広報 りくぜんたかた

特集

高田の夏を満喫しよう！
イベント情報

高田の夏がやってきた！
海水浴場開設情報

きれいな海でいっぱい遊んでね

2025 7 No.1192

大野海岸の清掃活動
※関連ページ(P18)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを
SDGs GOAL 14 海の豊かさを守ろう

1PPON MATSU

陸前高田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

高田の夏を　満喫しよう！
イベント情報をお届けします

わがまち自慢の 3大 七夕まつり

本年も、陸前高田の夏をきらびやかに彩る３大七夕まつりが開催されます。
それぞれ風情の異なるお祭りを通して、夏の思い出をつくりませんか。

高田町 うごく七夕まつり　8/7(木)

うごく七夕まつりは、盆に先祖をお迎えするため、高田町で古くから行われている伝統行事です。
笛や太鼓の小気味良い音色とともに、「あざふ」で飾られた山車がまちなかを練り歩くほか、８月８日㈮から15日㈮までの間には、震災前に行われていた山車の特別展示も復活します。

日時： ８月７日㈭
昼の部：午前９時～正午（午前11時頃集結）
夜の部：午後５時～９時（午後６時頃集結）
場所： 高田町内（集結はアバッセたかた周辺）

気仙町 けんか七夕まつり　8/7(木)

けんか七夕まつりは、約900年の歴史があるとされる気仙町のお祭りです。
その名のとおり、２台の山車が勢いよくかじ棒を激突させて「けんか」する様は、圧巻の一言。ぜひ現地でその迫力を体感してみてください。

日時： ８月７日㈭
午前の部：午前８時30分～（今泉地区練り歩き）
午後の部：午後３時～４時（けんか１回目）
夜の部：午後７時～９時（けんか2･3回目）
※けんかの回数は予定
場所： 気仙町内（発酵パーク「カモシー」周辺）

矢作町 下矢作灯篭七夕　8/11(月)

下矢作灯篭七夕は、昭和初期に始まったとされる矢作町下矢作地区の夏の風物詩です。
「よーい、よい」のかけ声とともに山車が地域を練り歩き、夜にはろうそくの幻想的な光が山車に灯され、下矢作のまちを優しく照らします。

日時： ８月11日(月･祝)
昼の部：午後２時～５時（予定）
夜の部：午後６時～８時30分（予定）
場所： 矢作町下矢作地区内

お天王さま夏祭り 2025
～チャオチャオ陸前高田道中おどり～

本年は、高田町のお天王さま夏祭り2025の中でチャオチャオ陸前高田道中おどりが復活します。
お天王さまでは、さまざまなグルメが楽しめる屋台が並び、各種ステージイベントが開催されます。
また、チャオチャオ道中おどりの第２部は、事前申込なしで誰でも参加できますので、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

7/19(土)・20(日)

お天王さま夏祭り 2025

日時： ７月19日㈯　午後２時～８時30分
７月20日㈰　午前11時～午後８時30分
場所： まちなか広場周辺（高田町）
内容： 出店、ステージイベント（Mignon Dance Circle、和太鼓三扇会、民謡鳴美会、シンガー雪音（本市在住アーティスト）、金井恵莉花＆ゴスペル・スパークル　ほか）

チャオチャオ陸前高田道中おどり　7/19(土)

日時： ７月19日㈯
午後６時30分～８時頃
※雨天の場合は20日㈰に延期
場所： まちなか広場周辺（高田町）
内容： ❶**第1部**
チャオチャオ陸前高田、陸前高田音頭、寄さこい見さこい陸前高田　※事前に申し込みをした人による踊り披露
❷**ステージの部**
雪音さんの「いこまいたかた、あばっせなごや」の生歌にあわせ、市芸術文化協会舞踊部会による踊り披露
❸**第2部**（内容は第１部と同じ）
午後７時25分頃から実施予定。誰でも参加できますので、皆で楽しく踊ッチャオ！

問い合わせ先
（お天王さま）陸前高田商工会 ☎0192(55)3300
（チャオチャオ陸前高田）陸前高田まちづくり協働センター ☎0192(47)4776

高田の夏がやってきた！

高田松原海水浴場

２年連続で国際環境認証「ブルーフラッグ」を取得しました

本年も、次の取り組みが認められ、ブルーフラッグビーチとして青色の旗の掲揚が認められました。

1 環境教育と情報
どんな人でも安心して楽しめるユニバーサルビーチの実現や環境問題を学ぶ場を通じた保全活動などにより、みんなに優しい海を目指します。

2 水質基準
水質調査を実施し、良好な水質であると評価されました。今後も継続してモニタリングを行い、環境保全に取り組みます。

3 環境マネジメント
ごみの分別などの海水浴場利用ルールの徹底や定期的な巡回清掃を通じて、ビーチを清潔に保つよう努めます。

4 安全性・サービス
ライフセーバーの適切な配置や救命器具の整備により、海水浴を安全に楽しむための対策を行います。

ブルーフラッグとは

ブルーフラッグとは、国際NGO「国際環境教育基金」(FEE)が実施するビーチ・マリーナ・観光船舶を対象とした国際環境認証制度です。

ビーチの場合、「環境教育と情報」「水質基準」「環境マネジメント」「安全性・サービス」の４分野で33項目の認証基準を満たし、審査を通過すると、世界に認められた安全で美しい海として、ブルーフラッグ（青色の旗）を掲げることができます。

高田松原海水浴場 MAP

海水浴場開設情報

本年も高田の夏がやってきました。夏の風物詩といえば海水浴！
本市では高田松原海水浴場および広田海水浴場を開設します。

開設期間
7/19（土）～8/17（日）
午前９時～午後４時

高田松原海水浴場

２年連続でブルーフラッグ認証を取得した日本有数の海水浴場です。海水浴を楽しめることはもちろん、昨年も設置したフォトスポットに加え、毎年好評をいただいている手ぶらBBQや暑さをしのいでくつろげるパラソルエリア、海上アスレチックなどさまざまなアクティビティが充実しています。本年はさらに利便性を高める取り組みを進めています。

広田海水浴場

国内トップクラスの水質を誇る透き通ったきれいな水に穏やかな波が特徴で、自然の恵みを満喫しながら海水浴を楽しめる絶好の海水浴場です。

※駐車場付近にトイレはありませんので海水浴場内トイレ・シャワー棟をご利用ください。

海水浴場利用者のルール

誰もが安心して過ごせるようご協力をお願いします。
- 指定された遊泳区域で泳ぐ　・飲酒して泳がない
- 入れ墨などは露出しない　・ごみは持ち帰る
- 音響機器を使用する場合は周りの利用者に配慮する
- たき火などの火気を使用しない
- 有事の際には海水浴場スタッフの指示に従い行動する
- 海水浴場内の指定場所以外へペット（介助犬・盲導犬は除く）を連れ込まない※

