



仲間へつなぐバトン
400リレー

9月29日、市内小学校陸上記録会が日居城野陸上競技場で開催されました。秋空の下、100m走、ハードル走、共通ジャベリックボール投げ、400mリレーなどが行われ、応援席の保護者や児童から大きな声援が上がっていました。

今号の主な内容

- 02 ファミサポの輪
- 04 ようこそ花巻 冬の旅得キャンペーン
- 05 オーガニックフェスタinいわて2026
- 08 地域に根ざした伝統をつなぐ 花巻のまつり など

利用の様子を見てみましょう



お出掛けする前のお母さん(おねがい会員さん)からお子さんを預かります。預かりも今回で5回目。赤ちゃんもすっかり慣れた様子です。

たくさん
遊んだよ！



あずかり会員さんは、お子さんの年齢や興味に合わせた過ごし方ができるよう、お子さんの様子を見ながら一緒に過ごします。

会員さんの声を聞いてみました！

美容院や買い物などに出掛ける時に、あずかり会員さんにいつも温かく迎えていただき、安心して預けることができます。娘の小さな成長と一緒に喜んでくださることも嬉しく、安心して頼れる存在です。これからも、お世話になったら嬉しいです。



おねがい会員さん
あずかり会員さん

こんなサポートができます

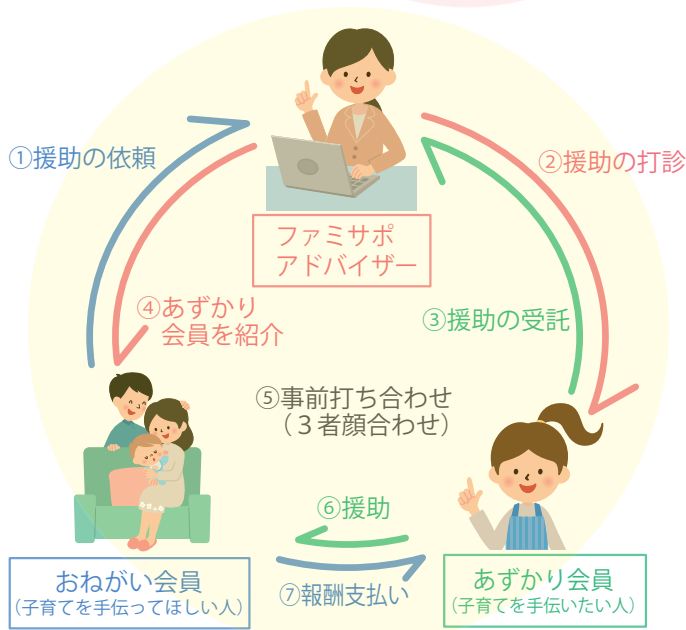
- 保育施設の開園時間前や学校の放課後などの子どもの預かり
- 冠婚葬祭や、通院、買い物、就職活動、リフレッシュなどによる外出時の子どもの預かり
- 保育施設、学童クラブなどへの送迎



我が家の孫たちも赤ちゃんや子どものお世話が大好きで、家族みんながあずかり会員のような雰囲気です。お預かりした子どもたちが、孫たちと楽しそうに遊ぶ姿や笑い声を聞くと、あずかり会員になってよかったと感じます。また、定期的にお預かりしているお子さんが成長していく様子を、お母さんと一緒に喜べるのも、あずかり会員だからこそできることだと思っています。お預かりした子どもたちの健やかな成長や、お母さんの笑顔が増えることを願っています。

子育てを手伝ってほしい人と手伝いたい人をつなぐ
「ファミサポの輪」

【問い合わせ・相談】はなまきファミリー・サポート・センター（こどもセンター内☎24-5055）



子育てを地域で相互援助するためのお手伝いをする「はなまきファミリー・サポート・センター」(通称「ファミサポ」)。大切なお子さんを安心して預けたり、預かったりできるように、ファミサポのアドバイザーが両者の窓口として調整をしています。



ファミサポの利用には、会員登録が必要です。おねがい会員とあずかり会員の両方に登録することもできます。

■おねがい会員(子育てを手伝ってほしい人)になるには

対象 市内に在住(出産などによる里帰りでも市内にいる人を含む)または勤務し、生後3カ月から小学6年生までの子どもがいる人。
利用する前に会員登録やあずかり会員との打ち合わせなどがあります。急な依頼には対応できない場合があるので、登録や利用の際はあらかじめご連絡ください。



■あずかり会員(子育てを手伝いたい人)になるには

対象 市内在住の20歳以上の人で、子どもを預かることができる。または送迎できる人。
安心して活動できるように、救命救急などの講習を受けます。用事のない日のみの援助、車の送迎のみの援助など、あずかり会員の生活スタイルに合わせて、アドバイザーが援助の依頼を調整します。



