

広報

りくぜんたかた

特集

伝統受け継ぐ
陸前高田の
3大七夕まつり

9

2025

No.1196



気仙町けんか七夕まつり
※関連ページ(P2~5)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGs GOAL 11	住み続けられる まちづくりを
SDGs GOAL 17	パートナーシップで 目標を達成しよう



陸前高田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

伝統受け継ぐ 陸前高田の

3大 七夕まつり

本年も、わがまち自慢の夏の風物詩である3つの七夕まつりが、市内各所で行われました。

8月7日(休)に行われたのは、高田町の「うごく七夕まつり」、各地区を出発した大石、鳴石、駅前、大町、荒町、中央、長砂、和野、川原の9つの祭組は、本年も「七夕ロード」に集結。豪華絢爛な山車の練り歩きに合わせて、活気あふれるお囃子がまちなかに響き渡りました。

同日には、気仙町の「けんか七夕まつり」も開催。かじ棒に乗って楽しむ子どもたちの姿が見られたほか、2台の山車を激しくぶつけ合う「けんか」は昼と夜にそれぞれ行われました。その迫力は本年も健在で、力強いぶつかり合いと太鼓の響きに、観客も沸き上がっていました。

3大七夕まつりのトリを飾ったのは、11日(月・祝)に行われた矢作町下矢作地区の「下矢作灯籠七夕」。天候にも恵まれたこの日は、老若男女の「よいい、よいい」のかけ声が時間を追うごとに大きくなっていき、地域を盛り上げました。夜の部では山車にろうそくの光が灯され、まちを温かく包み込みました。

気仙町 けんか七夕まつり



高田町 うごく七夕まつり



矢作町 下矢作灯籠七夕



山車展示が復活しました！



本年の七夕では、東日本大震災前にタピック45(旧道の駅高田松原で行われていた山車の特別展示とお囃子の披露が復活しました。会場となったアバッセたかた前の駐車場には、8月7日(木)のうごく七夕まつりに参加した祭組のうち、鳴石、大町、川原の山車を展示。8日(金)から15日(金)までの期間で展示され、七夕まつり当日に参加できなかった地域住民らが、まつりの魅力や雰囲気を感じようと駆け付け、連日にぎわいを見せました。

展示期間中には、各祭組が1日2、3組集まり、お囃子を披露。競い合うような太鼓と笛の音色で会場は盛り上がり、活気があふれました。11日(祝)には、気仙町けんか七夕祭り保存連合会のメンバーが山車の前に太鼓を並べ、力強いお囃子で見物客を魅了しました。

震災による休止を経て、15年ぶりに復活した山車の特別展示。地域住民はもちろん、お盆期間中の帰省者や観光客など、多くの人が七夕の余韻に浸った8日間となりました。

次世代の担い手に聞く 受け継がれる七夕への想い

高田町うごく七夕 駅前祭組

さかきばらすばる
榎原昂さん

まずは自分たちが楽しんで熱を伝えたい

高校卒業後は東京にいましたが、今年の2月に結婚し地元に戻ってきました。これまでも七夕には毎年参加していましたが、久しぶりに準備から携わりました。

やはり七夕は最高です。担い手が減ってきたと言われてはいますが、参加する若手や子どもたちはむしろ増えているのではないかなと思うほど、活気づいている印象があります。まだ先輩方から教わることも多いですが、ここ数年は自分たちの世代がしっかり受け継いでいくという自覚を持つようになり、次を担う子どもたちにもその想いを残していけるよう頑張っています。

そのためには、まず自分たちが楽しむことが一番大切です。みんなで一緒になって楽しみながら、この熱い思いを伝え続けていけたらと思っています。

榎原昂さん(左)と妻・リカさん



気仙町けんか七夕

ちばだいき
千葉大輝さん

気仙町の伝統を絶やさないようにしたい

幼い頃から七夕には参加していますが、2年ほど前から準備も含め深く関わるようになりました。6月上旬頃から始動し、フジのつるを巻く作業などに悪戦苦闘しながら、夜遅くまでかけて準備を進めてきました。

七夕当日を迎えると「夏が来たな」と実感します。伝統の「けんか」を披露する際には、カメラやスマートフォンを持って写真を撮ってくれる方や、「すごい」と感想を言ってくれる方も多く、そうした様子を見ると準備から頑張ってきて本当に良かったと思います。

これまで頑張ってきた先輩方の思いを受け継ぎ、みんなで力を合わせながら、自分たちの誇りである気仙町のこの伝統を絶やさないようにしていきたいです。

千葉大輝さん



矢作町下矢作灯籠七夕

くりむらさく
栗村咲良さん(高田高校3年)・佐藤星恋さん(高田第一中2年)

地域が団結できるこの行事をつないでいきたい

お囃子の笛を担当し、地域の皆さんに教わりながら当日に向けて練習してきました。下矢作灯籠七夕の魅力である山車の迫力はもちろんですが、私たちも上達した笛の演奏を響かせることができていると思います。

普段、子どもから大人までが一堂に会する場を持つことが難しい中で、こうした行事は地域のみんなが交流し、ひとつになって団結できる貴重な機会です。沿道の皆さんも一緒になって声かけをしてくれるなど、地域が一体となって盛り上がってくれるのがとてもうれしいです。

来年以降も、例えば学校で宣伝して友人たちを呼んだりするなどして、自分たちの世代がこの伝統をつなげていけるよう頑張っていきたいです。

栗村咲良さん(左)と佐藤星恋さん





災害に備える

● 陸前高田市津波ハザードマップを更新しました

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

市では、岩手県が公表した最大クラスの津波浸水想定を踏まえて津波ハザードマップを更新しました。

津波から命を守るためには「避難が何より重要」です。日頃からハザードマップを確認し、迅速な避難ができるよう備えましょう。

なお、更新したハザードマップは市ホームページで公開しているほか、本広報と併せて、お住まいの地区ごとに各世帯へ配布します。

また、更新したハザードマップに関する説明会を、地区ごとに開催する予定としています。日程は、広報10月号にてお知らせします。

更新のポイント

①地図面（表側）

- ・岩手県が設定した津波災害警戒区域（イエローゾーン・津波浸水想定区域）を点線で囲み、着色して表示しています。
- ・避難する際に必要な、避難場所や避難経路などの情報について記載しています。

②啓発面（裏側）

- ・津波に関する情報や、日頃の備えについて紹介しています。
- ・北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合の備えや、情報の注意点について紹介しています。

津波ハザードマップの活用について

- ・津波で浸水するところや避難場所を、家族や周りの人と確認しましょう。
- ・津波に関する情報や、災害時にとるべき行動を確認しましょう。
- ・いざという時のために、家の中の目につくところに貼っておきましょう。