※高田松原海水浴場の一部をドッグランスペースとして開放します。（次ページのマップ参照）

イベント開催についての詳細は「高田旅ナビ」をご覧ください。

問い合わせ先　市役所商工観光課観光係（内線427）

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

第27回 参議院議員通常選挙

7月20日(日) 午前7時～午後6時投票

任期満了に伴う参議院議員通常選挙が7月20日(日)に行われます。
投票は、午前7時から午後6時まで、市内12カ所の投票所で行われます。
あなたの大切な一票です。棄権せず、必ず投票しましょう。
投票日に投票所へ行けない人は、期日前投票または不在者投票をしましょう。

投票できる人は

今回の選挙で投票できる人は、本市に居住している満18歳以上の人（平成19年7月21日以前に生まれた人）です。

ほかの市町村から転入してきた場合、令和7年4月2日(水)までに転入の手続きを済ませ、引き続き居住していることが必要です。

市内で転居した人で、6月17日(火)以降に転居の届け出をした人は、転居前住所地の投票所での投票になります。

入場券を忘れずに

入場券は、7月3日(木)以降に郵便で皆さんのお手元に届く予定です。

入場券には氏名や住所、投票所などが記載されています。届いたらすぐに記載内容を確認し、間違っているところがあった場合は、選挙管理委員会まで連絡してください。

入場券は、投票日まで大切に保管し、当日は忘れずに持参してください。

なお、入場券を紛失した場合や、入場券がない(届かない)場合でも、本人確認をした上で投票できますので、投票所の受付に申し出てください。

投票所一覧

投票区	投票場所	投票区の区域（行政区）
高田第1	陸前高田市役所 （1階市民交流スペース）	高田町第6区、7区、9区、10区、11区、12区、13区、14区、15区、17区、18区、19区
高田第2	高田地区コミュニティセンター (市コミュニティホール)	高田町第1区、2区、3区、4区、5区、8区、16区
気仙第1	今泉地区コミュニティセンター	気仙町第1区、2区、3区、4区、5区、6区、7区
気仙第2	漁村センター (長部地区コミュニティセンター)	気仙町第8区、9区、10区、11区、12区、13区、14区
広田	広田地区コミュニティセンター	広田町全域
小友	小友地区コミュニティセンター	小友町全域
米崎	自然環境活用センター (米崎地区コミュニティセンター)	米崎町全域
矢作第1	矢作多目的研修センター (矢作地区コミュニティセンター)	矢作町第8区、9区、10区、11区、15区、16区
矢作第2	下矢作多目的研修センター (下矢作地区コミュニティセンター)	矢作町第1区、2区、3区、4区、5区、6区、7区
矢作第3	生出多目的集会センター (生出地区コミュニティセンター)	矢作町第12区、13区、14区
竹駒	定住促進センター (竹駒地区コミュニティセンター)	竹駒町全域
横田	地域資源活用総合交流促進施設 (川の駅よこた)	横田町全域

7月20日(日)に投票所に行けない人は 期日前投票 不在者投票 を忘れずに

期日前・不在者投票の時間と場所	
陸前高田市役所 （1階市民交流スペース）	7月4日(金)～19日(土) 午前8時30分～午後8時
アバッセたかたパブリックスペース	7月14日(月)～19日(土) 午前9時～午後7時

※不在者投票に関する手続きについては、陸前高田市役所（1階市民交流スペース）のみでの対応となります。

期日前投票について

投票日当日、仕事や病気、旅行や用事などで投票所に行けない人は、期日前投票を行うことができます。

※投票する時点でまだ17歳の人で7月20日(日)までに18歳になる人については、期日前投票ではなく不在者投票をすることになります。

不在者投票について

出稼ぎや出張などのため、ほかの市町村に長期滞在している人で、投票日に本市において投票できない人は、滞在している市町村の選挙管理委員会で不在者投票を行うことができます。

不在者投票をする場合は、直接または郵便で投票用紙を請求してください。本人の意思に基づき代理人が請求することもできます。

請求に基づき本人あてに投票用紙を郵送しますので、滞在先の市町村の選挙管理委員会に持参して投票してください。

郵送のため、日数がかかりますので、手続きは早めに行ってください。

病院などに入院(所)している人は

不在者投票所の指定を受けている病院や老人ホームなどに入院(所)している人は、その施設で不在者投票ができますので、入院(所)している施設に確認してください。

身体に障がいのある人は

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている人や介護保険の要介護認定を受けている人で、その障がい(要介護)の程度が一定の基準にあてはまる人は、郵便などによる不在者投票ができます。

郵便などで投票する場合は、事前に郵便等投票証明書の交付を受け、投票用紙を請求する際は、その証明書を添えて行わなければなりません。

投票用紙の請求は、投票日の4日前(7月16日(水))までに行う必要があります。証明書には有効期限がありますので、期限が切れている場合には、改めて証明書の交付を受けてください。

また、上肢または視覚の障がいの程度が一定の基準にあてはまる人は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出をした代理記載人に、代理投票をさせることができます。代理記載人の届け出は、事前に手続きを済ませる必要があります。早めに手続きを行ってください。

開票状況の参観

開票は、7月20日(日)、午後8時から夢アリーナたかたで行います。本市の有権者は、この開票状況を参観することができます。参観を希望する人は、必ずスリッパなどの上履きを持参してください。入場は午後7時30分からです。

タクシー券の利用

車などを所有しておらず、投票所までの移動が困難な人などは、入場券に同封して送付しているタクシー券を利用することができます。

タクシー券は、片道につき500円を市が助成しますので、差額分についてお支払いください。

なお、タクシー券については、期日前投票所および当日投票所のいずれに行く場合でも使用できます。

郵便等による不在者投票ができる人

区分		障害(要介護)の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能の障害	2級以上
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
	免疫、肝臓の障害	3級以上
戦傷病者手帳	両下肢、体幹の障害	詳細は選挙管理委員会へお問い合わせください
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	
介護保険被保険者証の要介護状態区分		要介護5

大事な投票、忘れずに！

問い合わせ先 市役所選挙管理委員会(内線532)