講習会・交流会を開催します

- 期日 11月14日(土)
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 会場 まなび学園
- 内容 乳幼児・小児救命救急に関する講習、リラックスヨガ
- 受講料 無料
- 申込期限 11月6日(金)
- 申し込み オンライン、電話
- 問い合わせ はなまきファミリー・サポート・センター



まずはお気軽に会員登録の相談をお待ちしています

まなび学園内にあるこどもセンターの窓口や電話で、ファミサポの会員登録に関する説明などを行っています。来所の予約はオンラインからでもできます。



あずかり会員さん大募集！

「お母さん・お父さんの役に立ちたい」、「子育てが一段落したけれど、また子育てに関わりたい」という人は、ファミサポまでお気軽にご相談ください。特別な資格は不要です。

■利用料金・謝金

条件	利用料金・謝金 (1時間当たり)	
	午前8時～午後7時	午後7時～翌朝6時
月～金曜日	500円	600円
土・日曜日、祝日、 12月29日～1月3日	600円	700円
病後児保育	700円	

※病後児保育の場合、お預かりできるお子さんは一人です。
。きょうだいで預ける場合、二人目以降は半額です。
。援助に必要な費用(食事代や交通費など)が発生する場合は、実費相当額が加算されます。

ファミサポQ&A

- Q どんな人が子どもを預かってくれるの？
- A 安全・事故対策を含めた必要な講習を受けた人が援助活動を行います。また、事前に顔合わせを行います。
- Q あずかり会員になりたいが、預かったお子さんがもし事故にあったらと思うと不安...
- A 事故防止やその後の対応に関する講習を実施しているほか、万が一に備えて補償保険に加入しています。詳しくはファミサポへお問い合わせください。

オーガニックフェスタinいわて2026@花巻

【問い合わせ】農政課(☎23-1400)

環境に配慮した農業に取り組む生産者やオーガニック商品を扱う加工業者、消費者などが交流する場として「オーガニックフェスタinいわて2026@花巻」を開催します。

70以上の出展者が集うマルシェやキッチンカーの出店、市内飲食店のシェフがオーガニック食材を使用した料理を提供する大食会「マルカンナイト」のほか、講演会やのど自慢大会が行われます。

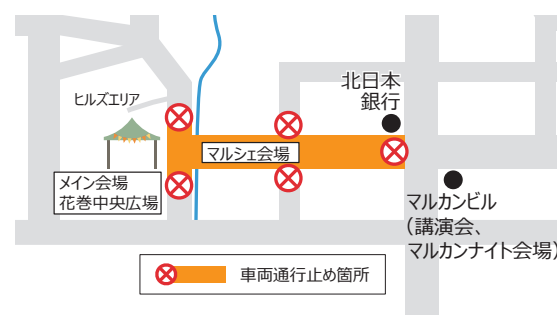
※のど自慢大会の申し込み期限は10月17日(土)です。その他、参加費や申し込みが必要なイベントなどもあります。詳しくは、専用ホームページをご覧ください



■日時 ▶10月24日(土)、午前10時～午後4時

時▶25日(日)、午前10時～午後3時
■会場 花巻中央広場、上町通りなど

車両交通規制にご協力ください



規制時間 午前8時～午後5時(25日は午後4時まで)

はなまき女子野球タウンフェスティバル

本市は、令和6年11月に(一社)全日本女子野球連盟から東北初となる「女子野球タウン」の認定を受け、女子野球を通じた地域活性化を目指しています。その一環として「はなまき女子野球タウンフェスティバル」を開催します。

■期日 10月25日(日)
■時間 午前9時～午後4時
■会場 JAL スタジアム花巻(花巻球場)
※雨天時は富士大学スポーツセンター
■内容
・野球教室…読売ジャイアンツ女子チームおよび花巻東高校女子野球部による指導

【対象】小学生
【定員】200人
【参加料】無料
【申し込み方法】オンライン
※野球経験者コースと未経験者コースのどちらかを選択することができます
・エキシビジョンマッチ…読売ジャイアンツ女子チーム、花巻東高校女子野球部、國學院大学栃木高校女子野球部による試合
・抽選会…花巻市の特産品などが当たります
※その他、キッチンカーの出店や読売ジャイアンツグッズの販売などもあります



【問い合わせ】本館スポーツ振興課(☎41-3593)

直接予約で宿泊料が最大5千円割引に！

～ようこそ花巻 冬の旅 得キャンペーン～

はなたびを実施します



【問い合わせ】本館観光課(☎41-3542)

市では、対象施設へ電話などで直接予約(※)をすると宿泊料が最大で5千円割引になるキャンペーンを実施し、物価高騰の影響を受けている市内宿泊事業者を支援します。お得に宿泊できるチャンスですので、ぜひご活用ください。