警報等発表時の避難対象区域について

警報等の名称	避難対象区域
大津波警報	津波災害警戒区域（イエローゾーン・津波浸水想定区域）の全域
津波警報	津波災害警戒区域（イエローゾーン・津波浸水想定区域）の全域（ただし、高田地区及び今泉地区の高上げ地を除く）
津波注意報	防潮堤などより海側の区域 ただし、防潮堤などが無い区域は、津波災害警戒区域（イエローゾーン・津波浸水想定区域）の全域

熱中症対策グッズを忘れずに

暑い時期に避難する場合に備え、持ち出し品として次のものを準備し、熱中症の対策も行いましょう。

- ・飲み物：こまめに水分補給をしましょう。
- ・帽子、日傘：日差しを避けるために持ち出しましょう。
- ・冷却シート、うちわなど：身体を冷やすのに役立ちます。



ご自身の命と健康を守るためにも、事前の準備をお願いします。

問い合わせ先 市役所防災課（内線702）



● 令和7年 国勢調査を実施します

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを



国勢調査2025



令和7年10月1日を基準日に国勢調査が実施されます。国勢調査は、統計法に基づき日本に住んでいるすべての人と世帯（外国人を含む）を対象とする国の最も重要な統計調査で、すべての人に回答の義務があります。皆さんからいただいた回答は厳重に管理され、統計の作成に関する目的以外に使用することはありません。

調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

- 国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。
- 9月下旬頃から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- スマートフォンやパソコンから、簡単便利なインターネット回答をぜひお願いします（郵送回答も可能です）。
- 令和2年国勢調査では、インターネットで回答した人の約98%が、次回もインターネットでの回答を希望しています。
- スマートフォンからの回答は、二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワード（アクセスキー）の入力は不要です。
- 国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく、子育て支援や防災対策への利用、企業での利用など、私たちの身近な暮らしに使われています。

インターネット回答期間

9/20（土）▶10/8（水）

調査票（紙）での回答期間

10/1（水）▶10/8（水）

国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。国勢調査では、金銭を要求することはありません。

また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。不審に思った際には、速やかに市役所総務課行政係にお知らせください。

国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。



問い合わせ先 市役所総務課行政係（内線313）



年金生活者支援給付金制度について

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる人

高齢基礎年金を受給している人

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- 65歳以上である。
- 世帯員全員の市民税が非課税となっている。
- 前年の年金収入額とその他所得額の合計が年額約90万円以下である。

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

以下の要件を満たしている必要があります。

- 前年の所得額が約479万円以下である。

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる人

対象となる人には、請求可能な旨のお知らせが、日本年金機構から9月初旬頃より送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。

令和8年1月5日(月)までに請求手続きが完了すると、令和7年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる人

年金請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を確認したり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』 ☎0570(05)4092(ナビダイヤル)



問い合わせ先 市役所市民課国保年金係(内線137)

水道給水申込・使用中止の届出はお早めに

SDGs GOAL 6 安全な水とトイレを世界中に

引っ越しや一時帰省などで水道の使用を開始・中止する場合は、市役所へ事前に届け出が必要となります。

原則として開始・中止を希望する日の3営業日前までに、窓口、市ホームページからのオンラインまたは電話にて申請の手続きをお願いします。

申請方法

①窓口での申請：市役所5階上下水道課窓口

午前8時30分～午後5時15分（土日祝、年末年始を除く）

②オンラインでの申請：市ホームページの「暮らし・手続き」→「上下水道」

（右の二次元コードからも申請できます）

③電話での申請：☎0192(54)2111(内線546・547) 市役所上下水道課経理係

午前8時30分～午後5時15分（土日祝、年末年始を除く）

給水申込書



水道使用中止（廃止）届



問い合わせ先 市役所上下水道課経理係(内線546)

動物は最期まで愛情と責任を持って飼いましょう

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

9月20日から26日までは動物愛護週間です。飼い主は動物の習性や生態をよく理解し、最期まで愛情と責任を持って飼いましょう。狂犬病予防接種を毎年受ける、病気やけがの状態では放置しない、ふん尿が推積しているような不衛生な場所で飼わないなど、日頃から動物の健康管理に気を配りましょう。

犬の散歩はルールを守りましょう

飼い犬と散歩するときは、リード（引き綱）につなぎ、オシッコは水で流し、フンはビニール袋などに入れて家まで持ち帰りましょう。「放し飼いの犬がいて怖い」「歩道や庭に犬のフンがあって困る」という苦情が寄せられているため、責任を持って飼い犬の管理をしましょう。

※岩手県の条例で犬の放し飼いは禁止されています。

猫にむやみに餌を与えないようにしましょう

ペットとして飼っている猫以外に餌を与えるのはやめましょう。ふん尿の管理ができないなど近隣住民トラブルの原因にも繋がります。

不妊や去勢をしましょう

猫は、生後6カ月で出産できるようになり、十分な栄養があれば1匹の雌猫から1年後には20匹にまで繁殖します。犬や猫の出産を望まない場合は、必ず不妊や去勢の手術を受け、多頭飼育崩壊を防ぎ、地域猫の繁殖を防止しましょう。

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線123)

ペットの「フン・尿」でお困りの人へ



希望する人にシール（30cm×27cm）または看板を配布しますので、まちづくり推進課窓口へご相談ください。

お知らせ

令和7年度 ペット慰霊祭

大船渡保健所では、気仙地区の家庭で亡くなったペットなどを供養するため、次のとおり慰霊祭を開催します。

費用は無料でどなたでも参加できます。

日時：9月24日(水) 午後3時～3時30分

場所：天神山公園(大船渡市盛町柿ノ木沢5-3)

問い合わせ先 沿岸広域振興局大船渡保健福祉環境センター(大船渡保健所) ☎0192(27)9923(内線243)





塩分摂取と野菜を組み合わせた健康管理のすすめ

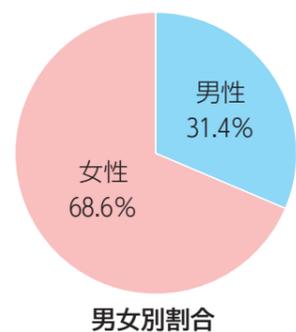
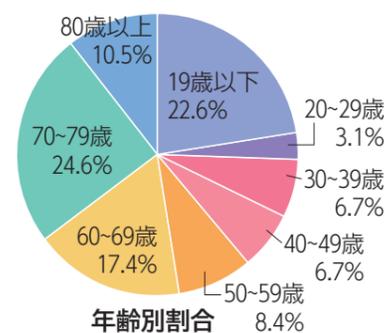
SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

健康を維持するためには、塩分摂取量を意識することが大切です。その際にあわせて意識したいのが「野菜摂取」です。野菜に多く含まれるカリウムは、取り過ぎた塩分を体外に排出するのを助けてくれる働きがあり、特に高血圧の予防や改善に効果的です。毎日の食事に、積極的に野菜を取り入れましょう。