胃がん検診を行います

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、以下のとおり胃がん検診を行います。申し込みをした人には受検票を送付します。申し込みをしていない人で検診を希望する場合は、お問い合わせください。

対 象 者：市内に住所を有する40歳以上の人（※令和８年４月１日時点）
検査内容：バリウムによるエックス線撮影
検診料金：1,000円
検診料免除対象者：❶生活保護世帯の人
❷市民税非課税世帯の人
❸重度心身障がい者医療費受給者証をお持ちの人
❹70歳以上の人（※令和８年４月１日時点）

日程表

期　日	対象地区	会　場	受付時間
７月15日㈫	気仙町９区～14区	長部地区コミュニティセンター	午前７時～９時（午前６時30分開錠）
７月16日㈬	矢作町１区～７区	下矢作地区コミュニティセンター	
	気仙町１区～８区	今泉地区コミュニティセンター	
７月17日㈭	矢作町12区～14区	生出地区コミュニティセンター	午前７時～８時（午前６時30分開錠）
	矢作町８区～11区、15区、16区	矢作地区コミュニティセンター	
７月18日㈮	広田町１区～８区	広田地区コミュニティセンター	午前７時～９時（午前６時30分開錠）
７月19日㈯	広田町９区～15区		
７月23日㈬	竹駒町１区～７区	竹駒地区コミュニティセンター	
７月24日㈭	小友町１区～10区	小友地区コミュニティセンター	
７月25日㈮	米崎町１区～６区、８区	米崎地区コミュニティセンター	
７月26日㈯	米崎町７区、９区～17区		
７月27日㈰	平日・指定日に受診できない人	市コミュニティホール	
７月28日㈪	横田町１区～８区		
７月29日㈫	高田町１区～４区、６区		
７月30日㈬	高田町５区、７区～10区		
７月31日㈭	高田町11区～19区		

指定日に受診できない人は、日程内の都合のよい日に受診してください。
休日は大変混雑しますので、平日の受診にご協力ください。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線235）

「はまかだ健康ポイント事業」を行っています

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、市民の皆さんの健康づくりを応援するため「はまかだ健康ポイント事業」を行っています。
健康づくりにつながる各種健診や健康教室などに参加することで、はまかだ健康ポイントが集められ、100ポイントに達すると、特典と交換できます。
ぜひお誘い合わせの上、対象事業にご参加ください。

令和７年度ポイントカード

対象者：市内に住所を有する20歳以上の人
ポイント交付期限：令和８年６月30日㈫

特典について
対象事業に参加して100ポイントに達した人には、市Ｂ＆Ｇ海洋センターのプール使用券、夢アリーナたかたのジム使用券および市指定ごみ袋（大）の中から、お好きな特典を１つ選んで受け取ることができます。

カード発行・ポイント付与について
対象事業に参加すると、10～30ポイントがもらえます。担当スタッフが、ポイントカードの発行およびポイントを付与します。

ポイント対象事業
市広報やチラシなどに、次のロゴマークがあれば対象事業です。

ポイント対象事業の目印です！

はまかだ健康ポイント対象事業

対象事業の例
・各種健康診査
・各種健康教室
・健康相談
・各種運動教室　など

※市主催でないものも含みます。
※特典や対象事業の詳細は、市ホームページやポイントカード交付時に配布されるチラシをご覧ください。

詳細はこちら

注意事項
❶ポイントカードを他人に譲渡、または貸与することはできません。
また、重複してカードを所持することはできません。
❷同じ人が特典を獲得できるのは１回までです。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線235）

より安全な現場活動のため

消防職員のサングラス着用を認めています

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市消防本部では、消防車両などの運転時や災害現場などでの活動の際、日差しや太陽光の反射によるまぶしさから視界を確保し、危険要因の見落としリスクの軽減と紫外線による職員の目への負担を軽減することを目的として、令和７年６月１日からサングラスの着用を認めています。
サングラスは私物を着用し、市民の皆さんに不安や不快感を与えないよう、着用を認める場面やサングラスの仕様基準を定め、適正に運用しますので、ご理解をお願いします。

問い合わせ先 市消防本部（内線723）

介護保険負担限度額認定申請を受け付けます

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、介護保険施設（特別養護老人ホームや介護老人保健施設など）やショートステイ（短期入所）などを利用している人の食費や居住費に関する負担限度額認定について、本年８月以降分の申請を受け付けます。

※グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅は対象外です。

対象者

住民税非課税世帯であり、預貯金などが下の表にある金額以下の人

受付開始日

７月９日㈬

申請時に必要なもの

・本人および配偶者名義の全ての通帳（２カ月以内に記帳したもの）
・有価証券や負債がある場合、金額や内容が分かる書類

（日額）

申請要件				負担限度額					
利用者負担段階		所得の状況（※１）	預貯金など（※２）の資産の状況	居住費（滞在費）					食費
				ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室		多床室	
						特養	特養以外		
1		生活保護受給者	要件なし	880円	550円	380円	550円	0円	300円
	世帯全員が住民税非課税	老齢福祉年金受給者	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下						
2		前年の合計所得金額と年金収入額の合計が80万９千円以下の人	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	880円	550円	480円	550円	430円	390円 (600円)
3－1		前年の合計所得金額と年金収入額の合計が80万９千円超120万円以下の人	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	650円 (1,000円)
3－2		前年の合計所得金額と年金収入額の合計が120万円超の人	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下						1,360円 (1,300円)

（　　）内の金額は、ショートステイを利用した場合の額です。
※１　住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者の所得も判断材料とします。
※２　預貯金などに含まれるもの…資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。（例：有価証券など）

問い合わせ先　市役所福祉課介護係（内線243）

介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付を忘れずに

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、令和７年度分の介護保険料および後期高齢者医療保険料の納入通知書を、７月中旬に郵送します。

なお、本年度の保険料は、令和６年中の所得に基づいて計算しています。

	介護保険料（65歳以上の人） 後期高齢者医療保険料（75歳以上の人）
特別徴収 （年金からの引き去り）	対象となる年金が年額18万円以上の人
普通徴収 （納付書払い）	次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付してください。 ❶対象となる年金が年額18万円未満の人 ❷令和６年度または７年度中に本市に転入した人 ❸令和６年度または７年度中に被保険者となった人 ❹保険料の額が変わり、年度途中で特別徴収が中止となった人　など