※…施設への電話や窓口、施設のホームページからの予約のことです

■対象期間 12月1日(火)チェックインから令和9年2月28日(日)チェックアウトまで
※12月26日(土)～令和9年1月3日(日)の宿泊は対象外

■受付開始日 11月1日(日)
※対象施設へ直接予約してください

■割引額 一泊1人当たりの宿泊料の2分の1(上限5千円)
※対象施設ごとの配分予算の上限に達した時点で割引は終了です

対象施設の一覧や予約方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



いわて旅割キャンペーン

県では、直接予約ではなく、宿泊予約サイトからの予約に対して、宿泊料が割引になるキャンペーンを実施しています。「はなたび」との併用はできません。詳しくは、専用サイトをご覧ください。



社会福祉施設や医療施設などを支援します

市では、物価高騰の影響を受けている市内の社会福祉施設や医療施設などに対して、県が実施する支援制度に上乗せして支援金を支給します。

対象施設には、10月上旬から順次通知しておりますので、期限までに申請をお願いします。



■対象 8月1日時点で本市に所在する社会福祉施設や医療施設などを運営する事業者

■申請期限 11月16日(月)[当日消印有効]
※申請から振り込みまで4週間程度かかります

【問い合わせ】▶介護サービス事業所…新館長寿福祉課(☎41-3578)▶障がい福祉サービス事業所…新館障がい福祉課(☎41-3580)▶医療施設…地域医療対策課(☎41-3590)▶児童養護施設…こども家庭センター(☎41-3575)▶救護施設…新館地域福祉課(☎41-3572)

流行に備えて

感染症対策と予防接種

感染症を予防することは、自分を守るだけでなく、家族や周囲にいる人の健康を守ることもつながります。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3608)

基本的な感染症対策を

継続して行いましょう

インフルエンザが全国的に流行しています。例年、寒い季節になると流行が拡大する傾向にあるため、毎日できる感染症対策を継続して行いましょう。

また、インフルエンザに限らず、基本的な対策で多くの感染症のリスクを減らすことができます。例えば、▼こまめな手洗い・うがい ▼手指の消毒 ▼マスクの着用、咳をするときは袖で口を覆うなどの咳エチケット



▼十分な睡眠やバランスのよい食事 ▼適度な換気ーなど、日常生活の中で心掛けが大切です。

防ぐことが難しい感染症には、ワクチン接種が効果的です

基本的な感染対策はとても大切ですが、全ての感染症を防ぐことはできません。「ワクチン接種」によって予防することができるといえます。

特に、感染力が強く社会全体でまん延を予防する必要がある感染症や、重症化すると命にかかわる感染症などは、「定期接種」としてワクチン接種の対象者が決められ

ています。

定期接種になっているワクチンは、接種を希望する人の負担を減らすため、接種費用の自己負担が無料または一部のみとなっています。

接種時期を逃さず、

ワクチンを接種しましょう

ワクチンの種類によって、接種できる期間、接種回数、接種間隔が決められています。

また、免疫効果の持続期間やより強い免疫を定着させるため、ワクチンごとに標準的な接種年齢が決まっています。市では、最も効果的な時期に接種できるよう、接種の案内を個別郵送または手渡し

でお知らせしています。

※年齢ごとの定期接種と予診票の送付時期については、ページ下部でご確認ください

任意接種のワクチンって？

「任意接種」は、接種を希望する人(または保護者)と、接種医の相談の上で行われる予防接種のことです。

任意接種の場合、接種費用は全額自己負担が基本ですが、任意接種のワクチンについても市が費用助成をしているものがあります。 ※詳しくは、健康づくり課(☎41-3608)にお問い合わせください

こども・妊婦のインフルエンザ予防接種の費用助成

市では、中学生までの子どもおよび妊婦のインフルエンザ予防接種費用の一部(1回当たり上限3千円)を助成します。助成を受けるためには、事前に申請が必要です。

なお、今季は感染拡大の状況を踏まえ、予定を前倒して接種を実施しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【助成期限】12月31日(木)

【申請期限】▶オンライン…11月27日(金)▶郵送・持参…12月4日(金)



妊婦用



中学生までの子ども用

妊婦



【予診票】

母子健康手帳交付時に手渡し

【接種内容】

RSウイルス感染症

13歳(中学1年生) ※女子のみ



【予診票】

5月頃に郵送

【接種内容】

HPV(ヒトパピローマウイルス)感染症(2回または3回)

12歳(小学6年生)



【予診票】

6月頃に郵送

【接種内容】

二種混合(ジフテリア・破傷風)2期

1歳



【予診票】

育児学級で手渡し

【接種内容】

▶麻しん(はしか)・風しん1期▶小児の肺炎球菌感染症(追加)▶水痘(水ぼうそう・2回)▶五種混合1期(追加)

0歳(乳児)