令和6年度ベジメータ[®]測定結果から見る、本市の野菜摂取状況

野菜摂取量を数値化できる測定機器「ベジメータ[®]」を活用し、市内で測定会を行いました。その結果を公表します。

測定協力者数 393人
対象：10歳以上の市民



ベジスコアの年代別平均値



ベジスコア判定

470～1200	非常に良い値です。	※推定野菜摂取量 350g以上
420～460	頑張っています。	※緑黄色野菜0.5皿不足
370～410	日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。	※緑黄色野菜1皿不足
300～360	野菜不足気味です。	※緑黄色野菜2皿不足
0～290	非常に野菜が不足しています。	※緑黄色野菜を含め2.5皿以上不足

測定の結果、19歳以下から50歳代に野菜摂取量が不足している傾向にあることが分かりました。また、年齢が若くなるほど野菜摂取量が少なくなる傾向にあります。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。これらは生活習慣病の予防や、病気になりにくい体を作るためには必要不可欠です。

1日に食べたい野菜の量は350g

生野菜の状態、両手を広げて山盛りいっぱいぐらいが適正量の目安です。350gのうち、緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g摂取するようにしましょう。

生野菜で食べる場合は量を摂ることが難しいので、加熱して食べることをおすすめします。

※腎機能が低下している人は、かかりつけ医などに相談しながら野菜を摂りましょう。



問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)



年に1度の健康チェック

健康診査・各種がん検診を実施します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

10月1日(水)から実施する健診について、次のとおり日程をお知らせします。自身の健康管理のために、積極的に受診しましょう。

特定健診対象(40歳～74歳までの国保加入者)の人や健診を申し込んだ人には、受診票を送付しています。健診を希望する人で申し込みが済んでいない人は、お問い合わせください。

健診およびがん検診の種類

- ①特定健診 ②後期高齢者健診 ③若年者健診(20歳～39歳) ④結核健診 ⑤肺がん検診(喀痰検査含む) ⑥大腸がん検診 ⑦肝炎ウイルス検査 ⑧前立腺がん検診

本年度から、推定塩分摂取量測定を実施します

国保被保険者特定健診受診者を対象に、尿検査による1日の塩分摂取量チェックを実施します。この測定では、①尿中ナトリウム(塩分摂取量の指標)、②尿中カリウム(野菜摂取量の指標)、③尿中クレアチニン(腎機能や排泄バランスの指標)を調べることができます。

健診日時

※混雑を緩和するため、対象行政区を割り振っていますが、指定日に受診できない人は、日程内の都合の良い日に受診してください。

月日	対象行政区		会場
	午前 (受付 午前9時30分～11時)	午後 (受付 午後1時30分～2時30分)	
10月1日(水)	横田町1区～4区	横田町5区～8区	市コミュニティホール(シンガポールホール)
10月2日(木)	竹駒町1区	竹駒町2区甲、乙	竹駒地区コミュニティセンター
10月3日(金)	竹駒町3区、7区	竹駒町4区～6区	
10月5日(日)	★平日・指定日に受診できない人		市コミュニティホール(シンガポールホール)
10月6日(月)	高田町1区、2区、18区、19区	高田町3区	
10月7日(火)	高田町4区、8区	高田町5区	生出地区コミュニティセンター
10月8日(水)	矢作町12区～14区 (受付 午前10時30分まで)	—	
10月9日(木)	矢作町1区～4区	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
10月10日(金)	米崎町1区～3区	矢作町5区～7区	下矢作地区コミュニティセンター
10月11日(土)	—	米崎町4区、8区	米崎地区コミュニティセンター
10月11日(土)	★平日・指定日に受診できない人		米崎地区コミュニティセンター
11月20日(木)	気仙町10区、11区	気仙町9区、12区～14区	
11月21日(金)	気仙町1区～5区	気仙町6区～8区	長部地区コミュニティセンター
11月25日(火)	米崎町5区、6区、9区	米崎町7区、10区	今泉地区コミュニティセンター
11月26日(水)	米崎町11区～14区	米崎町15区～17区	米崎地区コミュニティセンター
11月27日(木)	高田町6区、7区、9区、16区、17区	高田町10区、13区	
11月28日(金)	高田町11区、12区	高田町14区、15区	市コミュニティホール(シンガポールホール)
11月29日(土)	★平日・指定日に受診できない人		広田地区コミュニティセンター
12月1日(月)	広田町1区、2区甲、乙	広田町3区、4区、6区	
12月2日(火)	広田町5区、7区、8区	広田町9区甲、乙、10区	広田地区コミュニティセンター
12月3日(水)	広田町11区、12区	広田町13区～15区	
12月4日(木)	小友町5区、6区	小友町7区～9区	小友地区コミュニティセンター
12月5日(金)	小友町1区、3区甲、乙	小友町2区、4区、10区	

個別に健診やがん検診を希望する人

※実施時間など、詳しい内容は送付する案内をご覧ください。

月日	会場	備考
10月～12月	月・火・木・金 広田診療所	※大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診のみ受診可
1月～3月	木・金 二又診療所	※眼底検査の実施はなし
	月・火・木・金 広田診療所	※社会保険扶養の人の特定健診は受診不可

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)



芸術の秋、三陸の郷土芸能をたっぷりお楽しみください

三陸国際芸術祭2025

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

三陸国際芸術推進委員会では、本年も三陸国際芸術祭を開催します。陸前高田市では、10月6日(月)～12日(日)に国際交流プログラムとして、海外の国際ミーティングの公開や、三陸・インドネシア・台湾の芸能団体と現代アーティストによる国際共同制作を実施し、その制作過程を鑑賞できる公演も開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

釜石プログラム(メインイベント)

日時：10月4日(土) 午後6時～9時
5日(日) 午前9時～午後6時
会場：釜石市民ホールTETTO (釜石市大町1-1-9)
入場料：無料
問い合わせ先：みんなのしるし合同会社 ☎0192(47)5123

陸前高田プログラム

国際ミーティング

日時：10月6日(月)、7日(火) 時間未定
会場：奇跡の一本松ホールほか
問い合わせ先：三陸国際芸術推進委員会事務局 ☎070(8550)0521

国際共同制作作品『髪長姫』ショーケース公演 ～本公演に向けた制作過程の今を発表～

日時：10月12日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)
会場：奇跡の一本松ホール
入場料：1,000円(高校生以下無料) 全席自由(一部優先席を除く)
問い合わせ先：みんなのしるし合同会社 ☎0192(47)5123



詳細はこちら

問い合わせ先

市教育委員会教育総務課
生涯学習・芸術係(内線552)