便利な口座振替のご利用を

納付漏れのないよう、口座振替の利用がお勧めです。

希望する金融機関の窓口へ納入通知書、通帳、届出印を持参して、手続きをしてください。

ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニも利用できます

東北各県内のゆうちょ銀行、郵便局、全国の主要なコンビニエンスストアでの納付も可能です。

スマートフォン決済アプリも利用可能に

払込票のバーコードをスマートフォンアプリのカメラで読み込むだけで、いつでもどこでも納付できます。

利用可能なアプリ決済サービス

Rakuten 楽天銀行　PayPay　au PAY　PayB　ゆうちょPay

FamiPay　R Pay　d払い

※利用には、アプリのインストールが必要です。

※納期限内の納入通知書のみ、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニ、スマートフォン決済アプリでの納付が可能です。

問い合わせ先　介護保険料について：市役所福祉課介護係（内線243）
後期高齢者医療保険料について：市役所市民課国保年金係（内線138）

日蘭友好広場交流イベント「ハイネケンパーティー」を開催しました

SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

陸前高田日蘭友好協会では５月11日㈰、日蘭友好広場１周年を記念し、川原川公園内日蘭友好広場を会場に交流イベントを開催しました。

このイベントは、オランダのデン・ヘルダー市から昨年寄贈されたチューリップの球根の開花に合わせ、陸前高田とオランダの食文化および伝統文化の交流を行い、親睦を深めることを目的に「コミュニティ助成事業費補助金（宝くじ助成金）」を活用して実施したものです。

当日は104人が来場し、キッチンカーやオランダのお菓子「ポッフェルチェ」などのお振舞いのほか、巨大スクリーンを搭載したビジョンカーによるオンライン交流会を行い、デン・ヘルダー市立海外植物園や在オランダ日本国大使館などとライブ中継をつなぎ、あいさつや乾杯に続いて、双方の伝統芸能やチューリップの様子を披露するなど国際交流を楽しみました。

問い合わせ先　陸前高田日蘭友好協会　メール：nitiranpark2024@gmail.com

2025プロ野球イースタン・リーグ公式戦

楽天イーグルス 対 東京ヤクルト

SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

プロ野球イースタンリーグの公式戦が、本年も楽天イーグルス奇跡の一本松球場で行われます。ハイレベルなプロのプレーを間近で見ることができるチャンスですので、皆さんで大きな声援を送り、一緒に球場を盛り上げましょう！

日　　時：７月27日㈰　午後１時～（午前11時開場予定）
場　　所：楽天イーグルス　奇跡の一本松球場
席種・価格：

区分 / 席種	一般の人 前売	一般の人 当日	優待チラシをお持ちの人（小中学生のいる世帯に配布済み）
バックネット裏自由席	2,500円	3,000円	対象外
内野自由席（１塁側・３塁側） 外野自由席（レフト側・ライト側）	1,500円	2,000円	子ども：無料 大　人：1,000円

※子ども価格は４歳から中学生までが対象です。　※楽天イーグルスベンチは１塁側です。

申込方法：

❶一般前売　・右のフォームから申し込み
・窓口販売（アバッセたかた専門店街インフォメーションにてお買い求めください）
❷一般当日　球場にて販売（午前10時予定）
❸優　　待（小中学生対象、７月26日㈯まで）
優待チラシに掲載している申し込みフォームから申し込み（先着）
※申し込みフォームからの申し込みには楽天IDが必要です。（登録無料）
※申し込み後、必ずセブン-イレブンでチケットの発券（手数料165円/枚）が必要です。

チケットの購入はこちら

ボランティアスタッフを募集します！

ボランティアスタッフを募集しますので、皆さんのご協力をお願いします。

❶従事時間　午前８時30分～午後５時頃（試合状況により変動します）
❷業務内容　入場の受付、会場準備
❸申込方法　右のフォームから申し込み
❹申込期限　７月20日㈰

お申し込みはこちら

問い合わせ先　市役所交流推進課スポーツ交流係（内線418・419）

木造住宅耐震診断士派遣事業

耐震診断士による耐震診断を支援します

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

市では、大規模な地震から市民の安全を確保するため、木造住宅の耐震診断を行う木造住宅耐震診断士の派遣を行います。診断を希望する人はご相談ください。

耐震診断の対象住宅（❶～❹をすべて満たす住宅）
❶市内にある住宅
❷昭和56年５月31日以前に着工された住宅（昭和56年６月以降に増築した場合を除く）
❸木造在来軸組工法または伝統的工法で、平屋建てまたは２階建ての住宅
❹過去に、本事業に基づく耐震診断を受けていない住宅

耐震診断の個人負担額：3,000円
申込期限：11月28日㈮まで
※申込件数が多数となった場合には、申し込みいただいても実施できない場合があります。

耐震改修について

耐震診断の結果、壁や基礎などの補強が必要なときは、耐震改修の補助制度がありますので、ご相談ください。

問い合わせ先　市役所住宅政策室住宅政策係（内線481）

JICAの取り組みを紹介

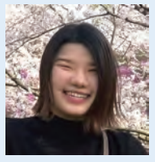
『JICA海外協力隊グローカルプログラム』が始まります！
～新しい実習生のご紹介～

国際協力機構（JICA）では、JICA海外協力隊が開発途上国に派遣される前に、日本各地で地域活性化の取り組みを学ぶ75日間の地域実習「グローカルプログラム」を実施しています。

今回新たに２人の実習生が、６月16日㈪から８月29日㈮までの約２カ月半の間、一般社団法人トナリノおよび陸前高田市国際交流協会で活動しています。

今回は、市民の皆さんと交流しながら実習を行っている２人をご紹介します。

坂田郁穂（さかたいくほ）さん



出身：広島県広島市
派遣予定国：ペルー
趣味：ランニング
実習の抱負：ペルーの日系地域での活動に向けて、地域の文化継承や多世代交流、教育・言語支援などを学びながら実習を行いたいと思っています。また、私自身のこれまでの経験を生かしながら貢献できることも大切にしていきたいと思います。

渡辺結衣莉（わたなべゆいり）さん

出身：北海道旭川市
派遣予定国：タジキスタン
趣味：漫画・アニメ、ドラム演奏
実習の抱負：私はアイデアを考えることが好きで、大学時代も学生生活向上を目標に色々な企画を立案・実施してきました。失敗もあるかもしれませんが、自分らしいプロジェクトをたくさん提案したいと考えています。

陸前高田での過去のグローカルプログラムをまとめた動画をYouTubeで配信しています。ぜひご覧ください。

定期連載 教えて SDGs

その先の笑顔のため、いまできること

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは？ 自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住みやすい地球（世界）を残すため掲げられた全世界の人が取り組むべき目標

