

広報
こおりまち

7

Jul.2026
vol.679



躍動する汗、つなぐバトン
小学校運動会



雲ひとつない青空が
 広がる、絶好の運動会
 日和となった5月16
 日、各小学校で運動会
 が開催されました。グ
 ラウンドには大勢の声
 援が響き渡り、家族や
 地域の皆さんの温かい
 眼差しに見守られる
 中、児童たちは一生懸
 命に駆け抜け、競技に
 全力で挑みました。

pickup 各小学校運動会

若葉の季節、
 歓声響く運動会、開幕!!



pickup

桑折町シテイプロモーション、
各方面で展開していきます！

6月20～22日に開催した「桑折町ホテルまつり」から、桑折町のシテイプロモーションが本格的に始まりました。

今月10～11日には有楽町の東京交通会館で、24～25日には仙台三越で物産フェアを行います。19日には楽天モバイル 最強パークで冠協賛試合「献上桃の郷」桑折町デー・楽天イーグルス対埼玉西武戦を実施します。

また、7月6日から東京の有楽町駅ビックマルチビジョン、13日より仙台駅前BiViビジョン、20日より仙台駅エスパルビジョンで町の魅力を込めたPR動画を約2週間配信します。更には民放全国ネットの朝の情報番組で、桃を中心とした本町の魅力を発信する内容を放送予定です。

そして来たる8月29日には「奥州こおり宿楽市楽座WITH盆フェス」を桑折町役場で開催します。その後も、町内外にPR活動を続けていきます。

PR活動の結果は、広報紙に随時掲載する予定のため、今後もご注目ください。

Movie 7月6日～
PR動画配信

東京、仙台の大型ビジョンで町のPR動画を流します！



▲昨年も仙台BiViビジョンでPR動画を流しました

Sales 7月24～25日
仙台物産フェア

仙台三越で物産フェアを開催。「意外と近い桃のまち」として町をPR。



▲昨年仙台長町で行った物販の様子

Sales 7月10～11日
東京物産フェア

関東圏ではなんと7年ぶりの物産フェア。有楽町ビックマルチビジョンのPR動画と合わせて、町をアピールしていきます。



▲関東圏では2019年以來のPRに



Event 8月29日
奥州こおり宿楽市楽座
WITH盆フェス

今年は盆フェス！一緒に町を盛り上げましょう！



▲昨年の奥州こおり宿楽市楽座in山車フェスの様子

Event 7月19日
「献上桃の郷」桑折町デー

今年は初の日曜日のナイター・町民一丸となって桑折町をPRしましょう。



▲昨年の桑折町デーでは多くの来場者がブースに訪れました

Event 6月20～22日
桑折町ホテルまつり

町内外から多くの人々が来場し、ホテルやミニ楽市楽座を楽しみました。



▲今年のホテルまつりの様子
※8月号で特集予定

生産者の思いが実る 「あかつき」 33年連続で献上桃に

今年も、町産桃「あかつき」が、皇室献上品として県から指定を受けました。皇室への献上は、平成6年から始まり、今年で33回目。献上桃決定通知交付式が、6月9日、役場で行われ、高橋宣博町長立会いのもと、県北農林事務所の小久保仁子所長からJAふくしま未来の半澤正志伊達地区理事・営農経済委員

へ決定通知が交付されました。半澤理事は「高品質な桃を届けられるよう、気持ちは新たに栽培に励みます」と決意し、高橋宣博町長は「大変な名誉に非常にうれしく思う。新しい地域資源に成長した桃を、未来永劫に渡って町民の宝と誇りとして大切に育てていきます」と祝意を述べました。

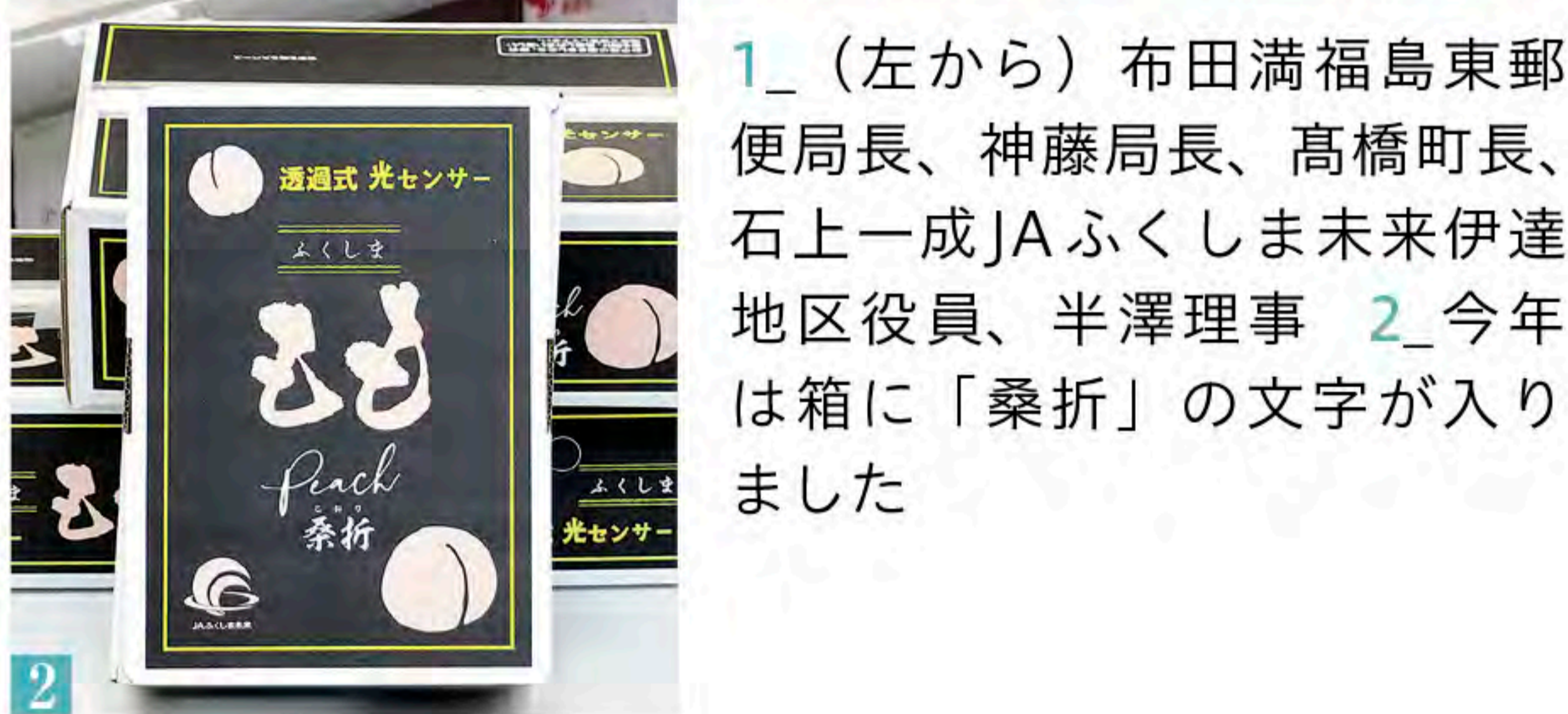


1_決定通知書を受け取る半澤理事（左）と小久保所長（右） 2_（左から）高橋町長、半澤理事、小久保所長

桑折の桃を全国へ ふるさと小包申込み・販売開始

日本郵便株式会社のカタログ商品「ふるさと小包」で、町産桃の販売が昨年度から引き続き始まりました。この商品は、同社福島県北部地区連絡会がJAふくしま未来協力ののもと、福島県、宮城県、東京都、茨城県、栃木県の全郵便局、計2,960局で販売されます。

販売開始セレモニーが6月1日、桑折郵便局で行われ、同会地区統括局長・桑折郵便局長の神藤厚さんが「多くのお客様に町産のおいしい桃を食べてもらえるよう、販路拡大したい」とあいさつし、高橋町長が「全国に広く認知される絶好の機会」と祝辞を贈りました。



1_（左から）布田満福島東郵便局長、神藤局長、高橋町長、石上一成JAふくしま未来伊達地区役員、半澤理事 2_今年箱に「桑折」の文字が入りました

広告

広告



1_被害状況を説明する後藤さん（左）と内堀県知事（右） 2_降ひょうにより傷ついた桃

ひょう被害を受け、支援を検討 内堀福島県知事現地視察

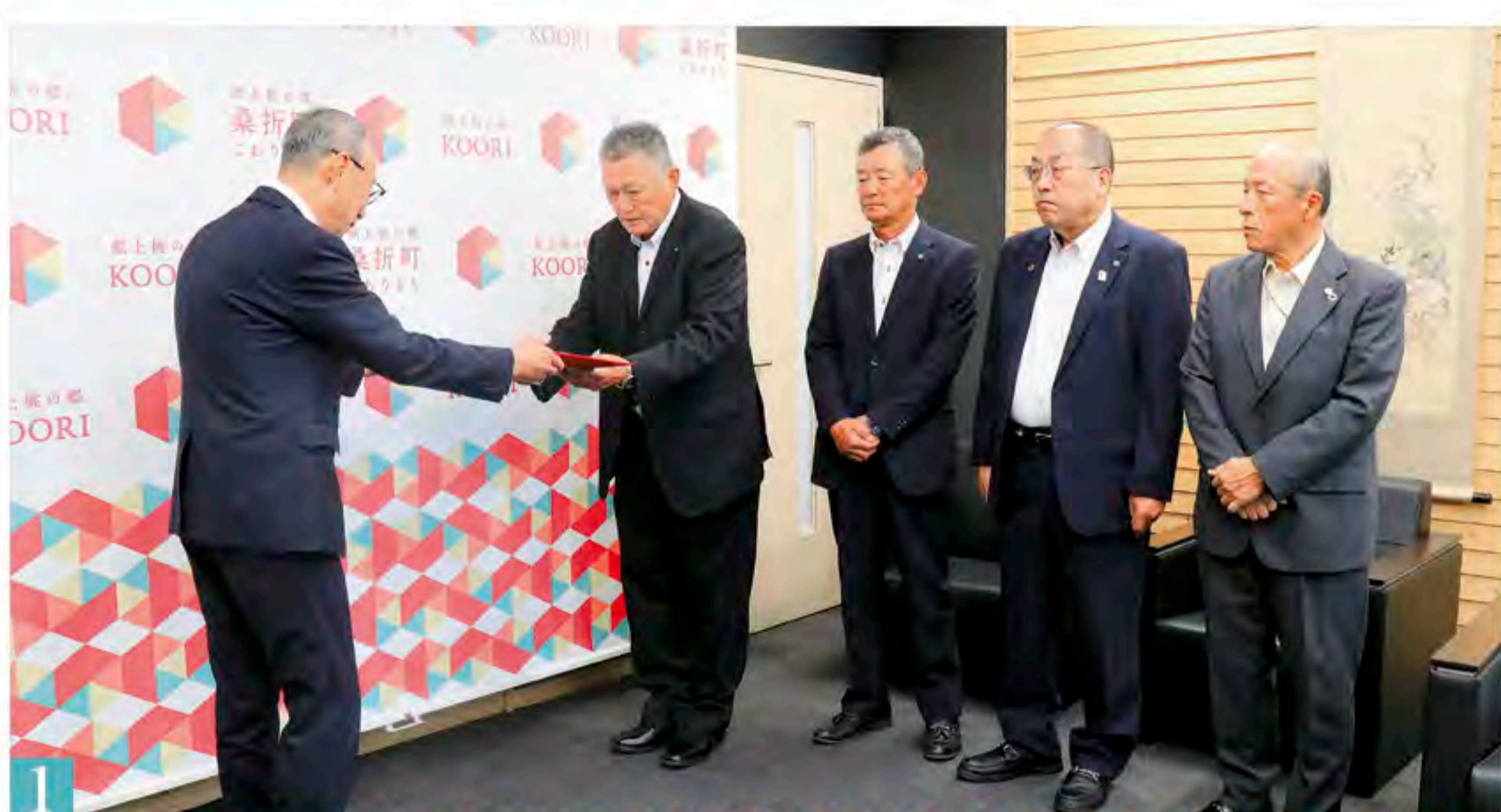
5月中旬のひょう被害を受け、内堀雅雄県知事が町内の果樹園を視察しました。今回の被害は県内7市町村に及び、特に被害の大きかった本町では、被害額は約4億7千万円、被害面積は166ヘクタールにのぼりました。被害を受けた生産者の後藤益男さんは「桃やブドウの多く