【予診票】

赤ちゃん訪問で手渡し

【接種内容】

▶ロタウイルス感染症(2回または3回)▶B型肝炎(3回)▶小児の肺炎球菌感染症(初回3回)▶五種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ・ヒブ感染症)1期(3回)▶結核(BCG)

●年齢ごとの定期接種と予診票の送付時期

高齢者

带状疱疹の対象者は65歳～100歳の間の5歳刻みの人です(65、70、75、80、85、90、95、100歳)

【予診票】

50歳の誕生日の翌月に郵送(52歳以上の人には令和6年7月に郵送済み)

※50歳以上で上記の年齢以外の方は任意接種ですが、費用助成があります

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の対象者は65歳以上の人です



【予診票】

9月頃に郵送

高齢者の肺炎球菌感染症の対象者は65歳の人です



【予診票】

65歳の誕生日の翌月に郵送

9歳(小学3年生)



【予診票】

誕生月の翌月に郵送

【接種内容】

日本脳炎2期

6歳(年長児)



【予診票】

5月頃に郵送

【接種内容】

麻しん(はしか)・風しん2期

4歳



【予診票】

誕生月に郵送

【接種内容】

日本脳炎1期(追加)

3歳



【予診票】

誕生月に郵送

【接種内容】

日本脳炎1期(2回)

土沢まつり
(9月20日・21日)



花巻まつり
(9月11日～13日)



地域に根ざした伝統をつなぐ

花巻のまつり

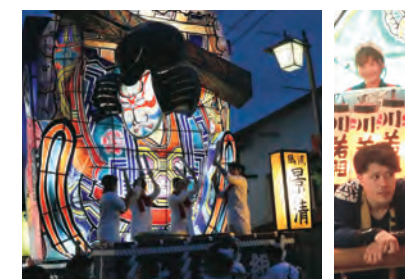
8月から9月に各地域で開催された伝統的なまつり。趣向を凝らした山車や勇壮な神輿、郷土芸能などが、訪れた多くの人を魅了しました。



石鳥谷まつり
(9月8日～10日)



大迫あんどんまつり
(8月14日・16日)



おおはさま
ワインまつり
(9月20日)



市 Instagram でも、各地域のまつりの様子を紹介しています！

花巻ファーマー

ネギを育てるのがとにかく楽しい！

鴨澤 farm の畑には収穫前の青々としたネギが一面に広がっています。代表取締役を務める鴨澤麗奈さんは、就農する前は営業の仕事をしていました。夫・慎也さんの実家でネギ栽培の手伝いをしていたところ、ネギの魅力に引かれ、勤めていた会社を退職。令和5年9月に就農しました。現在は120アールの畑でネギを、10アールの畑でアスパラガスを栽培しています。特に力を入れているのがネギで、年間通じて約51万本を収穫しています。ネギ栽培の魅力について、麗奈さんは「種を植えてから収穫するまでに約半年かかり、その間は葉の病気や害虫防除などを続けな



(株) 鴨澤 farm

代表取締役
(妻) 鴨澤 麗奈 さん
(東十二丁目 32歳)
(夫) 鴨澤 慎也 さん
(38歳)

いといけません。だからこそ、収穫できたときの達成感が大きいです。また、一つの種から1本しか生えず、失敗できないところが自分の性格に合っている気がして」と笑顔で語ります。「いつか、自分たちで栽培したネギを使った料理を提供する飲食店を開きたい」と将来を見据え、さらなる意欲を見せています。



畑から収穫し、出荷前のネギ



ネギが一面に広がる畑



10月25日～令和9年3月27日 いわて花巻空港のダイヤが改正されます

【問い合わせ】
本館観光課(☎41-3542)

いわて花巻空港の定期便ダイヤが10月25日(日)から変わります。札幌、名古屋、大阪、福岡、台北(台湾)への直行便だけでなく、沖縄や九州への乗り継ぎ便としても利用できます。
■航空券の予約購入・問い合わせ
①日本航空(JAL)…☎0570-025-022(年中無

休、午前7時～午後8時)
②フジドリームエアラインズ(FDA)…☎0570-55-0489(年中無休、午前7時～午後8時)
③タイガーエア台湾…☎050-5211-1017(月～金曜日、午前10時～正午・午後1時～5時)

◎定期便ダイヤ(10月25日～令和9年3月27日)

※ダイヤは変更になる場合があります。詳細については、各航空会社のホームページをご確認ください

▷札幌(新千歳)線(JAL)

花巻	札幌(新千歳)	花巻	花巻
出発	到着	出発	到着
11:00	12:00	9:25	10:25
17:10	18:10	15:40	16:40

▷名古屋(小牧)線(FDA)

花巻	名古屋(小牧)	花巻	花巻
出発	到着	出発	到着
10:15	11:40	8:30	9:40
16:00	17:25	12:20	13:30
*18:30	19:55	*16:45	17:55

