新米の季節

■ 実りの秋を満喫する稲刈り式

たかたのゆめ稲刈り式

５月の田植え式から大切に育てられ、黄金色に実った本市のブランド米「たかたのゆめ」の稲刈り式が、９月27日㈯に米崎町の市ライスセンターをメイン会場に開催され、市内外から約50人が参加し、収穫の喜びを分かち合いました。



１株ずつ丁寧に刈り取る参加者

参加者は、雨でぬかるむ田んぼに慎重に入り、大きく育った稲の根元に鎌を当てて上手に刈り取っていました。作業後には新米のおにぎりと具だくさんの豚汁が振る舞われ、参加者は秋の味覚を存分に味わっていました。

花巻市から訪れた吉田大和（よしだやまと）さん（小学１年）は「田植え式のときから稲刈りするのが楽しみだった。おにぎりで食べるのが楽しみ」と笑顔を見せました。

三陸の自然満喫

■ 秋の三陸を駆け抜ける

第15回ツール・ド・三陸2026

10月３日㈯、４日㈰の２日間、本市と大船渡市を会場に「第15回ツール・ド・三陸2026」が開催され、市内外から訪れた多くのサイクリストが参加しました。

本年は、３日にヒルクライム・タイムトライアル・レースが行われ、夢アリーナたかたを出発した参加者らは、箱根山の山頂付近などに設けられたゴールを目指して、険しい山道を駆け抜けていきました。続く４日には、アバッセたかたを出発したサイクリストらが、景色やコース途中に設けられたエイドステーションで軽食や飲み物、市民との交流を楽しみました。



大漁旗を背に、地域の子どもたちと記念撮影するサイクリストら

参加した小澤千殖（おざわちふゆ）さん（矢巾町）は「５年前まで大船渡市にいたので、今日は懐かしい景色を楽しめた。沿道の応援やエイドステーションでのおもてなしが温かく、うれしかった」と振り返っていました。

健康づくりを楽しむ

■ 体力測定と健康講話を通して自身の健康を見つめる

体力測定会＆法政大学健康運動教室

10月10日㈯、市が主催する体力測定会と法政大学が主催する健康運動教室が、夢アリーナたかたの多目的ホールで開催され、関係者を含む約60人が参加しました。

当日は、開眼片足立ちや握力測定などで体力をチェックしたほか、同大学の学生による血圧や血管の硬さの測定も行われ、参加者は自身の健康状態を確認しました。その他にも、同大学生命科学部大学院スポーツ健康学研究科の越智英輔（おちえいすけ）教授による健康講話や学生による健康体操も行われ、参加者は楽しみながら健康づくりについて学びました。



学生からの説明を受ける参加者

同大学スポーツ健康学研究科研究生の小菅悠太（こすげゆうた）さんは、「地域の皆さんの温かく話しやすい雰囲気に触れられたことが何より嬉しい。運動を『楽しいこと』と捉えてもらい、今回のイベントをきっかけに、多くの人に運動に取り組んでもらいたい」と期待を寄せていました。

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 144



もしものための話し合い「人生会議」ってなに？

皆さんは「人生会議」をご存じですか。

ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング）といい、「あらかじめ、自分の医療・ケアを、考えておこう」という意味です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

◆具体的な取り組み

市では、次の取り組みを行っています。

❶「わたしの『生きる』ノート」、「終活ノート」の推進

もしものときのために備えて、自身の情報や希望をあらかじめまとめたものが「わたしの『生きる』ノート」、「終活ノート」です。

❷「もしバナゲーム」の推進

「もしバナゲーム」とは、あなたと大切な誰かが、もしものときのための話し合い（もしバナ）をするきっかけづくりとなるゲームです。このゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や自分自身の「あり方」について話し合い、気づきを得ることができます。

市では❶「終活ノート作成講座」、❷「もしバナゲームの体験会」を実施しています。❶、❷について、興味や希望がある人は、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線215）

◆もしバナゲーム体験会&生きるノート作成講座を開催します

講座では、参加者同士で「もしバナゲーム」を体験し、その後、「わたしの『生きる』ノート」を一緒に作成します。

◆日時：11月29日㈰午前10時～11時30分

◆場所：アバッセたかたリックスペース

◆対象：市内在住の人

◆定員：20名

◆申込期限：11月24日㈫

参加者する人には、「終活ノート」と「わたしの『生きる』ノート」をプレゼントします。みなさんのご参加をお待ちしています。

◆申し込み・問い合わせ先

チームけせんの和　下和野市民交流プラザ・みんなの相談室☎0192（22）7366



537 保健だより

「冬に負けない体づくり 毎日の習慣で感染症予防」

朝晩の冷え込みが増し、空気が乾燥する季節となりました。これから冬にかけては、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行しやすくなります。感染症を予防するには、病原体を体内に入れない対策に加え、食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、病気に負けにくい体をつくることが大切です。

体調を整えるためのポイント

◆バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえ、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物を取り入れましょう。野菜、きのこ、海藻、豆類など食物繊維を含む食品も取り入れ、腸内環境を整えましょう。また、水分もこまめに補給しましょう。

◆睡眠と運動を大切にする

できるだけ毎日同じ時間に寝起きし、睡眠不足を避けましょう。散歩やストレッチ、ラジオ体操など、無理なく続けられる運動は、体力の維持や気分転換につながります。

◆体を冷やさない

首、手首、足首を温め、入浴時は湯船にしっかりつかることなどを意識しましょう。

室温や体調に合わせて衣服を調整し、急な温度差にも注意しましょう。

感染を広げないためには

◆手洗いをする

外から帰ったときや食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。手で鼻や目、口などを不用意に触らないことも大切です。

◆換気を続ける

室内では、２方向の窓やドアを開け、屋外の空気を取り入れながら、空気の通り道をつくりましょう。窓開けが難しい場合は、換気扇を活用してください。

◆体調が悪いときは無理をしない

せきやくしゃみ、発熱などの症状があるときは、外出を控え、十分な休養をとりましょう。タオルや食器の共用を避けるなど、周囲への配慮も心がけましょう。

「少し歩く」「早めに休む」「帰宅後に手を洗う」など、できることから一つずつ始め、元気に冬を過ごしましょう。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線234）