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか？

本市は、令和元年（2019年）7月に「SDGs未来都市」に県内で初めて選定されました。
「その先の笑顔のため、いまできること」編では、本市でSDGsの達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体、関連イベントなどを紹介しています。

SDGs GOAL 10 人や国の不平等をなくそう　SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを　SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に　SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

アトリエ　田﨑
作家 田﨑（たざき） 飛鳥（あすか）さんとご両親

右から２番目が飛鳥さん
中央の作品は『森の道-青い森』の原画

普段の仕事の内容を教えてください

平日はあすなろホームでわかめの加工などの仕事を行い、休日にはアトリエで絵を描いています。また、市内外での展示会や市内中学校でのワークショップも行っています。

SDGsに関する主な取組内容を教えてください

絵を介して障がいのある人への理解が広がることを願い、さまざまなことに取り組んでいます。その一つとして、アトリエを障がいのある人でも安心して来ることができるサロンとして開放し、つながりを感じられる居場所づくりを進めています。

SDGsに関する取り組みの展開、目標などがあればお聞かせください

今後は学校でのワークショップや講義、市内での展示機会を増やしたいと思っています。子どもの頃から障がいがある人と触れ合うことで、そうした人が身近にいることが当たり前になる、そしてお互いが「壁」を感じることがなくなり、分かり合える社会を目指していきます。

これからの陸前高田市をどんなまちにしていきたいですか

さまざまな人がお互いの個性を認め合い、隠さなくてもよいまちを目指し、障がいの有無に関わらず誰にでも優しい、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」を推進していきたいと思っています。

大阪・関西万博で田﨑飛鳥さんの作品が展示されています

『森の道-青い森』
（写真提供：虎の子スタジオ）

田﨑飛鳥さんの作品『森の道-青い森』が全長約13㍍の巨大壁面アートとして大阪・関西万博で展示されています。

本作品は、直立する樹々の間を吹き抜ける涼やかな風とともに、生命が静かに息づくような景色が描かれています。

大阪・関西万博会場内の緑地プロジェクト「静けさの森」エリアに隣接する建築物の外壁に、10月13日（月・祝）まで展示されていますので、万博を訪れた際はぜひご覧ください。

RIKKYO UNIVERSITY
RIKUZENTAKATA SATELLITE

立教大学陸前高田サテライト通信

立教大学は、新たに「立教大学陸前高田サテライト」を開設します

立教大学陸前高田サテライト長　松山（まつやま） 真（まこと）

立教大学は市のご理解とご支援により、市内に新たに「立教大学陸前高田サテライト」を開設することになりました。市広報では「立教大学陸前高田サテライト通信」として、引き続き本学の活動を紹介していきます。あらためまして、今後ともどうぞよろしくお願いします。

これまで立教大学は、岩手大学とともに『陸前高田グローバルキャンパス』を8年間にわたり共同管理してきました。その間、多くの皆さんに旧高田東中学校の校舎を活用した本キャンパスを利用していただき、愛称を「ゆめキャン」と決めていましたが、いつの間にか「グロキャン」という呼び名で親しまれるようになりました。自由に利用できる電動マッサージチェアのあるラウンジは、作業をしたりグループで話し合うには最適の場でした。その他にも、高田・今泉・長部の昔の街並みを再現した神戸大学製作の『陸前高田市街地模型』を常設展示するなど、多くの人に利用していただけるよう努力してきました。

令和2年3月以降は、新型コロナウイルス感染症の影響により人が集まること自体が困難になり、私たちも直接陸前高田に行くことができずもどかしい時期を過ごしました。

令和7年3月末で「陸前高田グローバルキャンパス」は閉所となりましたが、立教大学としては引き続き陸前高田市における教育・研究活動を継続したく、市に対して新たな活動拠点の設置をお願いしてきました。

そしてこのたび、市立博物館に隣接している陸前高田高等職業訓練校の一室を「立教大学陸前高田サテライト」として利用させていただくことになりました。専用施設ではありませんが、市街地にあることから、私たちも学生たちもこれまで以上にまちなかを歩くことが増えそうです。まちなかに活動拠点ができることから、陸前高田に来た学生たちが建物内に留まることなく、できるだけ外を歩き、地域の皆さんと交流することを願っています。

もしまちなかで学生たちを見かけたら「どこから来たの？」「どこの大学なの？」とぜひ声をかけてください。学生たちは東京から片道5時間ほどかけて陸前高田に来ています。見知らぬ土地で声をかけていただき、色々な話ができれば、一生の想い出となることでしょう。陸前高田の皆さんの温かい言葉はそれほどのインパクトがあるのです。ぜひ、積極的に若者に陸前高田のことを教えていただければと思います。どうぞよろしくお願いします。

陸前高田高等職業訓練校

開所記念シンポジウムを開催します！

このたび開所記念シンポジウムを行いますので、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日時：7月13日㈰午後3時～4時30分
場所：市コミュニティホール　シンガポールホール
内容：
❶開会挨拶（立教大学　総長　西原廉太（にしはらけんた））
❷立教大学の取り組み（立教大学　陸前高田サテライト長　松山真、地域連携コーディネーター　岡崎智子（おかざきともこ））
❸取組報告（立教大学 学部生2名）
❹パネルディスカッション（立教大学陸前高田サテライト長 松山真、立教大学 学部生2名）
❺閉会挨拶（陸前高田市長　佐々木拓）
参加申込：不要
問い合わせ先：市役所企画政策課政策広報係（内線332）

立教大学陸前高田サテライト

問い合わせ先　立教大学陸前高田サテライト事務局 ☎03(3985)4967

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 128

高齢期こそ体を動かしましょう！

毎日体を動かし、活発な生活を送っていると、気持ちもはつらつとします。体を動かす機会を増やしましょう。

●日常生活でこんなことはありませんか？

・1週間で外出するのは1～3日程度である。
・やや重い家事や買い物が負担。
・家の中でよくつまづく。
・手すりにつかまらないと階段が上がれない。
・横断歩道を青信号で渡りきれない。
・片足立ちで靴下が履けない。
・15分程度続けて歩けない。