が傷ついた。来年の生育のため、今年は実をすべて落とさざるを得ない」と深刻な状況を説明しました。内堀県知事は「現地にきて改めて被害の大きさを実感した。生産者が来年も希望を持って営農できるよう、県としてしっかりと丁寧に支援を考えていく」と語り、生産者を激励しました。

被災農家への支援を強く要望 両農協が町・県に要望書提出

5月13日に発生した降ひょうにより、伊達管内で大きな被害が発生し、特に本町は甚大な被害を受けました。こうした状況を受け、6月1日、ふくしま未来協同組合・伊達果実農業協同組合の両組合長らが町役場を訪問。「降ひょう被害による農業災害に関する緊急要請書」を町長

に提出し、被害農家への支援を求めました。これを受けて町は、6月3日、同様に被害を受けた伊達市、国見町らとともに福島県庁を訪問。傷害果の販売促進や次期作以降の安定した営農に向けた支援策などを盛り込んだ要望書を提出し、被災した農家への支援を強く求めました。



1_被害農家への支援を求め、町へ要望 2_3市町連名で、県へ要望書を提出

広告

広告

各分野での功績を称えて 令和8年度各種功労者知事表彰

「令和8年度各種功労者知事表彰」を受賞された片平秀雄さん、八木沼与一郎さん、渋谷浩一さんと、網代春朋さんの4人が、5月29日、役場で高橋町長に受賞を報告しました。この表彰は、各分野で精力的に職務に励み、県勢の発展に尽くしたことが認められたもの

です。報告を受けた高橋町長は、長年の功績を称えるところにも、感謝と祝意の言葉を送りました。▼表彰は次のとおりです。片平さん「地方自治功労者表彰」、八木沼さん「交通安全功労者表彰」、渋谷さん「商工功労者表彰」、網代さん「文化功労者表彰」。



▲（左から）渋谷さん、網代さん、高橋町長、八木沼さん、片平さん

災害時における物資供給を コメリとの協定締結

町は4月30日、NPO法人コメリ災害対策センターと「災害時における物資供給に関する協定」を締結しました。協定は、地震や風水害などの災害が発生、または発生のおそれがある場合に、町の要請に応じて、避難所の運営や被災者支援に必要な日用品、作業用品、生活関連物資の供給

を迅速かつ円滑に受けることで、住民生活の早期安定を図るものです。今回の協定締結にあたり、NPO法人コメリ災害対策センターの捧雄一郎理事長は「店舗・物流網をフル活用し、桑折町と連携して災害時に必要な物資を供給するべく、誠心誠意取り組みたい」とコメントを寄せました。



1_協定を締結したコメリの一般店舗外観 2_コメリ災害対策センターの物資配送訓練の様子

広告



▲高橋町長から委嘱状を受け取る佐藤さん（右）

本紙21ページに佐藤さんのインタビューを掲載していますのでぜひご覧ください。

「献上桃の郷」を未来につなぐ 地域おこし協力隊委嘱状交付

町特産桃の産地維持・継承を目的に活動する、地域おこし協力隊（6月活動開始）の委嘱状交付式が6月1日、役場で行われ、町として13人目の地域おこし協力隊員として活動する佐藤聖将さんへ、高橋町長から委嘱状が交付されました。

佐藤さんは宮城県出身で東京都より移住し、6月から町

内の桃生産農家のもとで栽培技術・農業経営を学び、「献上桃の郷・桑折町」でしか作れない、全国に誇れる極上な桃の生産者となることを目指して活動します。

佐藤さんは「桃づくりに真摯に取り組み、次世代に農業の魅力や楽しさを伝えていける存在になりたい」と抱負を述べました。

Astemoリヴァレ茨城 プロに教わるバレー教室

町内に事業所があるAstemo株式会社のパレーボールチーム「Astemorivale茨城」によるバレー教室が5月26日、町民体育館で行われました。当日は、選手4人が講師を務め、醸芳巴中女子バレー部と醸芳巴

レーボルススポーツ少年団の皆さんに、技術を指導しました。生徒らは、間近で見えるプロ選手のプレーに目を輝かせながら、熱心に選手の話に耳を傾けていました。サイン会や記念撮影も行われ、憧れのプロ選手との交流を楽しみました。



▲憧れの選手との記念撮影に満面の笑顔の生徒たち



▲表彰状を笑顔で受け取る穴戸さん（右）と高橋町長

民生委員に長年従事 厚生労働大臣特別表彰伝達式

長年にわたり民生委員として地域福祉の向上に尽力され、特に顕著な功績があった方に贈られる「厚生労働大臣特別表彰」が、穴戸興一さんに伝達されました。伝達式は、5月28日に役場で行われ、長年地域福祉に従

事するとともに、町の民生委員協議会長や福島県民生児童委員協議会理事を歴任した功績が称えられ、高橋町長より表彰状が伝達されました。穴戸さんは「世話好きなので、18年間とても楽しかった」と笑顔で語りました。

福島県消防大会で表彰 民報金ばれん、福島県表彰旗受賞



1_ (左から) 佐藤浩幸副団長、齊藤修団長、高橋町長、吉田あや子会長、山室芳子副会長 2_ 壇上で金ばれんを受け取る齊藤団長

福島県消防大会で町消防団が「民報金ばれん」、町女性防火クラブが福島県消防表彰の表彰旗を受賞し、6月8日、町長に報告しました。町消防団の民報金ばれん受賞は昭和50年以来2回目、町女性防火クラブの福島県表彰旗受賞は初受賞となりました。

高橋町長は「消防団員が団員一丸となって日夜各種活動に励んでいただいた成果。今後も町民の安全安心確保のために尽力願いたい。女性防火クラブは結成40年の節目の受賞は大変喜ばしい。今後も、後継者の育成を含め、家庭からの火災予防・啓発活動を続けてほしい」とその功績をたたえました。

豊かな森づくりの功績を称えて ふくしま森づくり大賞受賞



1_ (左から) 高橋町長、岡崎会長、小竹事務局長 2_ 活動当初から10倍に広がったシラネアオイの群生地

半田山愛草会が、森づくり活動や森林文化の継承を通して、緑豊かな美しいふくしまの創造に貢献した優れた団体を表彰する「ふくしま森づくり大賞」を受賞しました。6月9日、岡崎吉一会長と小竹利勝事務局長が町役場を訪れ、高橋町長に受賞を報告しました。岡崎会長は「会を発足してから10年目の節

目で賞をいただくことができました。今後もシラネアオイなどの山野草を増やし、守り、育てていく活動を続けていく」と笑顔で語りました。
▼半田山愛草会では、会員を募集しています。活動に興味のある方は、産業振興課（☎58212126）までお問い合わせください。

広告



1_工事の安全を祈願し、鍬入れをする高橋町長 2_ (仮称) 歴史観光交流センターの完成イメージ図

(仮称)歴史観光交流センター 工事安全祈願祭を実施

工事施工者である国分木材工業株式会社主催による(仮称)歴史観光交流センターの工事安全祈願祭が5月18日、旧伊達郡役所隣の建設地で行われました。

式典には、高橋町長、原賢志議長、佐藤浩哉教育長をはじめ町関係者、設計・監理を担う福島県建築設計協同組合およびAUM株式会社など

約30人が出席しました。

儀式により工事の安全を祈願した後、高橋町長が「町の南の玄関口として来訪者をお迎えする、歴史文化エリアの拠点施設にしたい」とあいさつしました。

今後は、来年2月の建物完成、同年4月の開館に向け、安全第一で本格的に工事を進めていきます。

税の大切さを実感 小学校租税教室

税金の大切さについて学ぶ租税教室が6月4日、半田醸芳小学校で行われました。町税務住民課職員が講師を務め、アニメやクイズなどを通して、6年生21人に税金の重要性を説明しました。職員が「児童1人当たり

年間約94万円の税金が使われていきます」と紹介すると、児童らは「こんなに多くの税金が使われているとは知らなかった」と驚き、「みんなが安心して暮らすために、納税は大切だと思った」などと感想を発表しました。



約10kgある1億円のレプリカの重さを体感する児童



カフェで認知症について話し合う参加者たち

認知症について学ぶ オレンジカフェもんも(町委託事業)

認知症について理解を深める「オレンジカフェもんも」が4月8日、伊達崎公民館で行われ、17人が参加しました。当日は、生活支援コーディネーターの持地純子さんから、地域づくりや支え合いについて、多様な視点や切り口で

わかりやすい講話があり、参加者からは「地域での支え合いは必要だよね」などの感想が聞かれました。
▼オレンジカフェに興味のある人は桑折町地域包括支援センター(☎582-1188)までお問い合わせを。

朽 100歳高齢者賀寿贈呈 朽木ハツイさんの100歳を祝って

老人ホームあじさいファミリアにおいて、5月12日に100歳を迎えた朽木ハツイさんへ県から賀寿、町と町社会福祉協議会から賀寿と祝い金、町議会、老人クラブ連合会より祝い金が贈られました。

長寿の秘訣を聞いてみると、「人との出会いを大切に、たくさん会話をを楽しむこと。これまで、たくさんのいい人と出会い、どこに行っても楽しく過ごすことができました」と優しい笑顔で語ってくれました。



▲満100歳を迎えた朽木ハツイさん（中央）
これからも元気で長生きしてくださいね

い あじさいの会10周年記念講座 つまでも元気に健康でいるために

「あじさいの会10周年記念講座」が5月19日、やすらぎ園で行われました。10年間にわたり地域での健康づくりや交流活動を続けてきた会の功績をたたえる、高橋町長からの祝辞から講座は始まり、福島民報社の鈴木俊哉新聞講座推進委員による、新聞を活用した脳の活性化や脳トレへの活用方法を学ぶ「新聞の活用法・脳活新聞」の講話や、福島県立医科大学保健科学部理学療法学科の星真行助教による「フレイル予防実技指導」が行われました。参加者は健康維持のための運動を実践しながら理解を深めました。



▲星助教（中央）と一緒にタオルを使った運動を実践する参加者たち

伊 町消防団救助資機材搭載型消防車訓練 達地方中央消防署救助隊による訓練

町消防団が5月24日、伊達地方消防組合中央消防署西分署で、消防団救助資機材搭載型消防車訓練を実施しました。伊達地方消防組合中央消防署救助隊員が講師を務め、消防団員約40人が、消防庁から貸与されている救助資機材搭載型消防車に搭載された資機材を使った訓練を実施しました。倒壊した建物や車両に閉じ込められた住民を救出する想定で、油圧式切断機を使った車両のこじ開け作業やエンジンカッター、チェーンソーによる切断作業に取り組み、さらなる技術の向上に努めました。

（町では消防団員を募集しています。興味がある人は生活環境課（☎582-2123）まで）



▲消防署職員の指導を受けながら、コンビツールや油圧式切断機の取り扱いを経験

広 告

オ 伊達崎マルシェ オリジナルデザート作りを体験

「伊達崎マルシェ 名残りいちごと野菜まつり」が5月24日、レガールこおりで開催されました。オープン前から行列ができるほどの人気を集め、町内外から多くの家族連れ約250人が来場しました。新鮮ないちごを使用したオリジナルパフェやクレープ作り体験のほか、旬な野菜の販売やワークショップなどを実施しました。参加者からは、「自分でトッピングできて楽しかった。また来たい」などの声が聞かれ、大盛況のうちに終了しました。