川崎フロンターレ「Mind-1ニッポン」

かわさき修学旅行の参加者を募集します

SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう



川崎フロンターレは、「Mind-1ニッポン」を合言葉に、東日本大震災の被災地への復興支援活動を行っています。この活動が一過性のものではなく、継続性を持って行うことが重要と考え、互いの存在が互いの励み、支えとなり、



笑顔を生み出すことを目標に、陸前高田市と高田フロンターレスマイルシップ協定を締結しています。

その一環として、川崎というまちを陸前高田市の子どもたちや陸前高田市民の皆さんに知ってもらうために、川崎フロンターレのホームゲームの試合観戦を行程とする「かわさき修学旅行」の参加者を市民の皆さんから募集します。



日程：11月8日(土)～9日(日) 1泊2日
行程：川崎フロンターレの試合観戦・川崎市内観光
※行程時間などは参加者に別途お知らせします。

集合・解散場所：高田幹部交番となり駐車場

移動手段：バス(高田幹部交番となり駐車場～一ノ関駅) 新幹線(一ノ関駅～)
※現地での移動手段は参加者に別途お知らせします。

費用：食事代 ※交通費、宿泊費および試合観戦にかかる費用の負担はありません。

募集人数：14組28人(1組2人)

※奇数での申し込みはできません。(4人希望の場合は、2組で応募)
※応募多数の場合は抽選とし、当選者のみに連絡します。
※当選者には事前説明会を行います。
※当選後のキャンセルは、費用を一部負担していただく場合があります。

対象：小学5年生以上の陸前高田市民(市内に住所がある人)
※高校生以下の場合は、成人の人と一緒に応募してください。

申込方法：必要事項を記入し、メールでお申し込みください。

【宛先】 hervor33@utopia.ocn.ne.jp
【件名】 「かわさき修学旅行」の申し込み
【本文】 参加者名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、学校名、Tシャツサイズ(S～3L)
※参加者全員分の情報を記載してください。

申込期限：9月16日(火)

問い合わせ先 川崎フロンターレ スマイルシップ(担当：松本 まつもと)
☎090(3872)3303 (平日午前9時～午後9時)

教えて! 定期連載

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。

～みんなで海を楽しもう～ ユニバーサルビーチ体験会

SDGs GOAL 10 人や国の不平等をなくそう

8月10日(日)、障がいの有無に関わらず、みんなで一緒に海水浴を楽しむ「ユニバーサルビーチ」の体験会が、高田松原海水浴場を会場に開かれました。「ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり」の一環として、令和4年から行われている本イベント。この日は3組の親子が参加し、ライフセーバーやボランティアのサポートを受けながら、水陸両用車いすなどに乗って海水浴を楽しみました。この時期としては少し気温が低い1日となりましたが、浮き輪やボールなどで海を満喫し、笑顔が弾ける時間となりました。



笠原唯生真さん(小学6年)と母・智美さん(宮城県大崎市)

ここに来る道中は雨が降っていて無事に参加できるか心配でしたが、夫、娘と家族4人で楽しむことができました。元々プールやお風呂など、水が好きなので、スタッフの皆さんのサポートもあり、とても楽しそうな息子の姿を見ることができて本当に良かったです。

近くに設置されていた海上アスレチックにも興味津々の様子だったので、また来た時には利用できたら良いなと思います。

NPO法人 Plus One Happiness 理事長 横沢友樹さん(釜石市)

前日に釜石市でもユニバーサルビーチを行い、高田でもボランティアスタッフとして参加しました。釜石では7組が参加し、高田同様、海を楽しむ参加者たちの笑顔が広がっていました。運営面も含め、来年以降も連携を取りながら、一緒に夏の海を盛り上げていけたらと思います。

ゼロカーボンで もっといいまち 第6回



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。

食品残渣・下水汚泥のメタン発酵による発電と液肥製造の推進

家庭や事業所から発生する食品残渣(生ごみ)と、下水処理により発生する下水汚泥などの有機物を微生物が分解(メタン発酵)することにより、バイオガスが発生します。

このガスを燃料に発電することで再生可能エネルギー電気を創出し、脱炭素化に取り組みます。また、メタン発酵の副産物である液体肥料を市内農家などに供給することにより、高騰する肥料費の削減に貢献し、地域内資源循環の実現を目指す取り組みです。

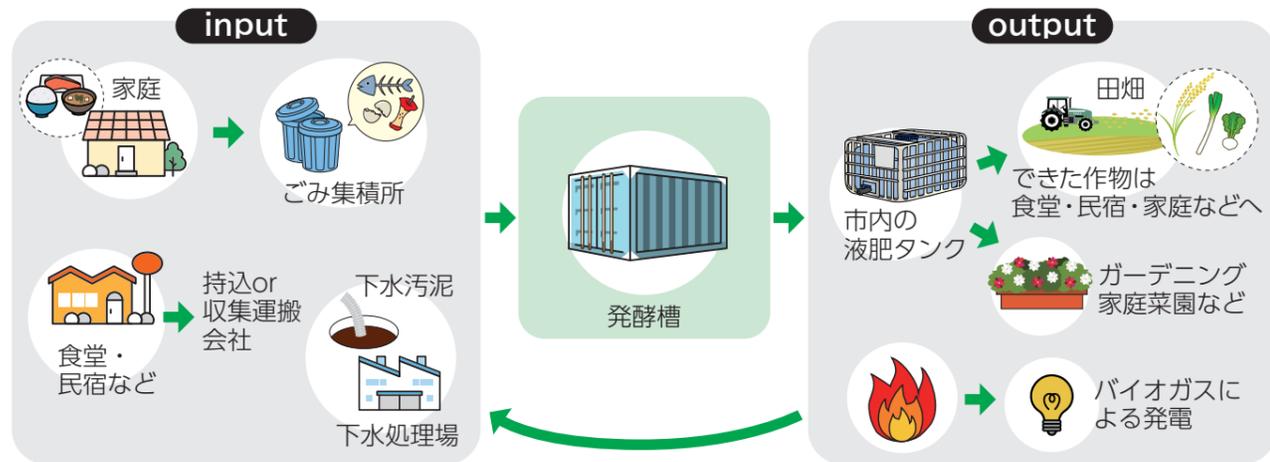
現在、ワタミオーガニックランド内に実証機を設置しています。



ワタミオーガニックランド内に設置されている実証機

資源循環システムのイメージ

生ごみや下水汚泥を発酵させてバイオガスと液肥を作ります。



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



問い合わせ先 市役所脱炭素推進室(内線341)

生涯学習情報



はまらっせみ

学びを通じ、未来を創造する、心豊かでたくましい人づくり

SDGs GOAL 4 質の高い教育を
みんなに

文化芸術講座受講生募集!