●健康寿命のための10のヒント

❶毎日体を動かしましょう
100歳を超えても、鍛えれば筋力は向上します。

❷よい循環を作りましょう
体を動かせば、体はもちろん心も元気になります。

❸歩くことから始めましょう
今より千歩多く歩くことを目標にしましょう。

❹家事で体を鍛えましょう
布団の上げ下げを筋トレと思いましょう。

❺「運動」を意識して生活してみましょう

❻歩き方を変えてみましょう
大股で歩いたり、大きく手を振ってみましょう。

❼階段を運動の機会と思いましょう

❽1日のリズムに合わせて体を動かしましょう

❾運動と食事はセットが効果的です
タンパク質をしっかり取りましょう。

❿趣味や生きがいを作りましょう
毎日の生活の中で体を鍛える機会は無数にあります。無理のない範囲で、できる事は自分でやるようにしましょう。

旧吉田家住宅主屋付近をウォーキング

問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線219）

保健だより 521

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。

●高齢者や子どもは特に注意が必要です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調節機能が低下しているので注意が必要です。子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、気を配る必要があります。

●予防のポイント

❶暑さを避ける！
室内では、室温や外気温を確認し、エアコンなどを使った温度調節を心がけましょう。屋外では、帽子や日傘を使うことで直射日光を避けることができます。

❷暑さから身を守る！
冷却グッズ（保冷剤・冷たいタオルなど）を利用し、体を冷やしましょう。首元など太い血管が通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。また、通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

❸水分・塩分補給はこまめに！
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をし、汗をかいたときには、ほどよく塩分補給をしましょう。ただし、摂りすぎには注意が必要です。

❹食事で元気な体をつくる！
夏場は食欲が落ちやすく、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足しがちです。食事を工夫して、元気な体をつくりましょう。

主菜でたんぱく質を！

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品は、たんぱく質が豊富です。特に豚肉・卵・大豆製品には、疲労回復に役立つビタミンB1が含まれています。

旬の食材を食べよう！

夏野菜は、免疫力を高めるビタミンCや体内の水分バランスを保つカリウムが豊富です。旬の食材を積極的に取り入れましょう。

朝食をしっかり食べよう！

朝食を食べることで、1日に必要なエネルギーだけでなく、熱中症予防となる水分や塩分、カリウムが補給できます。しっかり食べて熱中症に負けない体づくりを目指しましょう。

問い合わせ先 市役所保健課母子保健係（内線233）

ゼロカーボンでもっといいまち 第4回

脱炭素先行地域 岩手県陸前高田市

ゼロカーボン（脱炭素）とは：温室効果ガス、特に二酸化炭素（CO2）の排出を実質ゼロにすること

本市は、2050年カーボンニュートラルに向けて環境省が選定する脱炭素先行地域に選ばれました。
本連載では、市が推進する脱炭素に向けた取り組みについて紹介していきます。

営農“強化”型太陽光発電の推進

- 中心市街地エリアの津波被災跡地などに営農“強化”型太陽光発電設備を導入し、農業振興を図ることで、耕作放棄地や営農不適地を緑に変える土地利活用のモデルを推進します。
- 新規就農者の確保や福祉との連携などにより、新たな雇用創出を目指します。
- 太陽光パネルで発電した電力を地域に供給し、再生可能エネルギーの地産地消を推進します。

営農“強化”型太陽光発電とは

農地に支柱を立てて太陽光発電パネルを設置し、その下で作物を育てる仕組みを営農型太陽光発電といい、ソーラーシェアリング（solar sharing）とも呼ばれます。陸前高田モデルとして取り組む営農“強化”型太陽光発電の特徴は、ソーラーパネルをブドウなどの果樹栽培の棚や雨除けとして活用することで、営農者の投資負担を減らし、作業の省力化などにつなげる点です。

また、ポット式の栽培方法を採用することで、営農に適さない土地でも作物を育てることができます。現在、ワタミオーガニックランドにおいて、２カ所でブドウを栽培しています。

本市が取り組む脱炭素先行地域計画について

計画名 脱炭素と資源循環で実現する農林水産業振興～復興の先の創造的産業振興モデル～

詳細はこちら

ブドウが結実する部分はパネルが雨よけとして機能し病気抑制（袋かけ作業が不要）

架台に取り付けたワイヤーに枝を誘引し、パネルの間で光合成促進（ブドウ棚の投資が不要）

ブドウ栽培に最適化した営農“強化”型太陽光発電設備

ワタミオーガニックランドに設置された営農”強化”型太陽光発電

問い合わせ先 市役所脱炭素推進室脱炭素推進係（内線341）

優しい花を

手を取り合って
人権の花運動

SDGs GOAL 10 人や国の不平等をなくそう
SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

花の苗を寄贈しました（小友小学校）

「人権の花運動」の花の苗の寄贈が６月11日㈬から13日㈮にかけて市内小中学校５校で行われました。

本運動は市人権擁護委員が市内の小中学校を訪れ、花の苗などを贈呈し、それを子どもたちが協力して育てることによって、生命の尊さを実感し、豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的に例年実施されているものです。

12日㈭の小友小学校での贈呈式では、同委員の菊池政雄さんが「皆さんで協力し、責任をもって育ててもらいたい。そうして、花を思いやる気持ちで人と接してほしい」と本運動に込められた思いを伝え、児童へ花の苗を手渡しました。

野球で笑顔に

野球の楽しさを体感
PLAY BALL2025 in RIKUZENTAKATA

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに
SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

６月15日㈰、小友グラウンドを会場に、投げる、打つ、走るなど野球の基礎的な５つのメニューを体験し、野球に親しむイベントが開催され、５歳から10歳までの野球未経験の子どもたち約100人が参加しました。

当日は、元大リーガーのマック鈴木さん、元女子プロ野球選手の久保夏葵さんをスペシャルゲストとして招待。ゲストによる投球や柵越えを連発した打撃では、子どもたちの歓声が沸き上がりました。

参加した本多大和さん（米崎小１年）は「普段は５年生のお兄ちゃんとキャッチボールなどをしている。今日は特にバッティングの練習が楽しかった」と充実の表情でイベントを振り返っていました。

ストラックアウトを体験する子どもたち

心の復興

震災後の陸前高田市を舞台に
日比共同制作映画「この場所」が上映

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に
SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

市長表敬に訪れたハイメ・パセナ２世さん（左）とギャビー・パディラさん（中央）

フィリピンの映画制作会社と日本のスタッフらによる共同制作で、昨年本市を舞台に撮影が行われた映画「この場所」の上映会が、６月20日㈮、21日㈯に市コミュニティホールなどで開かれました。