▷大阪(伊丹)線(JAL)

花巻	大阪(伊丹)	花巻	花巻
出発	到着	出発	到着
9:20	10:50	7:30	8:50
13:25	14:55	11:35	12:55
15:20	16:50	13:30	14:50
18:35	20:20	16:45	18:05

▷神戸線(FDA)
※運休中。再開は未定

▷福岡線(FDA)

花巻	福岡	花巻	花巻
出発	到着	出発	到着
14:05	16:30	13:30	15:25

▷台北(桃園)線(タイガーエア台湾)

花巻	台北(桃園)	花巻	花巻
出発	到着	出発	到着
17:50	20:55	12:15	16:35

●水・土曜日の毎週2往復運航

▷上海(浦東)線(中国東方航空)

※運休中。再開は未定

*12月から令和9年2月の期間は年末年始を除き、週4日(金・土・日・月曜)のみ運航



高校駅伝大会開催に伴う 交通規制にご協力をお願いします

第77回全国高校駅伝大会県予選会、第38回全国高校女子駅伝大会県予選会、第43回県高校女子駅伝大会の開催に伴い、交通規制が行われます。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

■期日

10月21日(水)[雨天決行]

■会場

日居城野陸上競技場 発着

■スタート時間

- 女子 午前9時
- 男子 午前10時30分

■規制時間

午前8時45分～午後1時30分

■規制場所

右図のとおり

■問い合わせ

同大会実行委員会事務局
(☒ptf16-muramori-sinsuke@iwate-ed.jp)

【規制区間】



赤線…規制時間中は関係車両以外の通行ができません。(横断は可能です)手前での迂回のご協力をお願いします

賢治さん まじゅり

第124回

「宮沢賢治学会イーハトーブセンター」とは?

「宮沢賢治学会イーハトーブセンター」は平成2年4月に設立され、賢治研究の最先端を担う場所であると同時に、賢治作品の愛好家の交流の場や、賢治に関する情報センターとしての役割を果たしています。

同センターの拠点は宮沢賢治イーハトーブ館にあり、個人・団体を問わず、約千人の会員がいます。同センターは、宮沢賢治イーハトーブ館で開催される企画展や「宮沢賢治学会セミナー」の運営を行っているほか、最近では宮沢賢治をテーマにした講演会を書く学生を対象とした講座を開催するなど、若い年代へ向けた活動にも力を入れています。

同センターでは、11月1日(日)



▲同センターの活動の一環である「イーハトーブ・サロン」の様子

から3日(火・祝)まで、「第5回国際研究大会をなはんプラザにて開催します。童話集『注文の多い料理店』の序文にある「すきとおったほんとうのたべもの」をテーマに、記念講演や市内小中高生による賢治作品の朗読、合唱、鹿踊の披露のほか、宮沢賢治が購入した楽器による弦楽四重奏ミニコンサート、賢治文学の研究者、愛好者などによる研究発表が行われます。入場は無料です、どなたでも参加できます。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。



【問い合わせ】宮沢賢治学会イーハトーブセンター事務局(☎31-2116)

募集

■文化財セミナー

「花巻の山城をめぐる」
かつての花巻城下をガイド付きで歩きます。
【期日】11月6日(金)
【時間】午前9時～正午
【集合場所】まなび学園
【定員】20人(先着順)
【参加料】無料
【申込開始日】10月16日(金)
【申し込み方法】オンライン、電話
【問い合わせ・申し込み】文化財課(☎41-3152)

■環境学習講座「ごみを資源に！リサイクルを知ろう」

資源リサイクルに関する講話やリサイクル資源の回収処理を行う(株)今弘商店の見学を通じて、リサイクルについて学びます。
【期日】11月24日(火)
【時間】午前10時～正午
【会場】まなび学園、(株)今弘商店
【定員】20人(抽選)
【参加料】無料
【申込期間】10月15日(木)～29日(木)
【申し込み方法】オンライン、電話
【問い合わせ・申し込み】生活環境課(☎41-3543)

■新たに募集を開始した市営住宅

団地名	戸数	間取り	入居対象
高木南	1戸	2LDK	一般
百ノ沢	1戸	2LDK	一般
石鳥谷駅西	1戸	3LDK	一般

【締め切り日】10月23日(金)
【入居の決定】抽選により決定
※上記のほか市営住宅13戸、定住促進住宅(新堀)4戸を随時募集しています
【問い合わせ・申し込み】花巻市営住宅管理センター(☎21-3100)