本年5月に一般公開を開始した旧吉田家住宅主屋を会場に、第1弾「見学会」、第2弾「組子細工でコースター作り」を開催します。第1弾では県指定有形文化財である旧吉田家住宅主屋の歴史や文化を見学しながら学びます。第2弾では住宅の一部にも使用されている、気仙大工左官が手掛けた伝統技術の組子細工を使い「コースター」を作ります。ご希望のコースのみの参加も可能ですので、皆さんのお申し込みをお待ちしています♪

旧吉田家住宅主屋

1 見学会

日時：10月1日(水) 午前10時～11時
講師：旧吉田家住宅主屋 館長 松村仁氏
募集人数：20人
費用：無料



2 組子細工でコースター作り

日時：10月8日(水) 午後2時～3時
講師：小泉木工所 代表 中村多一氏
募集人数：10人
費用：1,500円(材料費)
その他：中心の柄を数種類の中から選んで作成します。



持ち物：靴下着用

場所：旧吉田家住宅主屋

対象：市内在住、または市内に通勤・通学している人

申込期限：9月19日(金) ※必着

申込方法：申し込みフォーム、電話、はがき、FAX、教育総務課窓口で受け付けます。

申し込みの際は、①から⑥を明記してください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤経験の有無 ⑥希望のコース

その他：申込者が多数の場合は未経験者を優先のうえ、抽選となります。

申込者が少数の場合は中止とします。

申込期間終了後(抽選の場合は抽選後)、申し込み結果などについてご連絡します。

コースター作りについて、申し込み結果通知後のキャンセルは、材料準備の都合上、材料費をご負担いただきます。

申し込み・問い合わせ先：市教育委員会教育総務課生涯学習・芸術係

〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地

☎0192(54)2111(内線554) FAX：0192(54)3888

お申し込み
はこちら



暑くて熱い夏を振り返る

高田の海 Photo Gallery

本年も、高田の海は多くの海水浴客で賑わいました。2年連続で取得した国際環境認証「ブルーフラッグ」が掲げられた安全で美しい高田松原海水浴場では、多彩なイベントも熱い夏を盛り上げました。

笑顔が広がった夏の海を、写真で振り返ります。



学校通信

高田高校だより

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

今月は、高田高校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

全校野球応援

7月20日(日)、全国高校野球選手権岩手大会の準々決勝がきたぎんボールパーク(盛岡市)で行われ、ベスト4進出をかけて盛岡大学附属高校と対戦しました。高田高校の勝利を信じて、全校生徒が熱い声援で選手たちを鼓舞しましたが、相手にリードされあと一歩及ばず3-5で敗退しました。しかし、どんなに追い込まれても決して諦めず、期待に応えようとしてくれた選手たちの姿は、最高に輝いていました。



T×ACTION NEWS

T×ACTION (タクシオン)とは…

総合的な探究の時間を中心とした生徒の活動の総称です。

ワークトリップ

6月24日(火)、1年生は市内企業を見学する「ワークトリップ」に参加しました。それぞれの進路希望に応じて、市役所など、15の事業所の中から2つの事業所を選んで見学しました。見学先では事業の概要や工夫について伺ったり、職業体験をさせていただいたりしました。



京都工学院高校との復興防災減災連携学習

7月23日(水)、京都市立京都工学院高校の生徒10人と教員3人が高田高校を訪れ、本校生徒と復興防災減災連携学習を行いました。京都工学院高校はSSH(スーパーサイエンスハイスクール)に指定されており、東北地方の被災地を巡る「東北地方防災学習プログラム」の一環として本校を訪れ、本年度3年目になります。

当日はまず、本校生徒と京都工学院の生徒との合同で4つのグループにわかれて、多目的教室で自己紹介を行いました。その後、グループごとに市内へフィールドワークに出かけました。最高気温が35℃に達するほどの猛暑でしたが、市街地の復興の様子を調べるためにアバッセ周辺に足を運んだり、非常時の避難経路を確認するために高田松原海水浴場まで往復したりと、それぞれのテーマに応じて探索しました。学校に戻った後は、フィールドワークの内容をまとめ、発表資料を作成して発表しました。

お互いに普段住んでいるまちの様子を比較しながら陸前高田の長所と短所を教え合ったことで、新たな発見をすることができました。



高田高校文化祭 「高高祭」開催!

皆様のご来場をお待ちしています。
開催日: 9月27日(土)
場所: 高田高校
一般公開: 午前10時~午後2時

高田高校の取り組みは公式noteをご覧ください。



問い合わせ先 県立高田高等学校 ☎0192(55)3153

海デビュー
を応援

海のリスクや楽しみ方を学ぶ ライフセーバーが教える海水浴体験会

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

8月3日(日)、ライフセーバーが教える海水浴体験会が高田松原海水浴場で開催されました。本イベントに参加した2組6人の親子は、講師を務めたライフセーバーから、親や監視員が見ているところで遊ぶようにすることなど、海で遊ぶ際の注意点やライフジャケットの正しい着け方と効果を学びました。



ニッパーボードで遊ぶ子どもたち

講習の後には、ライフセーバーと子どもたちが海に入り、ニッパーボードなどの海の遊びを楽しみました。参加した石田悠人さん(高田小2年)は「海で遊ぶときの危ないことをしっかり勉強できた。ライフセーバーの人たちも優しく、一緒にボードで遊んで楽しかった」と笑顔を見せていました。

白熱の夏

夏より熱い盛り上がりを見せました 2025陸前高田ビーチバレーボール大会

SDGs GOAL 11 住み続けられる
まちづくりを
SDGs GOAL 17 パートナリシップで
目標を達成しよう

8月3日(日)、高田の夏を代表する恒例イベント「2025陸前高田ビーチバレーボール大会」が高田松原海水浴場で開催されました。

本年は、45チーム、238人が参加。鋭いスパイクや白熱のラリーなど、各試合ともに真夏の暑さよりもさらに熱いプレーの応酬が続く、大きな声援と相まって、会場は活気に包まれました。

花巻市から参加し、普段は教員として働く菊池瑛斗さんは、勤務先の生徒らと出場。「最初はミスが多かったが、風にも負けず思い通りにできた。子どもたちも良いプレーができています」と爽やかな笑顔を見せました。



熱い戦いに会場が沸きました

息を
合わせて

パートナーを思いやり、ラリーをつなぐ フレスコボールリクゼンタカタカップ2025

SDGs GOAL 3 すべての人に
健康と福祉を
SDGs GOAL 17 パートナリシップで
目標を達成しよう

フレスコボール公式戦「リクゼンタカタカップ2025」が、高田松原海水浴場で8月9日(土)、10日(日)の2日間にわたり開催され、79ペアが参加しました。



ペアと協力してラリーをつなげる選手

大会は、レベルの高い選手向けの「トップ・ディビジョン」と、一般向けの「セカンド・ディビジョン」に分かれて行われ、選手同士の応援や難しい球をつないだときには明るい声援が送られ、会場は温かな空気に包まれました。