▲初めてのクレープ作りに挑戦！次回の開催は8月2日を予定しています。

鮮 追分長寿会「花植えボランティア活動」 やかな花で彩る桑折駅

追分長寿会による花植えボランティア活動が6月5日、JR桑折駅前で行われ、14人の会員が参加しました。

曇り空で肌寒い朝でしたが、皆さんで協力して駐車場の周りにある花壇への花植え作業を実施。色とりどりの300本の花々が植えられ、町の玄関である桑折駅前を鮮やかに彩りました。同会の古山正夫会長は「駅を利用する人や、駅前を通学・散歩で通る人たちの心の癒しになればうれしい」と話しました。



▲町の玄関口を華やかにという思いを込めて一つ一つ丁寧に花を植える皆さん

ア 春のピーチリパーク 157 フェス アウトドア De カフェを満喫

町阿武隈川多目的親水公園ピーチリパーク 157の利用促進の一環として桑折かわまち協議会が主催したアウトドア体験やカフェが楽しめるイベント「春のピーチリパーク 157 フェス アウトドア De カフェ & BBQ」が5月31日、現地で開かれ、約70人が参加しました。当日は天候にも恵まれ、阿武隈川が運ぶさわやかな風を感じながら、さまざまな体験を通して初夏の川辺を満喫しました。火起こしやまき割り、マシュマロ焼きなどのアウトドア体験をはじめ、川辺でのカフェやモルック、凧揚げなどの外遊び体験などを楽しみました。

ピーチリパーク 157は、イベントの他にも、BBQやピクニック、外遊びなどがいつでも自由にできる公園です。皆さん、ぜひご利用ください。また、公園を管理している桑折かわまち協議会は、公園の維持管理やイベントの開催などを通して、にぎわいのあるまちづくりを推進しています。一緒に活動していただける会員を募集していますので、興味がある人は、下記事務局までお気軽にお問い合わせください。

■桑折かわまち協議会事務局（建設水道課内） ☎582-2127

- 1_とろっとおいしいマシュマロ焼き体験 2_自分で生地を巻き付けて棒パン作り 3_汗をかきながらの火起こし体験 4_頭脳戦を楽しむモルック体験 5_上手に割れるかな？まき割り体験 6_天候にも恵まれました



一人一人の意識の変化が ごみの減量につながります！

みなさんの力で減り始めている
町のゴミ排出量

今年3月に環境省が発表した令和6年度の「一人一日当たりのごみ排出量」(図1)において、福島県平均は953グラムで全国ワースト1位という結果でした。その中で、桑折町は1,039グラムと、県平均よりも86グラム多く、県内59市町村中48位という現状です。一方で、令和7年度の町の「一人一日あたりのごみ排出量」は996グラム(町独自調査の速報値)で、令和6年度と比較して43グラム減少しており、令和5年度から3年連続減少しています。これまでの町民の皆さんのごみ減量化の取り組みの成果が少しずつ表れています。私たち一人一人の小さな気づきや行動で、ごみ排出量は確実に減らせます。町の補助金制度の活用や地域団体の取り組みなどを通じて、引き続きご協力をお願いします。

3年連続で
減少中!!

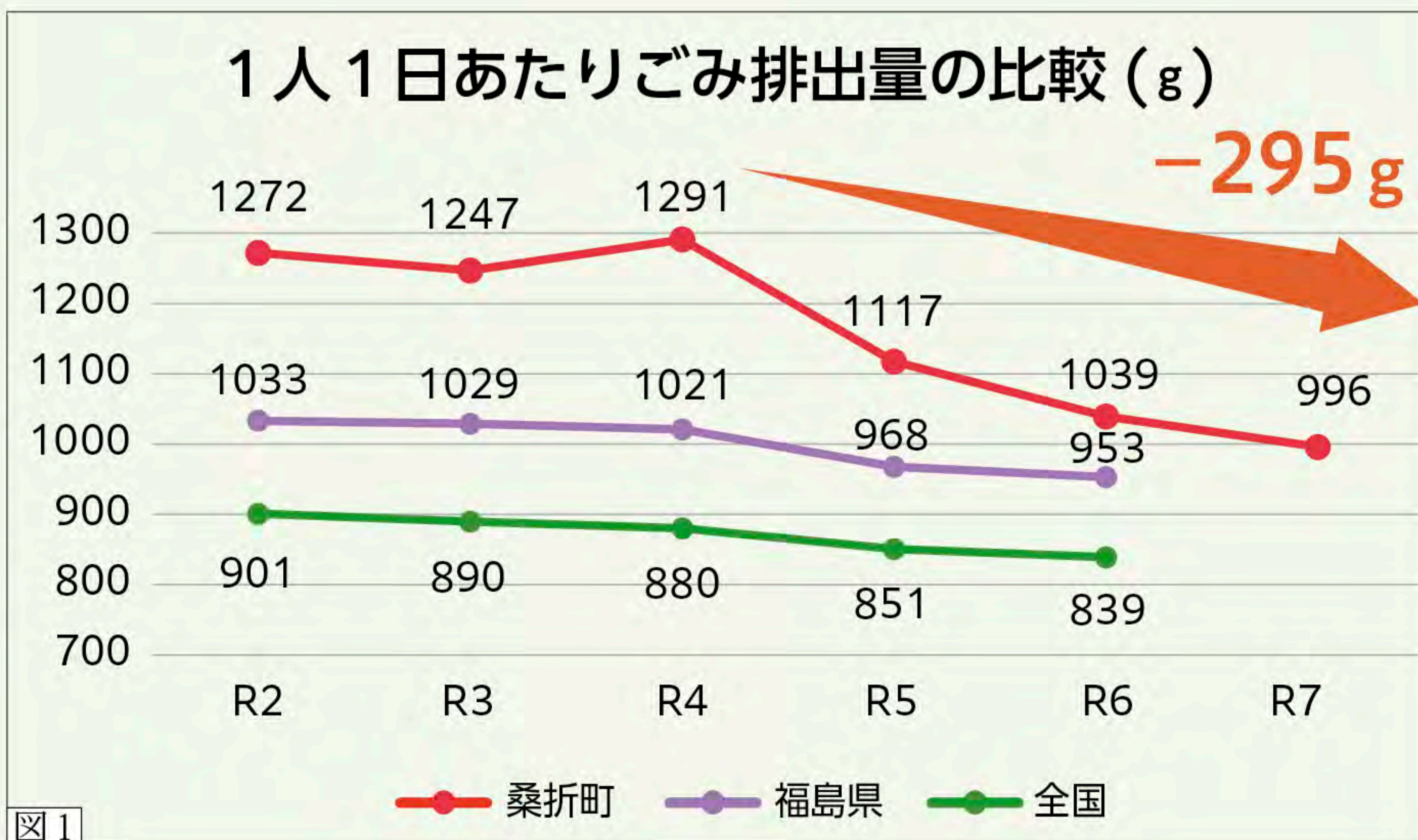


図1

生ごみを減量しましょう！

令和7年度生活系可燃ごみの組成分析調査の結果、家庭ごみのうち35%が生ごみであることが分かりました(図2)。生ごみのうち80%が水分であるといわれています。生ごみを排出する前には「3キリ運動」を意識しましょう！

生活系可燃ごみの平均組成 (%)

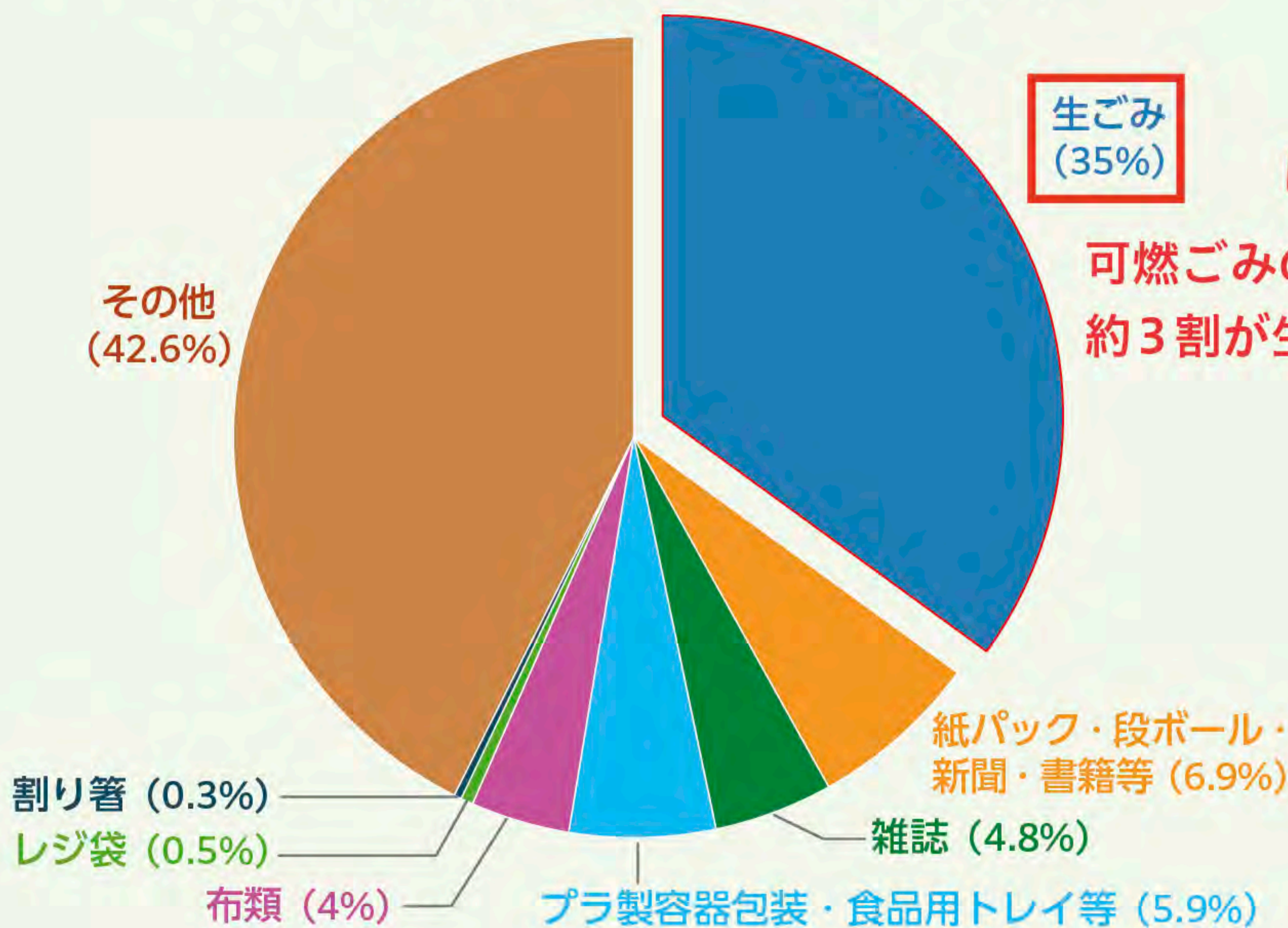


図2

動画配信始めました！

ごみの分別など、ごみ減量化に関する情報の動画配信を始めました。ぜひご覧ください！



やってみよう！ 3キリ運動

水キリ

きちんと水分を切ってごみ出しをすることで、ごみの重量が減らせるだけでなく、生ごみ特有のにおいが軽減され、燃やす際のエネルギーの節約にもつながります。



食べキリ

料理は食べる分量を把握して作り過ぎないようにしましょう。作った料理はできるだけ残さずおいしく食べるようにし、残ったものは少しアレンジして違う料理にすると食べることができます。



