

あっぱれ！100歳
ご長寿おめでとうございます



記念撮影をする伊藤智子さん(中央)

伊藤 智子さん(京の森)

毎日の散歩が楽しみ

7月10日、伊藤智子さんが100歳の誕生日を迎え、中平市長が自宅を訪問してお祝い金とお祝い状を贈呈し、家族らと長寿を祝いました。

祖母が営む宇部商店を約60年にわたり手伝っていた伊藤さん。最近の楽しみは、防災公園の散歩コースを歩くことだそうです。長寿の秘訣を伺うと「ずっと仕事をしていたのが良かったと思う。立ち仕事で足腰が鍛えられたのか今でも杖を使わず歩くことができます」と話しました。

News +



協定書を掲げる石田支店長(左)と中平市長

大塚製薬株式会社と包括連携協定を締結

市と大塚製薬株式会社は、包括連携協定を締結しました。

9月16日に市役所で締結式が開催され、中平市長と大塚製薬株式会社東北支店の石田清支店長が協定書に署名。この協定により、市民の健康づくりや熱中症対策、災害時における対策、スポーツの振興などに連携して取り組むことになっております。

石田支店長は「協定を通じて、久慈市が健康くじ21プランに掲げる『共に支え、元氣と安らぎあふれるまちづくり』を全力でサポートしていきます」と話しました。

Cut Salt

健康のまちづくり☆くじ

心疾患・脳血管疾患の原因となる高血圧の予防に向けた「健康のまちづくり☆くじ」プロジェクトを推進中。皆さんの健康づくりや減塩に役立つ取り組みやイベントを紹介します。

国保健推進課 ☎61-3316

健康サポーター活動中！



2026 減塩グルメのお店

市では、健康のまちづくり☆くじプロジェクトに参画し、減塩商品やメニューを提供して市民の健康づくりを応援する「減塩推進商品販売企業」を募集中。情報提供方法など、詳細はHPをご覧ください。



北三陸天然市場

長内町第29地割29-5 ☎61-1116

★減塩メニュー★ 潮騒の一夜干し

天然ハーブ抽出液で生臭さを抑え、低温除湿乾燥製法で最適な水分量を保つことで、塩分濃度を下げながら「ふっくらジューシー」を実現した干物です。

久慈市健康サポーター・久慈市・国保久慈地区協議会主催「健康のまちづくり講演会」

まちづくり系医師☆いかい先生の「元氣になるまちづくりの処方箋」



今回の講演会は、病気のお話は一切なし！福井県高浜町で、健康のまちづくりの実践者として、日々の診察の傍ら地域へ飛び出し、耳を傾け住民と楽しみながらまちを作る…。そんな井階先生と一緒に、久慈市の健康のまちづくりについて考えてみませんか？

■講師…福井大学医学部 地域プライマリケア講座 教授 井階 友貴 先生

■日時…11月27日(金) 13時～15時(12時30分受付開始)

■会場…十文字チキンアンバーホール 小ホール(川崎町17番1号)

※駐車場は、ホールまたは久慈市役所の駐車場をご利用ください

■定員…300人(先着順)

■申込方法…電話(☎61-3316)または申込フォームから

■申込期限…11月18日(水)



申込フォーム

令和8年度久慈地区中学校新人大会

大会成績 団体種目(太字表記は県大会出場校)

競技種目		1位	2位	3位	3位
バスケットボール	男子	久慈中	大野中	種市中	
	女子	久慈中	長内中		
サッカー		久慈中	長内中		
軟式野球		久慈中	長内中	野田中・宇部中・普代中	種市中・大野中
バレーボール	男子	久慈中			
	女子	野田中	久慈中	長内中	種市中
ソフトテニス	男子	久慈地区軟式庭球部	中野中	種市中	野田中
	女子	久慈地区軟式庭球部	中野中	野田中	大野中
卓球	男子	大野中	久慈中	中野中	
	女子	久慈中	長内中		
バドミントン	男子	普代中	久慈中		
	女子	久慈中	普代中		
ソフトボール	女子	久慈中			
柔道	男子	野田中	久慈中	種市中	
	女子	長内中	野田中	久慈中	
剣道	男子	久慈中	長内中		
	女子	長内中			