9日のセカンド・ディビジョンに出場した櫻岡かずまささん(大船渡市)は「目標は達成できなかったが、落ち着いたプレーができた」と振り返り、ペアの伊東盛夫さん(一関市)も「パートナーが球を拾ってくれていいプレーができた」と笑顔を見せました。

熱狂の夏

ハイレベルなプロのプレーで観客を魅了 プロ野球イースタン・リーグ公式戦 楽天イーグルスVS東京ヤクルト

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

7月27日(日)、楽天イーグルス奇跡の一本松球場で、プロ野球イースタン・リーグ公式戦「楽天イーグルスVS東京ヤクルト」が行われました。

両球団ともに1軍でも活躍する豪華なメンバーが顔をそろえ、訪れた2,067人の観客を魅了。試合は、浅



プレーの一つ一つに会場は盛り上がりました

村栄斗選手の2本のホームランなどで楽天が見事勝利しました。また、この日は来場した子どもたちによる観戦チケットのもぎりやスタジアムMCなどのお仕事体験のほか、試合終了後には選手とキャッチボールをするイベントも行われ、交流を楽しみました。

大船渡市から観戦に訪れた及川晴輝さん(小学6年)は、「浅村選手や村上宗隆選手(ヤクルト)のホームランが見れて、とてもかっこよかった」と興奮冷めやらぬ表情で話しました。

交流
楽しむ

大学生から楽しく学ぶ 立教大学バレーボール教室&野球教室

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

本市と連携協定を締結し、交流が続く立教大学によるバレーボール教室が7月27日(日)に、野球教室が8月11日(月祝)にそれぞれ開催されました。

バレーボール教室には気仙管内の小学生44人、立教大学からは30人の学生が参加。円陣パスやスパイク練習などを一緒に行い交流を深めました。参加した川島菜穂子さん(高田小6年)は『「ナイス」と明るく声かけをしてくれるし、プレー面でもとても勉強になった。教えてもらったことを大会などで生かしたい』と話しました。

中学生を対象とした野球教室には、林野火災で大きな被害を受けた大船渡市からも生徒を招待し、約100人の中学生が参加。立教大生との交流を楽しみ、大学生が見せるバッティングや守備などに目を輝かせながら歓声をあげていました。荒木海翔さん(高田東中2年)は「バッティングの時のタイミングの取り方などを教えてもらった。守備面でも、ボールを捕ってから握り替えの速さなどが大学生はすごい」と話しました。



色々なメニューで大学生との交流を楽しみました



バッティングのコツを教わりました

開催します

出会いを探している人へ
さんりくde婚活

沿岸広域振興局では、婚活イベントを陸前高田市で開催します。オリジナルバーガー作り体験付きのバーベキューやサツマイモ掘り体験、テーブルトークで交流し、良縁を見つけませんか？
日時：10月19日(日)午前11時～午後3時(受付：午前10時30分)
会場：ワタミオーガニックランド
対象：男性：沿岸9市町村に居住または勤務している20歳以上45歳以下の独身の男性、女性：20歳以上45歳以下の独身の女性(地域制限なし)
募集人数：男女各12名
参加費：男性3千円、女性千円
申込期限：10月5日(日)午後5時
申込方法：イベントフォームまたは電話
その他：①女性参加者限定で、女性の友人と一緒に参加すると、参加費が半額になります。また、盛岡駅から会場までの無料送迎があります。②サ

気仙沼線・大船渡線
BRTデジタルスタンプ
ラリー開催中

若手県、宮城県およびJR東日本盛岡支社では、若手県沿岸南部と宮城県北部を縦貫する気仙沼線・大船渡線BRTの駅や沿線の観光施設などをラリースポットとした、デジタルスタンプラリーを開催しています。スタンプを集めて応募すると、若手・宮城の地場産品詰め合わせやJRオリジナルグッズなどを抽選でプレゼントします。大船渡市林野火災からの復旧・復興応援として、大船渡市地場産品の景品も多数ご用意しています。
開催期間：10月19日(日)まで
ラリースポット：①盛岡駅②おおふなぼー③碓石海岸口駅④大船渡市立博物館⑤奇跡の一本松駅⑥東日本大震災津波伝承館⑦旧吉田家住宅主屋【宮城県】⑧気仙沼駅⑨ないわん⑩気仙沼・海の市⑪南気仙沼駅⑫気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館⑬大谷海岸駅⑭南三陸ハマーレ歌津⑮志津川駅
参加方法：①本イベントLINE公式アカウントを友達に追加

変更のお知らせ

広報8月号お知らせ版11ページ「休日当番医・歯科医」の表中、9月15日(月)の当番医を「飯塚眼科医院(盛岡01922213011)」と記載していましたが、「大津小児科ファミリクリニック(盛岡01922272673)」に変更となります。

ツマイモ掘りを行いますので、汚れてもよい歩きやすい靴で参加してください。
申し込み・問い合わせ先：一般社団法人婚活支援おせっかい
0198(29)4192

②ラリースポットで二次元コードを読み込みスタンプを獲得・収集し景品に応募
景品(かつこ内は必要スタンプ数)：①コンプリート賞①：若手・宮城地場産品1万円相当10名(15個)②同賞②：BRT体験イベントご招待5組(15個)※1組最大4名③A賞：若手地場産品7千500円相当20名(10個)④B賞：宮城・大船渡地場産品5千円相当20名(7個)⑤C賞：JRオリジナルマグボトル3千円相当30名(3個)
問い合わせ先：大船渡地域振興センター地域振興課 0192(27)9911

おはなしペパン
大人のたのめのお話会

おはなしペパンでは、大人のたのめのお話会を開催します。長く語り継がれてきた昔話を中心に、日本や世界のほつとのお話や神秘的なお話、ユーモラスなお話などを語ります。入場無料でごなたでも参加できます。お話の世界で心を遊ばせてみませんか。
日時：9月27日(日)午後2時～3時
場所：市コミュニティホール
問い合わせ先：おはなしペパン事務局(長谷川) 090(9036)2848



バドミントンの部
第69回市民体育大会

市スポーツ協会では、スポーツを楽しみ、参加者の健康と親睦を図ることを目的に、「第69回市民体育大会(バドミントンの部)」を開催します。
日時：9月28日(日)午前9時～正午
場所：夢アリーナたかた
種目：バドミントンダブルスの部※1人での参加も可(ペアは主催者が選定)※申し込みの状況により小学生の部を開催予定
対象：参加資格：市内に在住または通勤・通学している人
競技内容：15ポイント3セットマッチ、ラリーポイント制
※時間の都合上、ポイントを変更する場合があります。
費用：無料
持ち物：シューズ、ラケット、飲料、タオルなど ※ラケットがない人は貸し出しますので、受付時に申し出てください。
申込期間：9月14日(日)～26日(金) (午前9時～午後5時)
申し込み先：夢アリーナたかた窓口または市バドミントン協会事務局
問い合わせ先：市バドミントン協会事務局(菅野) 090(4639)9982