使いキリ

買い物前に冷蔵庫の中身をチェックし、買い物メモを作ってから出かけると、不要な買い物を控えることができます。



ご活用ください！

電動生ごみ処理機購入費補助

町では電動生ごみ処理機を購入した際に購入価格の1/2（最大2万円）の補助金が出る制度もありますので、ぜひ積極的にご利用ください。

電動生ごみ処理機は、生ごみを乾燥させるなどの方法で重量を減らす機械です。処理機を使うことで、ごみ出しの負担が軽減されるとともに台所が衛生的になります。

使用前 880g

使用后 120g



6時間後



▲生ごみ処理機。寸胴鍋くらいの大きさ

令和8年度 自衛官募集 募集人員・試験内容など、詳細は問い合わせください。

募集種目	資格	受付期間	試験期日
航空学生	高卒（見込含） 18歳以上 24歳未満	7月1日～8月28日	1次 9月19日・26日 2次 10月15日～22日 3次 (海) 11月20日～12月16日 (空) 11月14日～12月17日
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	7月1日～9月1日	1次 9月16日～27日 2次 10月17日～11月1日
2等陸・海・空志 (任期制自衛官)		年間を通じて実施	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。

自衛隊福島地方協力本部 福島募集案内所 ☎545-7995



健康未来をつくるために ~大切な「食」について~

桑折町栄養調査研究の結果（概要）

私たちの身体は、食べたものでできています。自分の活動量やライフステージに合った適切な栄養を摂ることが重要です。山形県立米沢栄養大学大学院と連携し、町の皆さんの栄養摂取の状況について調査研究を行いましたので、結果の一部をお知らせします。