競技種目		1位	2位	3位	3位
ソフトテニス	男子	岡崎 颯大(久慈軟庭2)	岸里 陽斗(久慈軟庭2)	沢里 春城(野田2)	安藤 瑠泉(種市2)
	女子	岡崎 魁大(久慈軟庭2)	清水 煌生(久慈軟庭2)	山田 柊介(野田2)	澤村 総一郎(種市2)
卓球	男子	八島 かん奈(中野2)	高屋敷 未来(久慈軟庭2)	佐々木 瀬里(久慈軟庭1)	濱欠 来桜(久慈2)
	女子	黒坂 羽実(中野2)	下川 心咲(久慈軟庭2)	晴山 心結(久慈軟庭1)	菅野 ななみ(久慈2)
バドミントン	男子シングルス	上澤 怜愛(大野2)	三角 利玖(長内1)	大柳 虹之助(大野2)	大戸 俊介(大野2)
	男子ダブルス	三本木 結生(大野1)	小村 優音(種市2)	千 天祺(久慈2)	松本 結希(大野1)
バドミントン	女子シングルス	畠山 紫月(普代2)	森田 満緑(普代1)	下斗米 琉羽(山形1)	工藤 獅万(久慈2)
	女子ダブルス	須田 蓮(普代2)	近藤 優翔(普代2)	中田 颯(普代1)	大峯 晴陽(山形1)
バドミントン	男子シングルス	前川 彪(普代2)	畑中 煌翔(普代2)	太田 堯範(普代1)	谷地 桜嘉(山形1)
	男子ダブルス	赤坂 奏音(普代1)	日向 希颯(普代1)	石花 夢唯(普代1)	熊谷 葵(久慈1)
バドミントン	女子シングルス	山下 桃空(久慈1)	赤坂 音和(普代2)	桜庭 琴音(中野2)	中居 凜(普代1)
	女子ダブルス	桑田 紗那(久慈1)	赤坂 瑠海(普代2)	鷹好 奈那(中野2)	金子 絢翔(普代1)
柔道	男子50kg級	久慈 大智(久慈2)	及川 蓮斗(久慈2)	本波 楽久(久慈1)	青田 航(種市2)
	男子55kg級	小野寺 結翔(野田1)	大畑 良雅(久慈2)	清水川 航太(長内2)	熊本 俐珀(野田1)
柔道	男子60kg級	岩藤 志哉(宇部2)	明内 永采(久慈1)	北沢 翔(種市1)	高橋 環(久慈2)
	男子66kg級	荒津内 蓮士(種市2)	二又 蒼汰(久慈1)	岩本 健伸(種市1)	切金 陽翔(久慈1)
柔道	男子73kg級	中村 倉亮(野田1)	信大 昊(久慈2)		
	男子81kg級	島川 佳之(野田1)	下屋 鋪 勇聖(久慈2)		
柔道	男子90kg級	千葉 遼介(久慈1)			
	女子40kg級	刃道 里梨(長内1)	金盛 凜(種市1)		
柔道	女子44kg級	續石 香玲(種市2)	茅森 楓祈(久慈2)	昆野 愛華(久慈1)	
	女子48kg級	島川 千鶴(野田1)			
柔道	女子52kg級	小野寺 柚華(野田2)			
	女子57kg級	四作 楓来(長内2)			
柔道	女子63kg級	竹高 純菜(長内2)	向井 杏織(久慈1)		
	男子	長根 龍耶(久慈スポ2)	三河 福(久慈2)	笹川 亮祐(久慈2)	三河 楽(久慈2)
剣道	女子	小林 紗季(長内1)	廣内 夢姫(久慈2)	阿部 美佳(長内2)	