シティ市民訪問団の皆さんが、「ほんまる茜市」で買い物や飲食を楽しむなど、姉妹都市交流を行います。
交流イベント「市民交流の夕べ」もありますので、市民の皆さんのご参加をお待ちしています。
日時：9月13日(土)ほんまる茜市午後3時～6時②市民交流の夕べ 午後6時30分～8時
内容：①ブース出展(アメリカのお菓子やオリジナルTシャツの販売)、集合写真撮影(午後4時頃)②ビデオ上映、気仙太鼓の演奏、高田音頭など(参加費500円)
場所：①本丸公園通り②奇跡の一本松ホール
問い合わせ先：クレセントシティ友好の会(鈴木) 090(2369)2610

募集します

作品を募集します
はまっつてかだつて
みんなできつくる作品展
「はまっつてけらいん、かだつてけらいん(通称：はまかだ)」は、「集まって話しましょ」という意味を持つ、本市が推進する運動のひとつです。「はまかだ」を知ってもらい、地域で広げることが目的に、「はまかだ」に関する作品を募集します。誰かと一緒に過ごして楽しかったこと、うれしかったこと、ほっとしたことなどを作品にしてみましょ。

テーマ：「わたしのはまかだ」
作品の形式：①小学生以下部門：
②一般部門：自由形式(絵画、写真、陶芸作品など)
参加資格：誰でも参加可
募集期間：11月4日(火)～28日(金)
応募方法：市内で配布しているチラシ裏面の応募シートに必要な事項を記載の上、作品と一緒に保健課に提出(小学生以下の場合、指定の画用紙を保健課から受け取ってください。)

チラシ配布場所：市役所保健課、市立図書館、夢アリーナたかた、奇跡の一本松ホール、市内各地区コミュニティセンター、アパッセたかた、マイヤアップロード店(市ホームページからのダウンロードも可)
審査：市健康づくり推進協議会にて審査を行い、入賞作品を3点程度選出。入賞者には賞状および副賞を贈呈。また、参加者全員に参加賞を贈呈。
表彰：令和8年1月31日(土)に奇跡の一本松ホールで開催予定の「はまかだ交流会(健康づくり表彰式)」にて表彰。
問い合わせ先：市役所保健課健康推進係(内線236)

気仙芸術祭
美術展作品を募集します
市芸術文化協会では、気仙芸術祭第38回美術展に出品する作品を募集します。
部門：①絵画：洋画(油彩、水彩、

アカリル、鉛筆など)によるデッサン、ドローイング)、版画(版種自由)、日本画(顔彩、岩彩、水墨、墨彩など)②彫刻：彫造、塑造、築造などの立体、半立体など③工芸：ハンドクラフト(木、竹、金属、石、土、紙、革、漆など)、手芸(染色、パッチワーク、針子、刺繍、はり絵、切り絵、ちぎり絵など)④陶芸：陶芸作品⑤写真：フィルム・デジタル、カラー・白黒問わず⑥書：自由
作品規格：①絵画：150号以内で展示可能な額装などの装備を付けること②彫刻：高さ25cm以内、重さ50kg以内で展示可能な装備を付けること③工芸：平面25cm以内で展示可能な装備を付けること、立体・高さ25cm以内で展示可能な装備を付けること④陶芸：大きさが15cm以内で展示可能であること⑤写真：4寸以上(デジタルの場合A4以上)、組写真可、展示可能な状態(パネル)とし、裏に題名、住所、氏名、電話番号を記入する⑥書：縦8尺、横6尺以内(縦6尺を超えるものは額装に限る)で表装し釈文を付すること
出品点数：1人1部門につき2点以内
出品料：1人1部門につき2千円
展示期間：11月15日(土)午前10時～午後5時、16日(日)午前9時～午後5時、17日(月)午前9時～午後1時
展示会場：市コミュニティホール
申込方法：10月10日(金)までに、市芸術文化協会事務局へ出品票

お知らせ

市民相談などのボランティア
人権擁護委員を委嘱

人権擁護委員は、市で開催する市民相談において、皆さんから相談を受けたり、人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動に取り組んでいます。このたび、本年7月1日付けで、岩崎利行さん、菅野美保子さんが新たに法務大臣から人権擁護委員(任期3年)に委嘱されました。



岩崎利行 委員



菅野美保子 委員

本市の人権擁護委員はお二人のほか、次のとおりです。
委員：浦生由美子委員、佐々木貞子委員、佐々木善仁委員、松村敦子委員、多田幸喜委員

●市民相談
日時：毎月第2水曜日 午前10時～午後3時
場所：市コミュニティホール
問い合わせ先：市役所まちづ

くり推進課生活環境係(内線122)

倒木被害を防ぐため
危険木伐採に係る費用の一部を補助します

市では、市が管理する道路、河川および水路において、倒木による被害の発生を防止することを目的として、危険木の伐採および除去を行う人に対し、その経費の一部を補助しています。
対象：①危険木を所有し、占有し、または管理する人②危険木の所有者に伐採および除去の承諾を得た人
補助額：補助対象経費の2分の1以内(上限20万円)
問い合わせ先：市役所建設課管理係(内線445)

障がいがある人などを対象に
補装具の巡回相談

義肢・装具・車いすなどの補装具の製作・修理・適合に関する巡回相談を行います。
日時：10月30日(木)午後2時30分～4時(受付は午後3時まで)
場所：大船渡市総合福祉センター
対象：①身体障害者手帳を持っている人②国が定める難病で補装具を使用する必要がある人
持ち物：身体障害者手帳、印鑑、補装具(お持ちの人のみ)
申込期限：9月30日(火)午後5時
申し込み・問い合わせ先：市役所福祉課福祉係(内線213)

公正証書作成の相談
無料公証相談会

10月1日から7日までは「公正証書作成の相談会」です。日本公証人連合会では、この期間、遺言、任意後見、離婚などの公正証書作成について、無料相談会を行います。お気軽にお問い合わせください。
日時：10月1日(火)～7日(火)午前10時～午後4時(要事前予約)
場所：一関公証役場(一関市田村町2-25)
申し込み・問い合わせ先：一関公証役場 0191(21)2986

船員の安全のために
9月は第69回船員労働
安全衛生月間です

国土交通省などでは、船員の災害防止と乗組員の疾病予防を目的として各種取り組みを実施しています。市内では気仙沼地区船員労働安全衛生協議会が入港船舶を訪問し、災害や疾病の防止に関する指導を行うなど、船員の皆さんの安全衛生対策の推進を図ります。
月間スローガン：『耳で確認目で確認 指差し呼称で更なる安全』
問い合わせ先：気仙沼地区船員労働安全衛生協議会(事務局・気仙沼海事事務所) 0226(22)6928