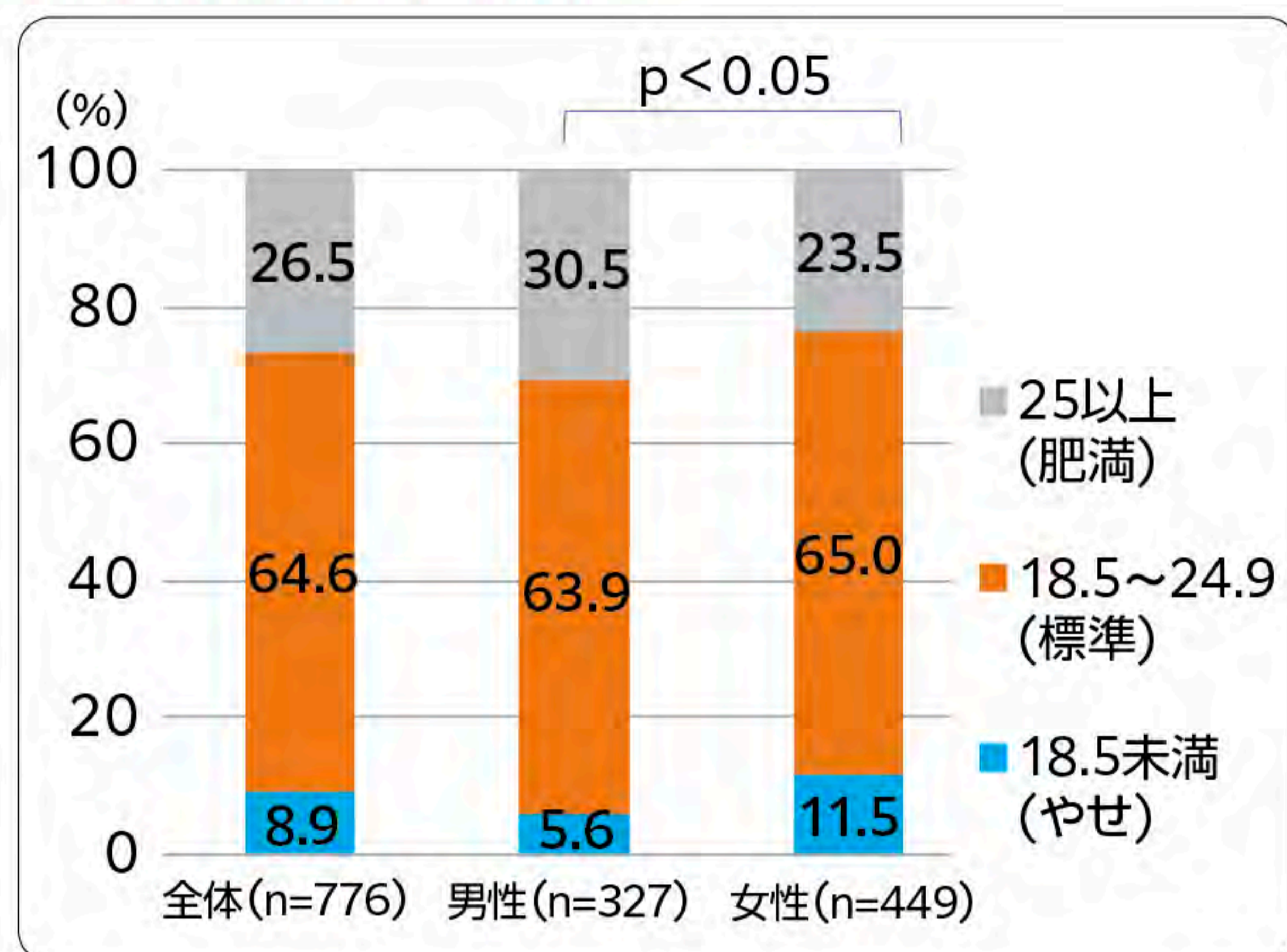
【方法】

対象者：令和6年度特定健康診査受診者（40～74歳）のうち、調査研究の同意が得られた人
776人（男性327人、女性449人）

調査内容：簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)、ベジチェック®測定

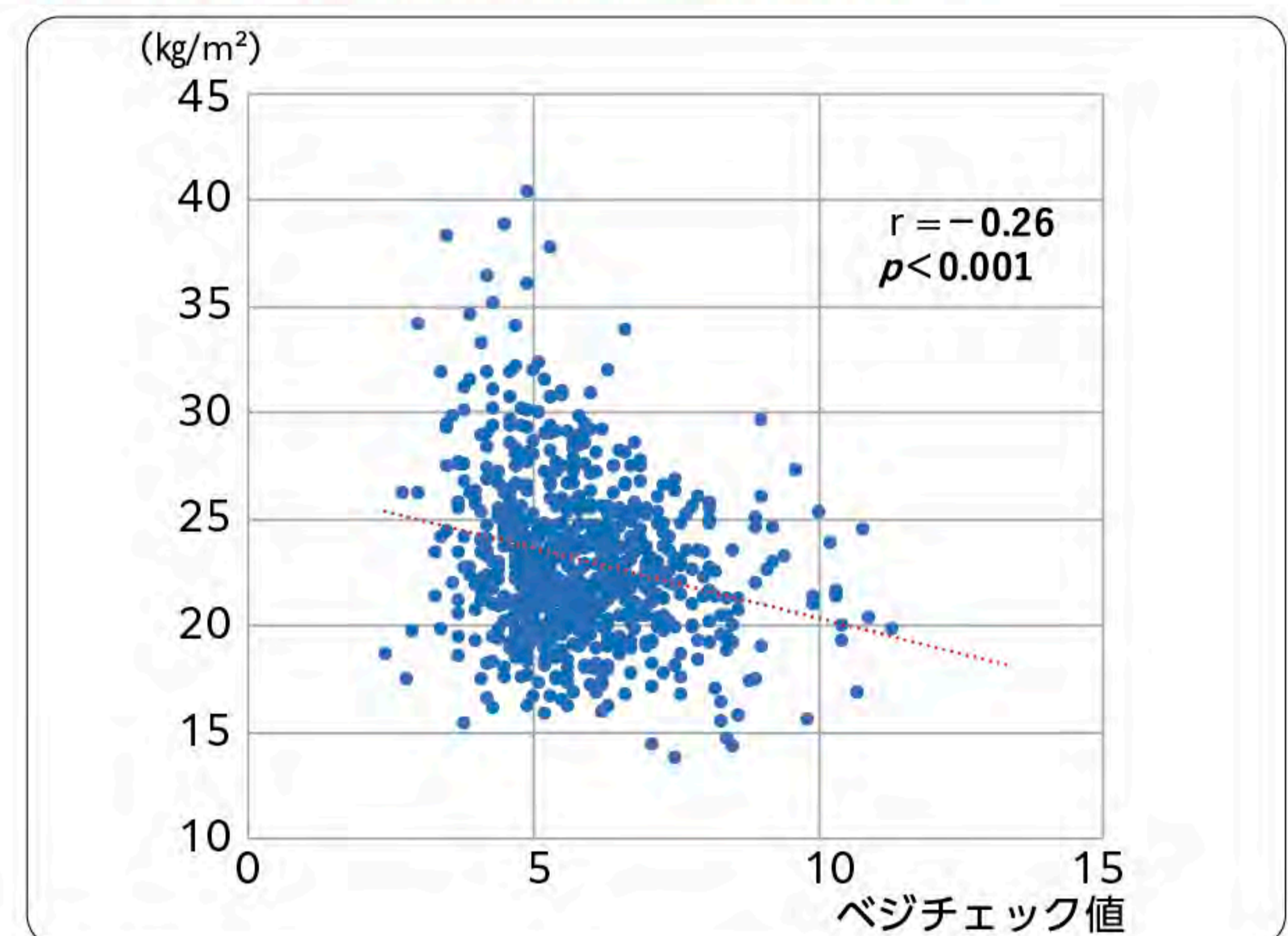
【結果の概要】

BMIによる体格判定



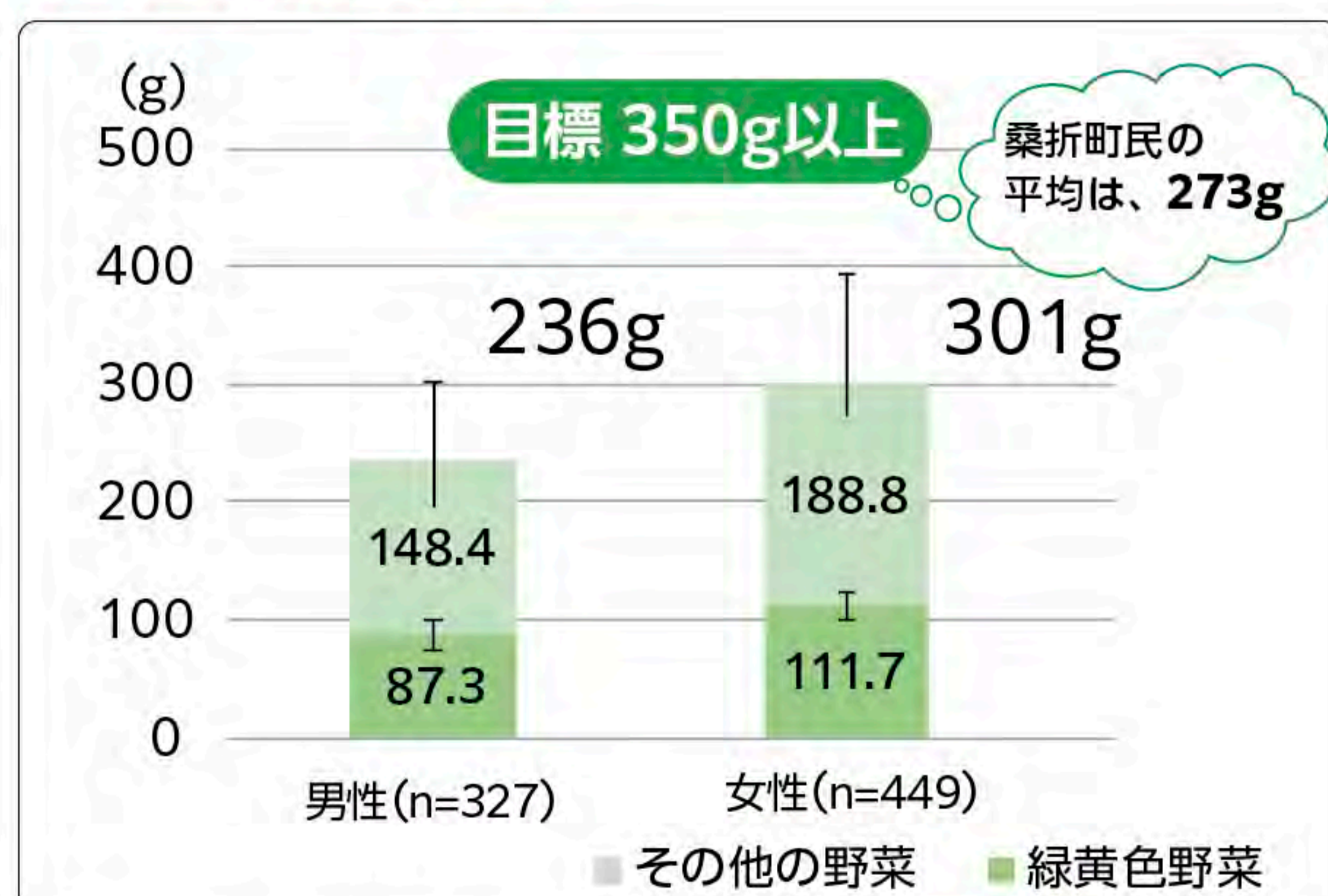
◇男性の30.5%が肥満、女性の11.5%がやせの分類です。

BMIとベジチェックの関連



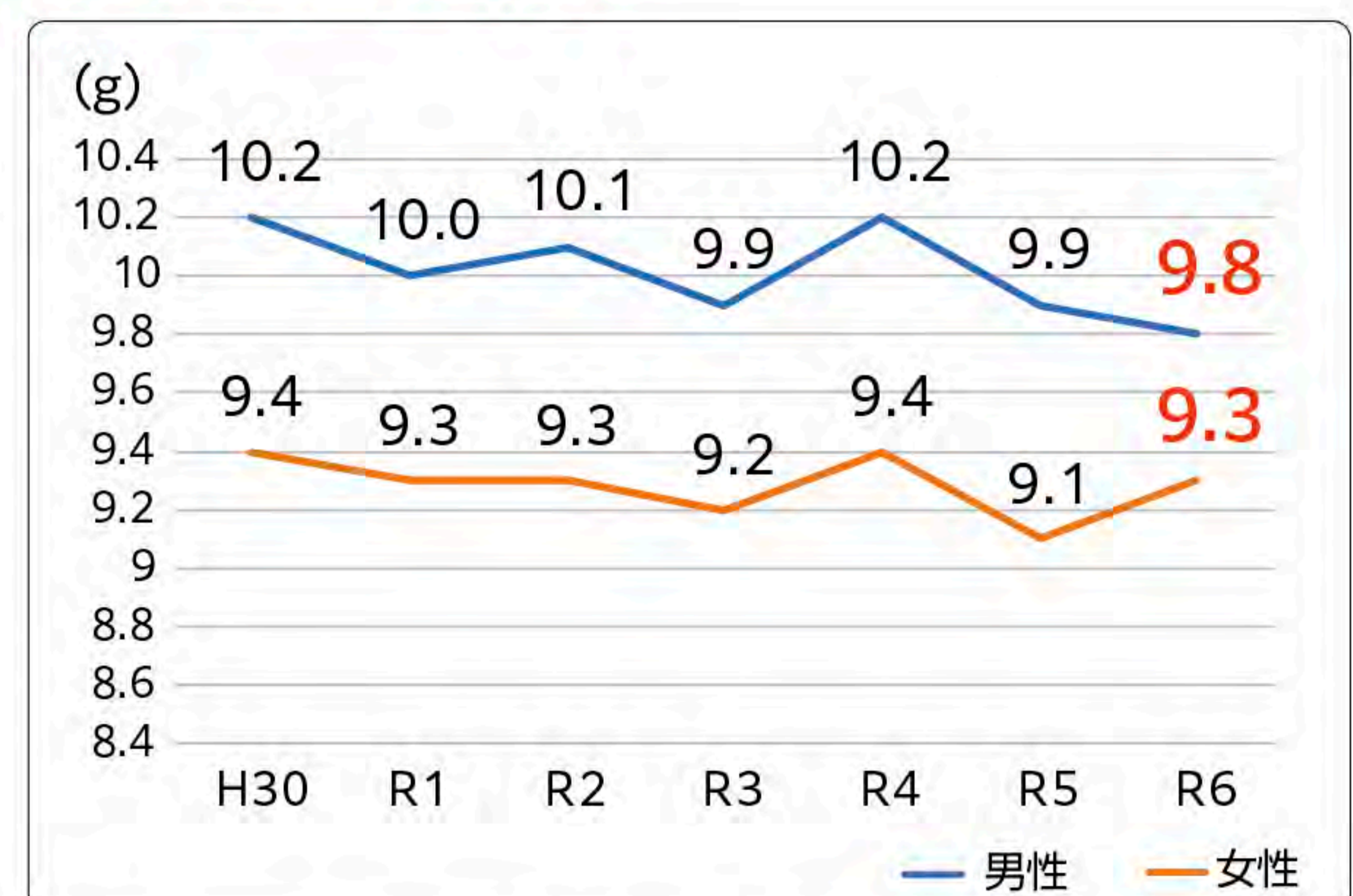
◇BMIが低い人はベジチェック値が高い（やせ・標準の人は野菜摂取量が多い）という関連が見られました。

平均野菜摂取量



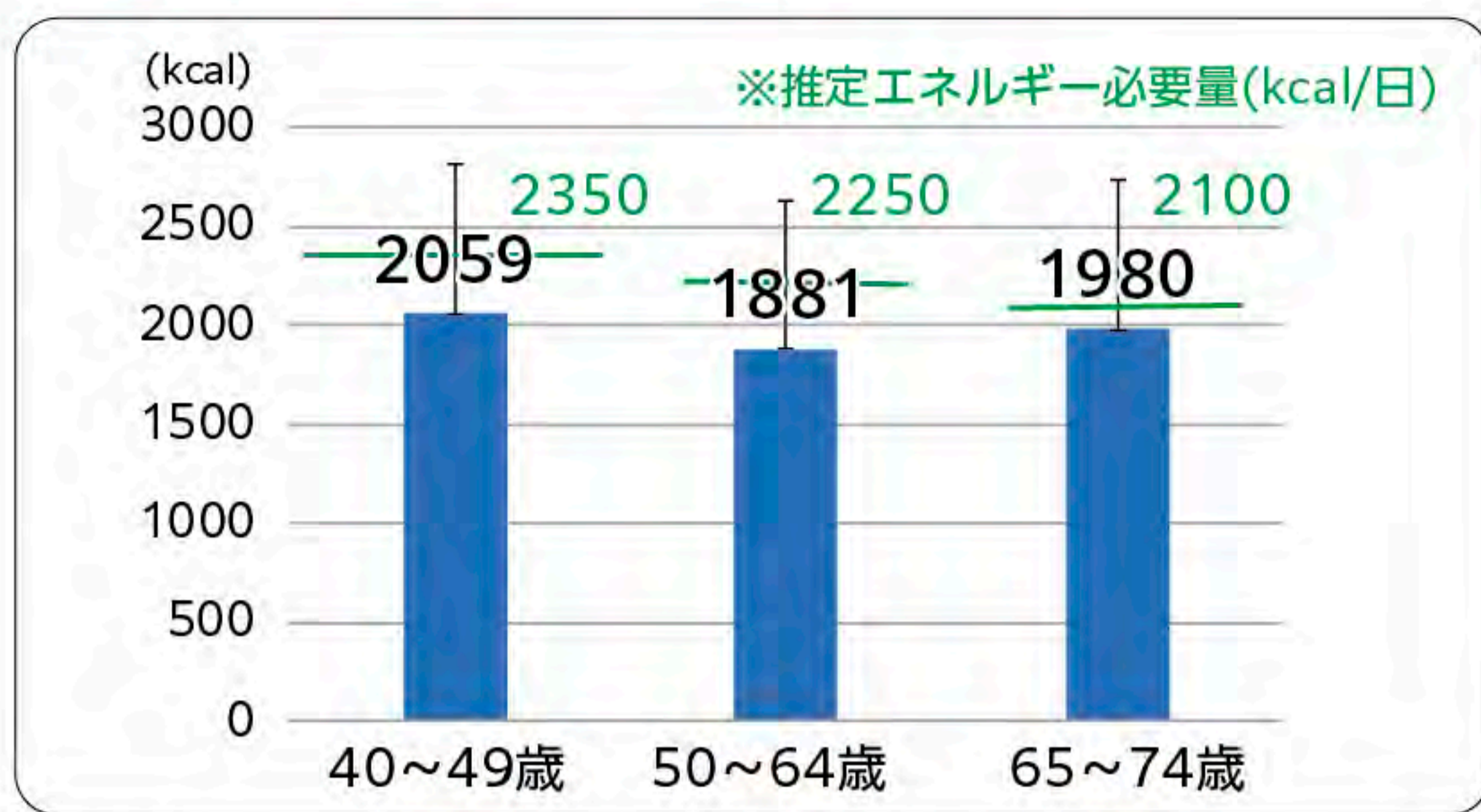
◇野菜は1日あと77g = 両手に軽く乗る程度の量をプラスしましょう。

食塩摂取量の推移



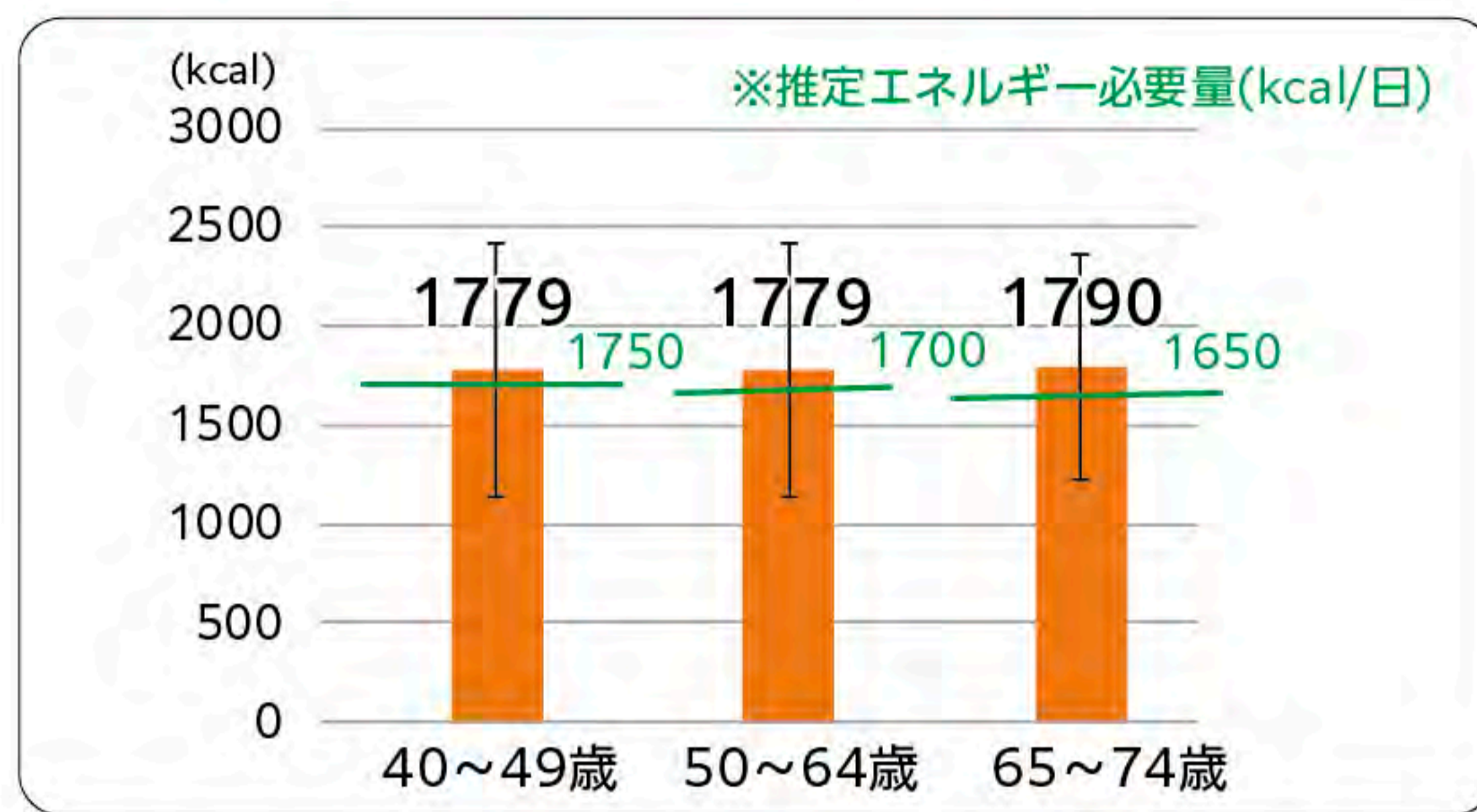
◇1日の目標量「男性7.5g未満」「女性6.5g未満」と比較して多く摂っています。