■本庁(本館・新館) 〒025-8601
■大迫総合支所 〒028-3203
■石鳥谷総合支所 〒028-3163
■東和総合支所 〒028-0192

■市民講座 庭木の手入れ教室

ミニ門松づくり
【期日】12月3日(木)
【時間】午前9時30分～正午
【会場】まなび学園
【定員】15人(抽選)
【受講料】1,540円(材料費など)
【申込期間】10月15日(木)～29日(木)
【申し込み方法】オンライン、電話、ファクス、、
【問い合わせ・申し込み】まなび学園(☎23-4234)、生涯学習課(☎41-3587)

■「賢治の世界」ワークショップ
バスで巡る賢治ゆかりの「経理ムベキ山(盛岡編)」

【期日】10月25日(日)
【時間】午前9時～正午
【集合場所】宮沢賢治童話村
※バスで移動し、蝶ヶ森山周辺、愛宕山公園、岩山公園を巡ります。動きやすい靴や服装でご参加ください
【定員】25人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴
【参加料】無料
【申込開始日時】10月18日(日)、午前9時
【申し込み方法】オンライン、電話
【問い合わせ・申し込み】宮沢賢治記念館(☎31-2319)

■エクセルセミナー

	期日	内容
①	10月28日(水)	XL00KUP関数の基礎
②	11月12日(木)	IF関数の基礎

【対象】エクセルの基本操作ができる人
【時間】午後1時～4時
【会場】起業化支援センター
【定員】各回6人(先着順)
【受講料】無料
【申込期限】開催日の2日前
【申し込み方法】オンライン、ファクス、
【問い合わせ・申し込み】岩手大学花巻サテライト(☎30-1172 30-1170)

花城町9-30 ☎24-2111 24-0259
大迫町大迫2-51-4 ☎48-2111 48-2943
石鳥谷町八幡4-161 ☎45-2111 45-3733
東和町土沢8-60 ☎42-2111 42-3605

■はじめての陶芸教室

	期日	内容
①	11月21日(土)	手びねり
②	11月28日(土)	たたら
③	12月13日(日)	ろくろ体験

【時間】午前10時～正午
【会場】まなび学園
【定員】各回15組(抽選)
【参加料】1,000円程度(材料費)
【申込期限】10月28日(水)
【申し込み方法】オンライン、電話
【問い合わせ・申し込み】まなび学園(☎23-4234)、生涯学習課(☎41-3587)

■第2回まきまき花巻市民ライター講座「魅力の発信方法を学ぼう！はなまきBuzzネタハンター」

【期日】11月14日(土)
【時間】午後1時30分～4時
【会場】まなび学園
【定員】20人(先着順)
【参加料】無料
【持ち物】筆記用具、スマートフォン
【申込期間】10月15日(木)～11月9日(月)
【申し込み方法】オンライン
【問い合わせ・申し込み】定住推進課(☎41-3523)

■家庭教育支援講座

親子で原木しいたけ収穫体験
～ルンビニー苑の皆さんと一緒にやってみよう～

【対象】市内小学生とその保護者
【期日】11月15日(日)
【時間】午前10時～11時30分
【会場】障がい者支援施設ルンビニー苑(石鳥谷町南寺林)
【定員】10組(抽選)
【参加料】1組500円程度(保険代など)
【申込期限】10月30日(金)
【申し込み方法】オンライン、電話
【問い合わせ・申し込み】生涯学習課(☎41-3587)

健康コラム

秋の青魚で中性脂肪対策

秋は、脂がのった青魚が旬を迎える季節です。実は、この時季の魚は中性脂肪が気になる人の強い味方です。
中性脂肪と食事は密接に関係しており、中性脂肪が高い状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。サンマやサバなどの青魚に含まれる魚油EPA・DHAには、中性脂肪を低下させる効果があります。

■毎日の食事に取り入れる工夫

調理は、煮魚やホイル焼など、魚油も丸ごと食べる方法がおすすめです。また、サバ缶やイワシ缶なども手軽なおすすめ食材です。汁ごと使えばEPA・DHAも摂取でき、秋野菜と組み合わせたサラダやみそ汁などにも取り入れられます。週に2～3回、1食当たりサンマなら1尾程度(約80～100g)を目安に取り入れてみましょう。
旬の青魚を上手に取り入れて、無理なく中性脂肪対策を始めてみませんか？



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3607)

偽警告による
サポート詐欺に注意！

■どんなトラブルがあるの？

○パソコンを使用中、突然「ウイルスに感染した」と警告画面と警告音が出て動かなくなった。画面に「サポートが必要な場合はお問い合わせください」という案内と、大手ソフトウェア会社のロゴ、電話番号が表示されていたため電話したところ、遠隔操作ソフトをイン

■注意することは？

○「サポート詐欺は偽の警告画面や警告音で不安をあおり、実在する業者を名乗って金銭や個人情報要求する手法です。急に警告画面が表示されても慌てず、まずは詐欺ではないか疑いま