本市で創作活動を続けるフィリピン人のハイメ・パセナ２世さんが監督を務め、震災の傷痕を背景として、父の死をきっかけに出会った異母姉妹の心の復興を描いた本作品。

当日は撮影に関わった市民らが作品を見守ったほか、上映前にはパセナさんや主人公を演じたギャビー・パディラさんらが佐々木市長を表敬訪問し、本市での上映会開催を喜び合いました。

森林保全

市有林をフィールドに自然を守る活動
ワタミ森づくり活動記念「森開き式」

SDGs GOAL 15 陸の豊かさも守ろう
SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

楽しく保全活動に取り組みました

５月28日㈬、高田町大隅地内の市有林で、ワタミ㈱の社員約40人が森林保全活動を行いました。

これは、市が市有林を提供し、企業が自社の研修やレクリエーションのフィールドとして活用することで森林機能の増進と地域の活性化につなげる、「企業等による森づくり制度」に基づく活動の一環として初めて行われたものです。

活動に先立ち現地では「森開き式」が行われ、「ワタミの森」と記された看板が除幕されるなど、記念すべき１回目の活動を喜び合いました。続いて、社員の皆さんは苗木の成長を促す下草刈りに取り組み、初夏を思わせるような晴天の中、笑顔の活動を通じて貴重な自然を残していく大切さを学んでいました。

何ができる？

一緒に考えてみませんか
陸前高田で気候変動を考える会

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを
SDGs GOAL 13 気候変動に具体的な対策を

６月１日㈰、奇跡の一本松ホールを会場に、陸前高田しみんエネルギー㈱主催の「陸前高田で気候変動を考える会」が開催され、関係者を含む25人が参加しました。

同社の大林まい子さんは「近年の温暖化などで気候変動を実感していない人はいないと思うが、一方で気候変動を考える場がないと思っていた。今後は定期的に本会を開催し気候変動について考えていきたい」とあいさつ。

その後、参加者の皆さんは、気候変動に関する映像の視聴や参加者同士での話し合い、市内でわかめを生産している三浦尚子さんによる「近年の海の変化」についてのお話などを通じて、気候変動についての理解を深めていました。

気候変動について話し合う参加者たち

海開きに向けて

気持ちよく過ごせる砂浜へ
大野海岸で海浜清掃と津波避難訓練を実施しました

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを
SDGs GOAL 14 海の豊かさを守ろう

海岸清掃に取り組む両校の児童・生徒

６月３日㈫、広田町の大野海岸で、広田小学校や高田高校の児童・生徒や先生、地域の住民約200人により、砂浜の清掃活動が実施されました。

本清掃活動は、砂浜の景観美化のため毎年行われ、本年も７月19日㈯に予定されている海開きを前に実施。清掃活動の後には大地震と津波の発生を想定した避難訓練も実施されました。

清掃活動に参加した加藤大翔さん（広田小４年）は「思っていたより流木が多かった。今日はきれいにできて良かった」と達成感に満ちた表情で振り返りました。

Information

開催します

年に1度の一般公開です 岩手県水産技術センター一般公開デー

県水産技術センターでは、年に1度の一般公開デーを開催します。普段は入ることができない研究室や漁業指導調査船「岩手丸」を見学できます。体験や見学を通じて、岩手県の豊かな海への興味を深めてみませんか。

日時：7月26日㈯午前10時～午後3時
場所：県水産技術センター（釜石市平田3-75-3）
内容：❶スタミナトンネルによる遊泳力測定の実演❷顕微鏡によるプランクトンの観察❸センター探検ツアー❹タッチプール❺アワビ貝殻・ビーズを使ったアクセサリーづくり❻カラー魚拓・耳石キーホルダーづくり❼塩蔵ワカメ芯抜き体験❽漁業指導調査船「岩手丸」の見学
問い合わせ先：県水産技術センター企画指導部☎0193(26)7914

こども図書館ちいさいおうち 詩を楽しむ会

こども図書館ちいさいおうちでは、詩を楽しむ会を開催します。好きな詩を紹介したり聴いたりしながら、ゆったりとした時間を楽しみませんか。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：7月10日㈭午後1時30分～3時
場所：こども図書館ちいさいおうち（竹駒地区コミュニティセンター敷地内）
定員：8人
申込期限：7月9日㈬
申し込み・問い合わせ先：こども図書館ちいさいおうち（高橋）☎080(6030)1282

岩手県立大学宮古短期大学部 オープンキャンパスを開催します

岩手県立大学宮古短期大学部ではオープンキャンパスを開催します。

日時：8月3日㈰午後1時～4時30分（午後0時30分開場）
※学生食堂利用は、午前11時30分～午後0時50分
場所：岩手県立大学宮古短期大学部（宮古市河南一丁目5番1号）
対象：誰でも参加可
内容：❶学長特別授業❷教育内容・入学者選抜者制度・進路状況などの紹介❸模擬講義❹個別相談など
申込：不要（団体で参加する場合は要事前相談）
※学食利用を希望する場合は二次元コードより申し込み
申込期限：7月22日㈫
問い合わせ先：岩手県立大学宮古短期大学部事務局☎0193(64)2230

お知らせ

国民年金保険料 免除・猶予制度のお知らせ

経済的な理由などで、国民年金保険料を納付するのが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

申請手続きは、市役所市民課または一関年金事務所で行うことができます。

本年度の免除や猶予の対象期間は、7月から令和8年6月までです。

未納のままにすると

保険料を未納のままにすると、老齢基礎年金の受給資格期間に入らず、年金額に反映されません。また、障がいや死亡など不慮の事故が起きても、障害基礎年金や遺族年金が受けられなくなる場合があります。

過去の未納について

免除は2年1カ月前までさかのぼって申請できます。未納期間がある人は、ご相談ください。

問い合わせ先：市役所市民課国保年金係（内線137）または一関年金事務所☎0191(23)4246

気仙広域連合衛生センター お盆期間中のし尿収集休業日のお知らせ

お盆前のくみ取りを希望する場合は、お早めにお申し込みください。

お盆休みは、8月14日㈭から17日㈰までです。

申込方法：電話またはFAX（住所・氏名・電話番号を明記して送信）
申し込み・問い合わせ先：気仙広域清掃☎0192(27)9321 FAX：0192(27)1145

サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）
サマージャンボミニ5千万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月11日㈮ 2種類同時発売!
発売期間 7/11(金)～8/11(月)
公益財団法人岩手県市町村振興協会