エネルギー摂取量 (男性)



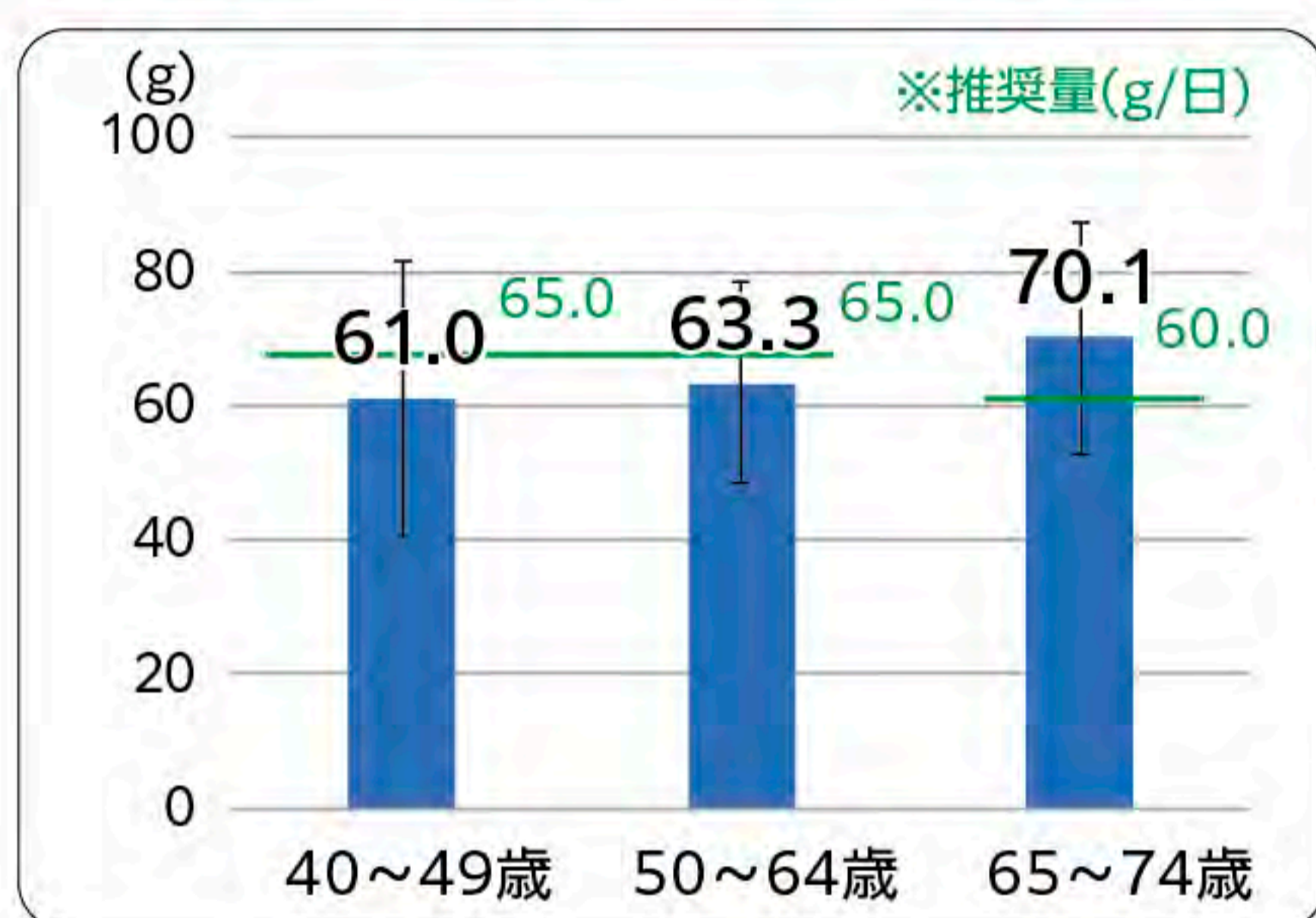
◇エネルギー必要量と比較して、男性は不足しています。

エネルギー摂取量 (女性)



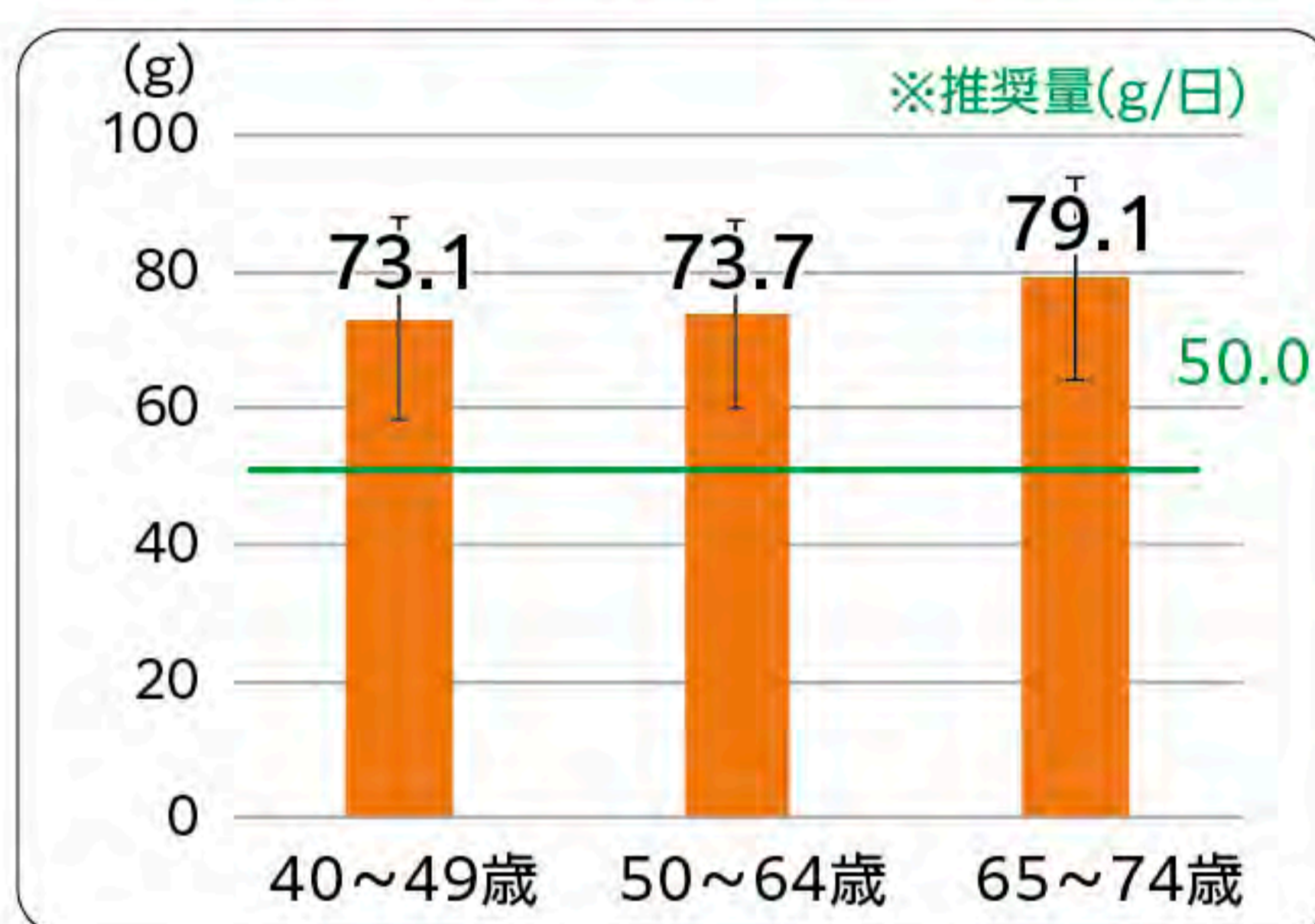
◇女性のエネルギーはしっかり摂れています。

たんぱく質摂取量 (男性)



◇フレイル予防のためにも、毎食たんぱく質を摂るよう意識しましょう。

たんぱく質摂取量 (女性)