しょう

○画面に表示された連絡先に電話すると、遠隔操作ソフトのインストールや、インターネットバンキングへのログイン、送金などを指示される場合があります。金銭やパスワードなどの個人情報や教えるように言われても、応じないようにしましょう

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談センター(☎29-5288)へ

で出店しています。

8月には、地域の宿泊施設不足の解決に向け、改修した空き家を活用して民泊を開業しました。これまでに、東京の大学生や北上市の中学生の農業体験、スリランカの大学生のブドウ収穫体験を受け入れました。農業体験を通じて国内外から大迫を訪れてもらい、関係人口を増やすことで地域の活性化につなげることが、現在の目標です。

これからも、自分にできることをどんどん挑戦していきます。今後は、自宅倉庫を改修して喫茶兼コミュニティスペースを作ることも計画しています。今後とも皆さんの応援をよろしくお願いします。



ブドウ収穫の様子を学生に説明する高木隊員



お知らせ

■パスリックコメント[第3次健康はなまき21プラン中間見直し(案)]

市民の健康づくりを推進するための計画である「第3次健康はなまき21プラン」について、現時点での課題や方向性を整理し、市民の健康づくりをさらに推進するため、計画の中間見直しを行います。皆さんの意見を聞かせてください。

【期間】10月19日(月)～11月17日(火)
【公表方法】健康づくり課、総務課、地域づくり係・健康づくり窓口、保健センター(大迫・石鳥谷・東和)まなび学園、なはんプラザ、振興センター、図書館、ぶらっと花巻に備え付けるほか、市ホームページに掲載

【意見の提出方法】①住所②氏名③電話番号④意見を明記の上、オンライン、郵送、ファクス、メール、持参のいずれかで下記へ

【問い合わせ・提出】健康づくり課
(〒025-0055 南万丁目970-5 41-3613 23-3122 hokenc@city.hanamaki.iwate.jp)

■イーハトーブ花巻カレッジ

	期日	内容	講師
①	11月20日(金)	食品の機能性と表示	盛岡大学の矢賀部隆史教授
②	11月26日(木)	高村光太郎の書の魅力	盛岡大学の矢野千載教授
③	12月4日(金)	気象と防災	岩手大学の小笠原敏記教授
④	12月8日(火)	旅と美術史	岩手大学の金沢文緒教授

【時間】午後7時～8時30分
【会場】①～③まなび学園④なはんプラザ
【定員】各回30人(抽選)
【受講料】無料
【申込期限】10月30日(金) 
【申し込み方法】オンライン、電話 
【問い合わせ・申し込み】生涯学習課(41-3587)

■青色申告特別控除の見直し

令和8年度の税制改正により、令和9年分の確定申告以降、青色申告されている個人事業主などの人の、青色申告特別控除の見直しが行われます。

※詳しくは、リーフレットをご覧ください 
【主な見直し箇所】

- 複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用は、e-TAXが要件となります
- 簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入が1,000万円以下の人などに限定されます

【問い合わせ】花巻税務署(23-3341)

■市長との対話

市の取り組みについて、思っていることなどを聞かせてください。

期日	会場	予約期限
11月9日(月)	石鳥谷総合支所	11月6日(金)
11月13日(金)	東和総合支所	11月12日(木)

【時間】午前9時30分
【定員】各5人程度
【申し込み方法】予約期限の午後4時30分までに下記へ
※対話は一人につき10分程度です

【問い合わせ・申し込み】地域づくり係(41-3441、41-6511)

■市政懇談会

市長または副市長が各地区へ伺い、皆さんの声をお聞きます。

期日	時間	地区	会場
11月2日(月)	18:00	花西	花巻保健センター
11月6日(金)	18:00	大瀬川	大瀬川振興センター
11月10日(火)	18:00	成島	成島振興センター
11月13日(金)	18:00	太田	太田振興センター

【問い合わせ】地域づくり課(41-3514)

■市有地の売却

一般競争入札により市有地を売却します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

所在地	最低売却価格	面積(平方メートル)
四日町二丁目200-1	206万円	175
大迫町大迫4-60-8	286万円	284.14
本館179-1	200万円	310.93
松園町一丁目520-1	1,684万円	1,276.07
諏訪43-1、85-2	173万円	953
材木町340-1	394万円	150.43
城内135	466万円	330.57
松園町一丁目705-71	77万円	63.21

【入札参加申込期限】11月16日(月)
【問い合わせ】契約管財課(41-3520)

■健康づくり課からのお知らせ

①食育講演会

【期日】11月30日(月)
【時間】午後2時15分～3時45分
【会場】文化会館
【演題】「いつも」の食事が「もしも」に役立つ～ふだんの食事から考えるフェーズフリー～(講師は防災食アドバイザーの今泉マユ子さん)