おめでた ()は保護者・字名

男の子

小友 村上 侑介 (和喜・松山前)

女の子

気仙 村上 凛央 (幸俊・垂井ヶ沢)

高田 伊藤 光織 (拓真・中和野)

小野 寺陽 多 (憲・太田)



お悔やみ ()は年齢・字名

矢作 佐々木 トキノ (80歳・打越)

竹駒 伊藤 修吾 (64歳・上細根)

気仙 小泉 敏保 (75歳・上長部)

高田 菅野 サキ子 (88歳・栃ヶ沢)

保原 廣子 (100歳・栃ヶ沢)

田中 恵美子 (92歳・本丸)

藤村 博 (82歳・荒町)

伊藤 久美子 (73歳・西和野)

熊谷 ゆう (76歳・太田)

佐々木 純子 (75歳・太田)

米崎 千葉 千恵子 (89歳・佐野)

熊谷 スキ子 (95歳・松峰)

村上 新一 (90歳・道の上)

新沼 タエ子 (82歳・和方)

広田 菅野 至 (77歳・赤坂角地)

吉田 良一 (75歳・中沢)

村上 立雄 (73歳・田端)

菅野 タイコ (78歳・田端)

数字で見る陸前高田市

(令和7年7月31日現在)

市内の火災救急活動

7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 78件 (601件)
搬送人員 75人 (581人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は7月分

- 男性 8,145人 (-16人)
女性 8,767人 (-9人)
計 16,912人 (-25人)
(出生5人 死亡30人)
世帯数7,534 世帯(-10世帯)

市内の交通事故

7月

()は1月からの累計

- 人身事故 0件 (12件)
物損事故 10件 (118件)
負傷者 0人 (22人)
死亡者 0人 (0人)
飲酒運転 0件 (3件)



介護予防教室「陽だまりクラブ」 下半期開催地区募集中心!

本市の高齢化率(65歳以上の割合)は、41%を超えています。年を重ねても、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、地域包括支援センターでは介護予防教室を開催しています。

●介護予防教室「陽だまりクラブ」とは

参加者の社会参加を促し、生きがいづくり、健康寿命の延伸を目指して、公民館や公営住宅の集会所などの行政区単位で開催している教室です。

●対象

市内に在住する概ね65歳以上の

●開催内容

健康や食事、介護、認知症についての講話、軽体操やレクリエーション、脳トレ等の実技など、さまざまメニューを組み合わせたことができます。配布用チラシの作成や講師との日程調整は市が行います。

●開催回数

月2回程度(全8回)

●開催時間

1時間/回

●つどいのきつかけづくり

介護予防には人と人とのつながりが大事です。話をしたり、話を聞いてもらったり、同じ時間を共有するだけでも人の心は癒され安心感も生まれます。

内容や開催時期などは、地区の状況や要望に応じて調整できますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。



横田町堂の沢地区 お口の健康講話

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

保健だより



523

ロコモとフレイルのお話

9月は健康増進普及月間です。今回は、ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とフレイルについてお話しします。

●ロコモティブシンドロームとは?

運動器の機能が低下して移動などに支障が起きる状態のことをいいます。早速、ロコモチェックを試みましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
□階段をのぼるのに手すりが必要
□15分程度続けて歩けない
□掃除機がけや布団の上げ下げが難しい
□家の中でつまづいたり滑ったりする
□横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
□2kg程度の重い物を持ち帰るのが困難(5000mlペットボトル4本程度)

チェックが多い人ほど、介護を必要とする状態になる可能性が高いこととなります。

●フレイルとは?

ロコモを含め、心理的にも社会的にも衰えている状態となり、健康な状態と要介護状態の間のこと

を言います。

運動機能が衰えた「身体的フレイル」や、硬いものを噛みきれなくなった・むせる・言葉を聞き返されるが増えたなどの「オーラル(口腔)フレイル」、不安や考え事、ストレスを抱えている・物忘れが増えたなどの「心理的・認知的フレイル」、閉じこもりがちなどの「社会的フレイル」があります。

当てはまるものがありましたか? 当てはまっても、生活習慣を見直すことで、健康な状態に近づけることができます。

●日頃からフレイル予防を!

運動 スクワットなどの筋力アップ運動を行いましょ。椅子に座りながらのつま先上げやかと上げを行うだけでも、ふくらはぎの筋肉を鍛える効果があります。

食事 欠食はせず、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょ。

口腔ケア 定期的に歯科健診を受け、口の中を清潔に保ちましょ。

人とのつながり 近所の人とのお話、誰かを誘っての運動や食事など、普段から誰かとつながること、お互いの変化にも気づき、フレイル予防に効果的です。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)

鮭のあら汁

[1人分]
エネルギー...122kcal
食塩相当量...1.6g

今月のおすすめレシピ

鮭と根菜の旨味たっぷり♪



材料 (4人分)

鮭のあら 120g (または切り身2切)	長ねぎ 中1/5本 (20g)
大根..輪切り1cm位 (80g)	だし汁 600ml
にんじん...中1/5本 (20g)	A 酒 小さじ2 みりん.....小さじ2 しょうゆ 大さじ1 塩 少々 (0.5g)
ごぼう 1/4本位 (40g)	
じゃがいも.....小1個 (80g)	
木綿豆腐..... 120g	

作り方

- 1 大根、にんじん、ごぼうは、いちょう切りにし、じゃがいもは1.5cm程度の大きさの乱切りにする。
- 2 木綿豆腐は三角に切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- 3 鮭のあらは適当な大きさに切る。
- 4 鍋に湯を沸かし、鮭を鍋で30秒ほど茹でて取り出し、水気を切る。(後で火を通すので、表面が白くなればOK)
- 5 だし汁に①の具材を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮たら、④の鮭を入れ、火が通るまで煮る。Aの調味料を加えて味を調べ、仕上げに木綿豆腐と長ねぎを加える。

魚をさばいた後に残る「あら(骨や頭、中落ちなどの部分)」を、最後までおいしく食べられる一品です。切り身を使って食べやすく作ることもできますので、ぜひお試しください。

寒くなってきたら、体もぽかぽか温まる「粕汁」もおすすめです。今回のレシピに酒粕20gを加えて作ることができます。※陸前高田の料理レシピ集「たがだのうんめえもの」にも掲載しています。

問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線 236)



主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。

チーム名(学校名)

下矢作・横田バレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員7人

監督 村上 亮悦 さん

チームスローガン 一生懸命声を出す

キャプテンからのコメント

横田小学校
はせがわ ゆみ
長谷川 結美 さん
(6年)



負けているときでも元気よくプレーできることがチームの強みです。声掛けを意識して普段の練習に取り組み、大会では3位以上になることを目指して頑張っています。