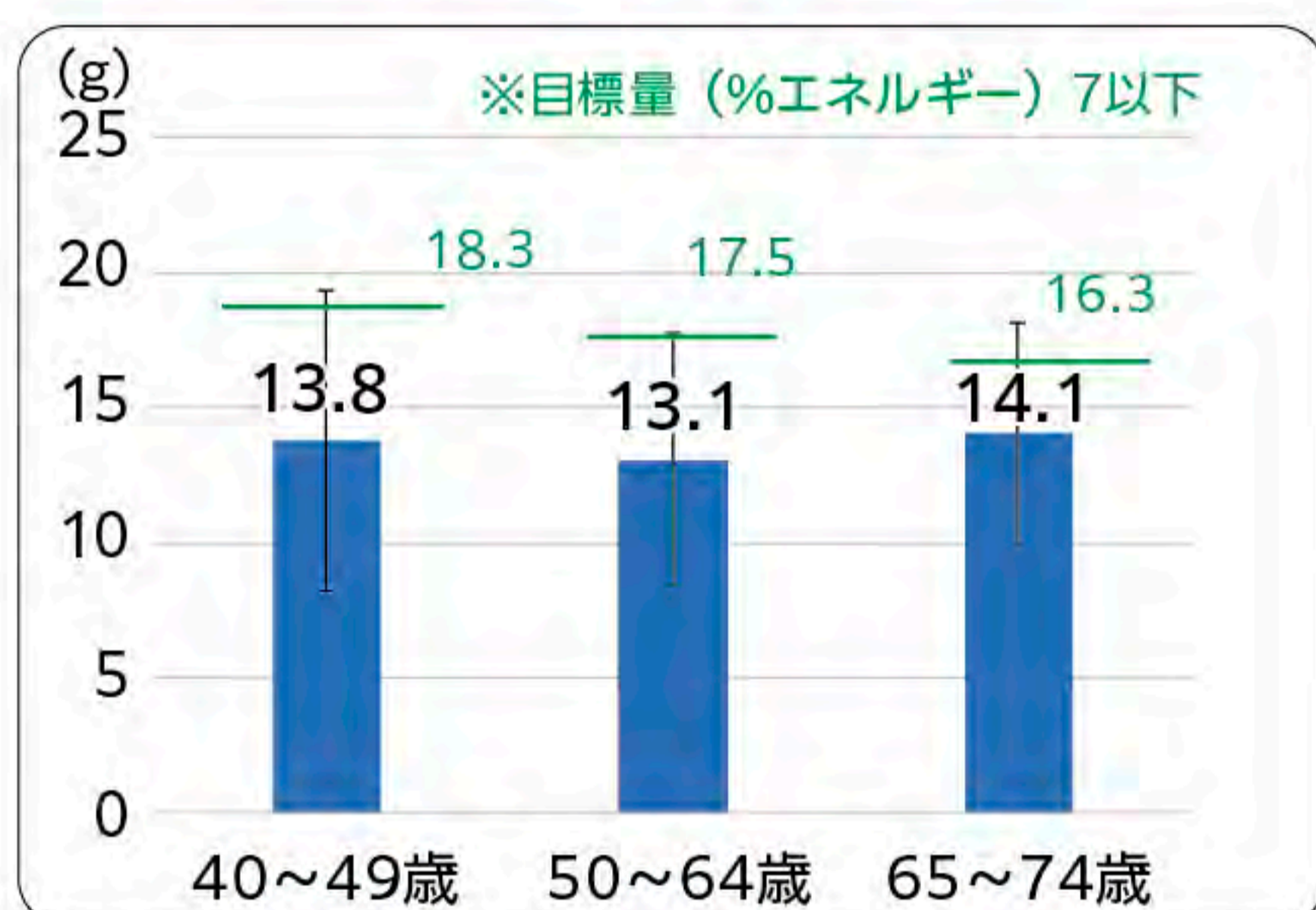
1日に必要なたんぱく質量

「たんぱく質を多く含む食材リスト」1食で約15~20g、1日合計で50~65gのたんぱく質摂取を目指しましょう。

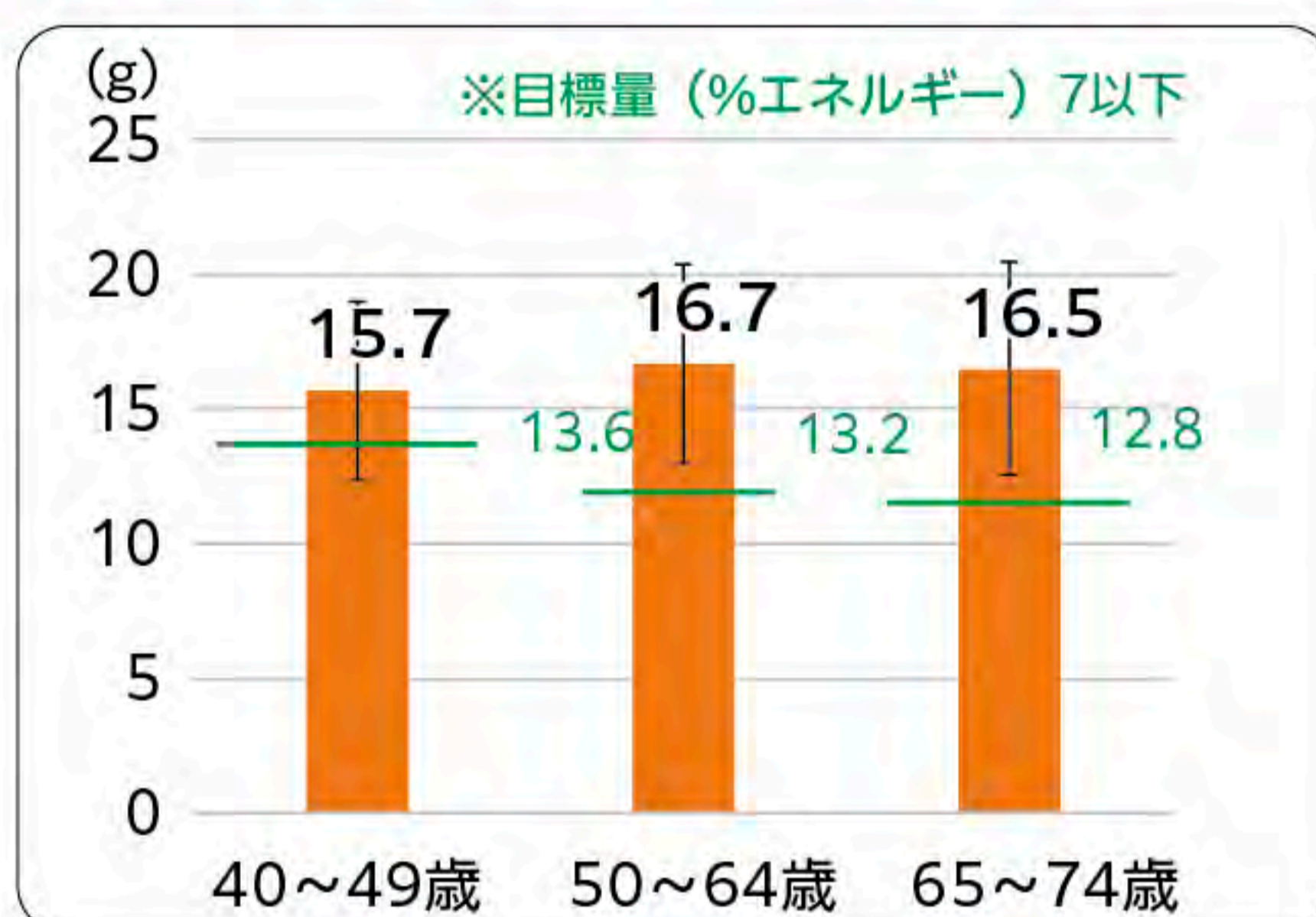
食材料	目安量	たんぱく質量 (約)
豚もも肉	50g	13g
鶏むね肉	50g	15g
鮭	70g	20g
アジ	70g	18g
納豆	1パック (50g)	8g
木綿豆腐	1/3丁 (100g)	7g
卵	1個 (50g)	6g
牛乳	1コップ (180ml)	6g

(八訂 食事成分表より)

飽和脂肪酸摂取量 (男性)



飽和脂肪酸摂取量 (女性)



飽和脂肪酸を多く含む食品

100g当たりの飽和脂肪酸量

アイスクリーム (高脂肪)	7.1g
// (普通脂肪)	4.6g
ラクトアイス (普通脂肪)	9.1g
スイートチョコレート	21.0g
// (カカオ増量)	23.3g
ホワイトチョコレート	22.9g
成形ポテトチップス	13.0g

(八訂 食品成分表より)



◇飽和脂肪酸のとり過ぎはLDL(悪玉)コレステロールの上昇を招きます。特に女性でとり過ぎがみられました。

適正体重について

20歳の時の体重から、10kg以上体重が増加した群は、増加しなかった群と比較して・・・

拡張期血圧	男性 2.50倍	高くなるリスクがみられた
	女性 1.99倍	//
eGFR(腎機能)	女性 1.97倍	悪くなる(低くなる)リスクがみられた
HbA1c(糖尿病)	女性 2.62倍	悪くなる(高くなる)リスクがみられた
中性脂肪	男性 3.39倍	高くなるリスクがみられた
	女性 2.03倍	//



「20歳の時の体重から10kg以上体重が増えると、様々な病気になりやすい」

適正体重を維持することが重要です

適正体重を知りましょう「あなたのBMIは？」

計算式「体重 ÷ 身長(m)² = BMI」

例) 65kg ÷ 1.52 ÷ 1.52 = 28.1 肥満
50kg ÷ 1.60 ÷ 1.60 = 19.5 やせ

年齢	やせ (低栄養状態)	適正体重	肥満
18~49歳	18.4以下	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	19.9以下	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

◆適正体重を維持できるように、しっかりと3食とり、脂肪分や塩分のとり過ぎに注意しましょう。

◆一人ひとり食環境や健康状態が異なることから、専門職による個別相談を随時実施しています。

健康福祉課 健康増進係 TEL 582-1133

こどもの未来を育む 「早寝・早起き・朝ごはん」

子育てアドバイス

町では東北大学加齢医学研究所の川島隆太先生の著書を、すくすく育児パッケージでプレゼントし、生活習慣の大切さを発信してきました。かつては当たり前だった「早寝・早起き・朝ごはん」。しかし現代は、共働き世帯の増加やデジタルデバイスの普及により、つい「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」になりがちです。こどもの成長を左右する生活リズムについて、改めて考えてみませんか。

1. 早寝・早起きのカギは「朝」にある！

幼児期のしつけの基本は「体内時計」を整えること。夜ぐっすり眠るためには、実は朝の過ごし方が重要です。科学的にも明らかになっていることですが、朝の光は人間の体内時計を動かす大切なスイッチです。

・太陽の光を浴びる

朝起きて光を浴びると、約14～16時間後に眠気を誘うホルモン「メラトニン」が分泌されます。毎日決まった時間に太陽の光を浴びることで、夜の自然な入眠につながります。

・夜のスマホ・ゲームは控えめに

ブルーライトは脳を興奮状態にし、睡眠の質を下げてしまいます。夜ごはん前には使用を終えるなど、家庭でのルール作りを心がけましょう。



2. 「朝ごはん抜き」は体・心・脳のガス欠

食事はバランスよく3食摂ることが基本です。特に朝ごはんは、一日のエネルギーの源となります。

・17時間の空腹がこどもに与える影響

午後7時に夕食をとり、朝食を抜くと、昼食まで約17時間も間が空いてしまいます。これでは、こどもたちの脳や体は『エネルギー切れ』の状態。まるでガソリンの空になった車が走ろうとするのと同じです。栄養が不足すると集中力が続かなくなったり、イライラしたり、体温が上がらず体がだるいと感じたりすることもあります。

・朝ごはんは「元気の源」

朝ごはんは、眠っていた脳と体を叩き起こし、一日の活動を始めるための『大切なスイッチ』です。栄養をしっかりとチャージして、心も体も健やかな一日をスタートさせましょう。

こどもたちの成長にとって、一食一食が大切な栄養源です。まずは早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。



○生活習慣を見直すといっても、何から始めればよいか迷うこともありますよね。まずは今の生活を振り返ることから始めてみませんか。

チェックリストで、わが家の「生活リズム」を確認してみましょう。

【チェックしてみよう！】わが家の生活習慣診断

- 毎朝、決まった時間に起きている？
- 朝日を浴びて、朝ごはんを食べている？
- 夜ごはんの後は、ゆっくり過ごせている？

※全部できていなくても大丈夫。まずはできることから始めて、チェックできるものを増やしていきましょう！

令和8年度 すくすく子育て支援事業「ペアレントトレーニング」を開催します！

お子さんの行動に、「ほめ方が分からない」「しつけはどうすればいいの？」など、悩んだり迷ったりすることはありませんか。

町では、18歳未満のお子さんを育てている保護者を対象に、こどもの行動への具体的な対処法を学ぶ「ペアレントトレーニング」を開催します。児童家庭支援センターあおばより講師をお招きし、9月9日から11月18日まで、全6回にわたり実施します。

詳細は、広報こおりのお知らせ版でご案内します。ぜひこの機会にご参加ください。

管理栄養士のおすすめレシピ

魚缶の炊き込みご飯

塩分
0.4g



ここがポイント!