祝いの百寿

菅野タマ子さん（広田町）
大正14年5月27日　広田町生まれ

故・喜年さんと結婚後、3人の子どもをもうけ、孫5人、ひ孫5人に恵まれています。

令和2年から介護老人保健施設松原苑に入所しており、施設内で行われたセレモニーには長女夫婦と次女夫婦が駆け付けて百寿を喜び合いました。昔から好き嫌いなく何でも食べていたというタマ子さんは、この日も家族が用意したプリンなどを口いっぱいに頬張り、元気な姿を見せました。

市では、めでたく満百歳を迎えた人に記念品を贈り、長寿を祝いました。
※対象期間＝5月16日～6月15日（希望した人のみ）

慶弔

（令和7年5月16日～6月15日届け出分）

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

おめでた

（　）は保護者・字名

男の子

横田	大久保蒼人（慧・堂の沢）	
気仙	菅野仁翔（裕太・水上）	
高田	脇坂青依（健吾・本丸）	
	菅野歩夢（柊・西和野）	
広田	木村天葵（聡・袖野）	

女の子

高田	大和田花帆（智一・山苗代）	
	大和田菜帆（智一・山苗代）	
米崎	朴澤紬（雄太・樋の口）	
広田	出羽徠珠（元喜・大祝）	

お悔やみ

（　）は年齢・字名

矢作	鈴木富藏	(93歳・寺前)
	吉田德男	(89歳・山崎)
横田	泉田サトエ	(99歳・堂の沢)
	窪田カツミ	(87歳・堂の沢)
竹駒	淺沼キミ子	(91歳・下壺)
気仙	吉田ミサ子	(90歳・丑沢)
	須賀節子	(93歳・要谷)
	菅野誠	(96歳・要谷)
高田	村上千代子	(95歳・栃ヶ沢)
	菅野不二代	(61歳・鳴石)
	鈴木正彦	(77歳・鳴石)
	及川邦夫	(86歳・中和野)
米崎	千葉ミサヲ	(97歳・佐野)
小友	佐藤ヤシヨ	(94歳・西下)
	青山豊正	(88歳・門前)
	黄川田法子	(81歳・中西)
広田	村上榮二	(72歳・大祝)
	吉田正則	(68歳・田端)

数字で見る陸前高田市

（令和7年5月31日現在）

市内の火災救急活動 5月

（　）は1月からの累計

▪建物	0件	(1件)
▪林野・その他	0件	(4件)
▪出動件数	85件	(461件)
▪搬送人員	79人	(443人)

市の人口（住民登録人口）

（　）は前月比　出生・死亡数は5月分

▪男　性	8,169人	(－17人)
▪女　性	8,777人	(－14人)
計	16,946人	(－31人)

（出生8人　死亡27人）
世帯数7,539 世帯（－5世帯）

市内の交通事故 5月

（　）は1月からの累計

▪人身事故	0件	(10件)
▪物損事故	18件	(88件)
▪負傷者	0人	(16人)
▪死亡者	0人	(0人)
▪飲酒運転	1件	(1件)

広報りくぜんたかた 7.2025 No.1192
令和7年7月号（令和7年7月2日発行）
〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地
●HP https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp
●発行 岩手県陸前高田市 ☎0192(54)2111 FAX 0192(54)3888
●編集 企画政策課
●広報に関するお問い合わせはこちら →

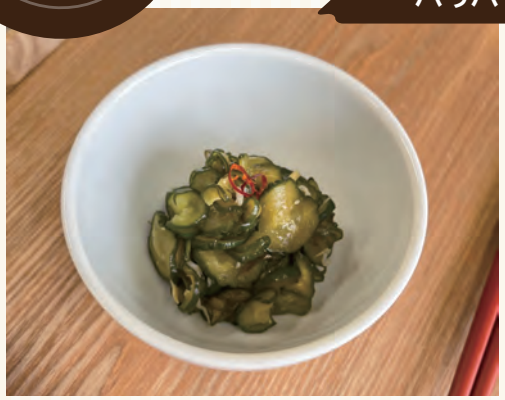
今月のおすすめレシピ

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

きゅうりのつくだ煮

［1人分］
エネルギー…32kcal
食塩相当量…1.9g

パリパリ食感がくせになる♪



きゅうりをしっかり加熱したあとでも、「パリパリ」とした食感が特徴です。

塩もみをして水分を抜き、煮込んで中までしっかり味を含ませるつくだ煮は、保存食として昔から作られ、親しまれてきました。

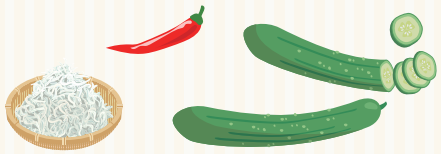
まとめて大量に作ることを想定しているため、4人分で調理する場合は煮汁が少ないので、小鍋で調理することをおすすめします。

また、保存食のため、食塩相当量が多くなるので、少量を作ってすぐに食べる場合は、塩やしょうゆの量を調整して調理しましょう。

お好みでごまや鰹節を加えると、風味が増しておいしくいただけます。

材料(4人分)

- きゅうり……中3本（約300g）
- 塩（塩もみ用）……小さじ1/2
- Ⓐ
  - 三温糖……大さじ1と1/2
  - しょうゆ……小さじ4
  - 赤唐辛子……適量（0.1g程度）
  - しょうが……2g
  - 昆布……1g
  - 酢……小さじ5弱
  - 白だし……小さじ4
- ちりめんじゃこ……5g



作り方

❶ きゅうりは薄切りにして、塩を振ってもみ、重しをして水気を切り、さらにしっかり絞る。
※多めに作る場合には一晩置き、しっかり水気をきるのがおすすめ。
※塩もみしたきゅうりは、水で洗い流さない。

❷ 昆布は水で戻して千切り、しょうがも千切り、赤唐辛子は細い輪切りにする。

❸ 鍋でⒶを煮立て、❶のきゅうりを煮つめる。8割程度煮汁が飛んだら、ちりめんじゃこを加えてさらに煮詰め、煮汁がなくなったらできあがり。

陸前高田の料理レシピ集「たがだのうんめぇもの」を作成しました！

市の食育推進基本計画に基づき、陸前高田市で昔から親しまれてきた郷土料理や行事食、地元食材を生かした料理のレシピをまとめた、「たがだのうんめぇもの」を作成しました。

市の年中行事や行事食、季節の旬の食材やその下処理方法などを掲載しています。

レシピ集は市立図書館で貸し出しするほか、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください！

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線 235）

※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた7月号（No.1192）の印刷経費は1部106.216円（税抜き）、発行部数は7,250部です。

UD FONT