魚の缶詰を汁ごと使って炊き込むご飯です。たんぱく質も摂れますので、しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

■材料 (6人分)

- ・米 3合
- ・スキムミルク 30g
- ・だし汁 700cc
- ・にんじん 50g
- ・しいたけ 50g
- ・さんまのかば焼き缶 1缶(120g)
- ・さやえんどう 適量

■作り方

- ①米は炊く30分前にといて、ざるにあげておく。
- ②にんじんとしいたけは、せん切りにする。
- ③さやえんどうは、ゆでて斜めせん切りにしておく。
- ④だし汁にスキムミルクを入れて溶かしておく。
- ⑤炊飯器に、米・④・にんじん・しいたけ、ほぐしたさんまを缶汁ごと入れて炊く。
- ⑥炊きあがったご飯の上に③を飾る。

【1人分の栄養価】 エネルギー 327kcal/たんぱく質10.4 g /脂質3.5 g /カルシウム111mg/鉄0.8mg/ 塩分0.4g

ドクターからワンポイントアドバイス

健康な腎臓を守るための生活習慣と検診のすすめ

慢性腎臓病は自覚なく進むため、早期発見が鍵です。毎年検診を受け尿検査と腎機能チェックを習慣にしましょう。また、血圧管理や減塩などの生活習慣改善で腎臓を守りましょう。気になる症状があれば早めに受診することをお勧めします。

(医) すずき医院 (伊達市保原町) 佐藤 ^{ただし} 正先生



広告

木の実の「くるみ」？

くるみボタンブローチ作り

成人講座「春の手芸体験～くるみボタンブローチを作ってみよう～」が5月12日、イコーゼで行われ、8人が参加しました。

講師には、町文化祭でも人気の体験ブースを運営する「ちくちく部屋の仲間たち」代表・岩倉佳子さんを迎えました。

講座冒頭で、くるみボタンは「布でくるむ」ことが由来と知った参加者からは驚きの声が上がりました。公民館長も木の実の「くるみ」だと思っていたと話し、和やかな笑いが広がりました。

その後、参加者は好みの布柄やカラフルなパーツ、チャーム（飾り物）を自由に選び、制作開始。土台となるボタンのパーツを、シワにならないよう布で包み、裏側のパーツと一緒に専用の道具でギュッと押し込みます。この作業は意外と力が必要で、参加者同士で互いに助け合いながら完成させました。

材料の多くが100円均一ショップで揃うと紹介されると、「帰りに寄る」という声も上がり、できたてのブローチを早速身に着ける参加者も見られました。

手芸を始めるきっかけとなる、少人数ならではの温かい雰囲気講座になりました。

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより



伸ばそう！健康寿命

～ルーシーダットンで元気に～

成人講座「元気ハツラツ！健康体操」が5月20日、イコーゼで行われ、参加者32人がルーシーダットンを体験しました。講師は高畑有美恵さんが務めました。

ルーシーダットンはタイに伝わる自己整体法で、体のメンテナンスを目的としています。深い呼吸法を基本に、ふくらはぎなどのマッサージや血流を促すツボ押し、腰のゆがみを矯正するポーズ、正しい歩き方、スクワットなどを学びました。

参加者は楽しく体を動かしながら血流を高め、心身ともにリフレッシュした様子で会場を後にしました。



色とりどりの花に癒されて

初夏の花の寄せ植え

成人講座「初夏の花の寄せ植え」が4月21日、イコーゼで行われ、18人が参加しました。講師はフラワーサイノの齋野ひろさんが務めました。

寄せ植え教室は毎年春と秋の2回開かれており、今回は経験者と初参加者に分かれて作業を進めました。参加者は色とりどりの花の苗から3株を選び、配置や色合いを工夫しながら、自分なりの寄せ植えを仕上げました。完成した寄せ植え

を手に、参加者は笑顔。「大切に育てます」「ながめていると心が落ち着きます」と、それぞれの思いを語っていました。





図書だより 図書館よも～よ ☎582-5388

「第72回青少年読書感想文全国コンクール」の課題図書を紹介します。図書館よも～よで全て貸出できます(夏休み中はひとり1冊まで)。

	出版社名	書名
低 学 年 校	佼成出版社	まこちゃんとコトバロボ
	BL出版	なにかいいことあった?
	工学図書	ララのまほうのことば
	ブロンズ新社	たねはいのちのおわりとはじまり
中 小 学 年 校	ポプラ社	まだまだここから
	ほるぷ出版	それからぼくはひとりで歩く
	汐文社	おいしいお米をつくりたい! : ゆうちゃん、小学生で農家に弟子入りしました
	あすなる書房	宇宙でウンチ: みんなの知らない宇宙トイレのひみつ
高 小 学 年 校	岩崎書店	ポジション!
	文研出版	リヒト!
	静山社	ミシュカ
	あかね書房	キミの一步アフリカ: ゾウを食べるにはひと口ずつ
中 学 校	講談社	君の火がゆらめいている
	鈴木出版	チーム・テスならだいじょうぶ
	くもん出版	リュウグウの砂に挑む: チームで小惑星のサンプルを分析
高 等 学 校	徳間書店	スウィッシュ!
	ゴブリン書房	ノアハム・ガーデンズの家
	毎日新聞出版	平和のうぶごえ: 「原爆の子」として生きた80年

Information

歴史だより

通常非公開の絶景を満喫

国重要文化財旧伊達郡役所の塔屋(3階の部分)の見学会が4月25日、開催され、町内外から40人が参加しました。

塔屋は、狭くて急な階段やはしごを上る必要があるため、通常は公開されていない特別な場所です。東西南北四方が開放された窓からは、信達平野を一望でき、参加者は、街道の突き当りにある見事な立地を肌で実感していました。

当日は雲ひとつない絶好の展望日和。「ふだん入ることができない場所で、絶景を見られて感動した」「上るときは怖かったけれど、景色を見たらその恐怖も吹き飛んだ」といった声が聞かれ、参加者にとっても大満足の見学会となりました。



マルベリーこおり

図書館
☎582-3129

マルベリーこおりモルック交流会



第10回桑折町民スポーツフェスティバル総合開会式が、6月14日に開催。同開会式終了後、モルック交流会をふれあい公園で開催しました。

モルックとは、モルック(木の棒)を投げ、ボウリングのピンのように立てたスキットルを倒すフィンランド発祥のスポーツです。小学生から大人合わせて18人が参加し、モルックを通じて交流を深めました。投げるたびに、「おいしい!」「ナイス!」とお互いに声を掛け合いながら、50点ピッタリを目指して楽しみました。

お問い合わせ

マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

今年もやるぞ!
桑折町文化祭
一般参加者
募集中!



昨年の文化祭の様子▶
展示も芸能ダンスも賑やか

文化祭は一般参加も可能です!

毎年秋に開催している桑折町文化祭は、文化団体だけでなく、個人やグループの一般参加者も大歓迎😊
趣味・特技を披露するチャンスです。
毎年、一般参加者は増加中ですので、ぜひお申し込みください。

- 日程 令和8年10月31日(土)、11月1日(日)
- 参加部門 作品展示部門、芸能ダンス部門
- 参加料 500円
- 申込方法 令和8年8月13日(木)までに教育文化課窓口にて申込書を記入
- 詳細 詳細はお知らせ版掲載の案内をご覧ください。

問 桑折町役場 教育文化課 生涯学習係 ☎582-2403

Dreams come true.

わたしの夢



安藤 笑実華^{えみか}さん 釧芳中3年生

怪我を防ぎ、選手を支えたい—— スポーツトレーナーを目指して

私の夢は、バスケットボール選手をサポートするスポーツトレーナーになることです。小学生のころに始めたバスケの魅力は仲間と協力してプレーする楽しさだと感じています。顧問の先生のおかげで、ますますこのスポーツが好きになり、大人になってもバスケに関わり続けたい、選手をサポートする立場で大好きなバスケに貢献したいと思うようになりました。スポーツトレーナーとして選手を支えられるように、体のケア方法やストレッチなどを学び、実践しながら知識や技術を身に付けていきたいです。今は、将来を見据えて理系科目に力を注ぎながら、引退まではバスケに全力で集中し、その後は進路を模索しつつ受験勉強に励む予定です。まずは志望校に合格することを目標に、理想のスポーツトレーナーになるという夢に向かって、日々努力していきたいです。

まちのお知らせ

Town information.

マイナンバーカード申請サポート

出張申請受付を行っています

役場職員が職場や町内会館、ご自宅などを訪問し、マイナンバーカードの申請をサポート！
完成したカードはご自宅へ郵送します。

■対象

企業や団体、家族、友人同士など（人数制限なし）

■対応日時

原則、平日9:00～12:00 / 13:00～16:30の間

■お願い

会場手配や申請者取りまとめ、申請書配布などの準備は、申込団体でお願いします。

☎税務住民課 住民国保係 ☎582-2114

町のごみ排出量

※1人1日あたりの排出量

令和8年5月 **1,030g** 前月比+4g
(令和7年5月 1,060g 前年比-30g)

分別に困ったら…

伊達地方衛生処理組合のホームページで検索



広告



きよのぶ
佐藤 聖将

(出身 宮城県七ヶ浜町)
趣味 料理

6月1日付で農業部門における地域おこし協力隊として着任した佐藤さん。以前は大手アパレルやIT企業に勤め、南は沖縄、北は新潟までと全国で活躍していました。そんな佐藤さんが就農を決意したのは、伊達市梁川で桃を作っている親戚の影響です。幼いころから桃に触れる機会があり、自分も将来は桃を作りたいと考えようになりました。当初は40歳での就農を考えていましたが、体力のある今がベストだと考え直し30歳での就農を決意。しかし、両親に相談したところ、衝動的な行動だと誤解され反対されてしまいます。そこから2年間、本気で農業と向き合いたいという熱意を粘り強く

説得し続けたところ、今では理解し、応援してくれるようになったそうです。周囲の理解も得られたため、就農について梁川の親戚に相談したところ、桑折町の地域おこし協力隊を勧められました。町役場に連絡するととんとん拍子に話が進み、現在は八巻聡さん（伊達崎）のもとで、日々研修を積んでいます。

「桑折を日本一の桃の産地にできるよう貢献したい。また、町内の小中学生を圃場に招待して作業を体験してもらうなど、食育を通じて農業のカッコいいところ、泥臭いところを見せられれば。みんなでおいしい桃を作っていきましょう」と明るく展望を語りました。

広 告

7 JUL 2026 くらしのカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ●成人講座 ●子ども向け講座 Ⓜ休日当番医 ◆母子手帳交付 すくすくの日 ☎582-6045へ事前にご連絡ください。 			1 ・広報7月号発行 ・お知らせ版発行	2	3 ◆	4
5	6 ・大腸がん予防講演会 ・有楽町駅ビックマルチビジョンでのPR動画配信開始 Ⓜ阪内医院 ☎577-2222	7 音読トレーニング	8	9 1歳6ヶ月健診 (R6年11・12月生)	10 ◆ ・健康チェック&相談日 ・有楽町東京交通会館での物産フェア (シティプロモーション)	11 →
12 Ⓜさとう整形外科クリニック ☎581-0123	13 仙台駅前BiviビジョンでのPR動画配信開始	14 すくすくカフェ	15 ・お知らせ版発行 ・町青少年育成町民会議大会・記念講演 (イコーゼ) ・男性のための健康料理教室	16 ・自分が自分の医者になるコツ	17 ◆ 小学校水泳競技大会	18
19 楽天イーグルス桑折町デー Ⓜさとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	20 海の日 ・ジュニアフォトグラファーズ ・仙台駅エスパルビジョンでのPR動画配信開始 Ⓜ村上医院 ☎585-2152	21	22	23	24 ◆ 仙台三越での物産フェア (シティプロモーション)	25 →
26 Ⓜすずき医院 ☎575-2563	27	28 ・健康づくりに活かす栄養成分表示の見方	29	30	31 ◆	1

【編集後記】

▶暑い季節が近づいてきました。自分は夏派だと思っていましたが、取材で外に出ると考えが揺らぎます。今号特集の運動会も5月中旬とは思えぬ日差しで、撮影にかなりの体力を消費しました。編集後記を書いている6月中旬現在は過ごしやすい気温ですが、これからが夏真っ盛り。年々酷くなる猛暑を思うと少し不安も…。この夏が終わっても、夏派でいられるように、熱中症対策は万全に過ごしたいと思います。皆さんも熱中症には気を付けて夏を満喫してください。(武氣)

◆人口 (前月比) 6月1日付

人口 <small>※住民基本台帳 /外国人含む</small>	計	10,690人 (-15)
	男	5,181人 (-5)
	女	5,509人 (-10)
世帯数	4,663世帯 (+5)	
転入	23人	出生 1人
転出	22人	死亡 17人

◆今月の納税

- ・固定資産税(2期)
- ・国民健康保険税(普通徴収1期)
- ・介護保険料(普通徴収1期)

期限 **7月31日金**

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明交付/印鑑登録/マイナンバーカード交付など窓口延長 (毎週木曜日、午後7時まで。祝日除く。)

※当日午後5時までに税務住民課 (☎582-2114) へ要予約。