【定員】400人(先着順)
【参加料】無料 
【申し込み方法】オンライン、電話

②野菜摂取量測定会

期日	時間	会場
11月6日(金)	12:30～14:00	石鳥谷総合支所
11月7日(土)	10:00～12:00 13:00～14:30	花巻保健センター(歯科保健大会会場) 産直あおぞら

※6日は栄養士によるミニ講話があります。参加無料、申し込み不要です

①②共通

【問い合わせ・①の申し込み】健康づくり課(41-3607)

【お知らせ中の表記】=本館 =新館 =全ての総合支所 =大迫総合支所 =石鳥谷総合支所 =東和総合支所

■第48回岩手県聴覚障がい者福祉大会

【期日】11月1日(日)
【時間】午前10時～午後0時40分
【会場】総合営農指導拠点センター(野田)
【内容】俳優の今井彰人さんによる講演など
【参加料】一般1,500円、中高生1,000円、保育500円(事前の予約が必要です)
【問い合わせ・申し込み】同大会実行委員会事務局(090-7066-1814 45-4866)

■ひとり親家庭などへの無料法律相談

弁護士が離婚や親権、養育費などの相談に応えます。

【期日】11月4日(水)
【時間】午前10時～午後3時
【会場】花巻地区合同庁舎
【相談料】無料
※事前の予約が必要です

【問い合わせ・申し込み】(一社)岩手県母子寡婦福祉連合会(019-623-8539)、県南広域振興局花巻保健福祉環境センター(22-4921)

■第52回岩手県精神保健福祉大会

【期日】11月5日(木)
【時間】正午～午後3時
【会場】遠野市民センター
【内容】演劇などのアトラクション、事業所の出店など
【参加料】無料
【問い合わせ】岩手県精神保健福祉協会(019-629-9617)

■無料相談をご利用ください

相談名	実施日	時間	会場	申込開始日
弁護士法律相談	10月21日(水)	10:00～15:00	市民生活総合相談センター	10月20日(火)

○上記相談には定員があります(先着順)。申し込みは、申込開始日の午前9時から実施日前日の午後2時までに電話で同センターへ

○書類作成に係る相談は受け付けておりません

【問い合わせ・申し込み】市民生活総合相談センター(41-3550)

■令和8年度岩手県里親大会

里親家庭、児童養護施設で育ち、現在は社会福祉法人の相談員である米田幸代さんに による講演やシンポジウムを行います。

【期日】10月25日(日)
【時間】午後1時40分～3時30分
【会場】ふれあいランド岩手(盛岡市)
【問い合わせ・申し込み】同大会実行委員会事務局(019-629-9604)

■介護のしごと

再就職支援講座・介護カフェ
介護職として再就職を考えている人を対象に、介護業界の現状や介護技術を確認する講習会です。

【期日】11月5日(木)
【時間】午後0時30分～5時
【会場】花巻市総合福祉センター
【受講料】無料
【定員】10人(先着順)
【問い合わせ・申し込み】岩手県福祉人材センター(019-601-7062 019-637-9612 y-miura.shakyo@iwate-shakyo.or.jp)

■はなまきファミリーフェスタ

【日時】10月18日(日)、午前10時
【会場】シーナシーナ花巻
【内容】ハロウィンパレード、餅・お菓子まき大会、スタンプラリーなど

【問い合わせ】花巻青年会議所 菊池(24-2025)



市民伝言板

■ミニマルシェ

【日時】10月25日(日)、午前10時
【会場】ふれあいポケットわたぼうし(材木町)
【問い合わせ】花巻市手をつなぐ育成会 花巻支部(23-7402)

■花巻郵和会 講演会

【日時】11月1日(日)、午前10時
【会場】花巻市交流会館
【演題】放送の現場から見た「伝える力」NHK・民放でのアナウンサー経験より(講師は岩手めんこいテレビアナウンサーの中條奈菜花さん)
【参加料】無料
【問い合わせ】花巻郵和会事務局長 及川(090-4042-1652)

■花巻中学校吹奏楽部 第46回定期演奏会

【日時】11月1日(日)、午後2時
【会場】文化会館
【入場料】無料
【問い合わせ】花巻中学校 菅原(23-2151)

■第26回 収穫祭

イギリス海岸の畑で収穫したサトイモで芋の子汁を振る舞います。

【日時】10月25日(日)、午前11時
【会場】イギリス海岸
【問い合わせ】ドーバーファーム市民の会 菊池(23-7787)

■とうわ野鳥の会 自然講演会

【日時】10月18日(日)、午後1時30分
【会場】東和コミュニティセンター
【入場料】無料
【演題】ツキノワグマの生態と地域ぐるみの被害防除(講師は岩手大学名誉教授の青井俊樹さん)
【問い合わせ】同会代表 斎藤(090-2974-8158)

花巻歴史探訪 [郷土ゆかりの文化財編]

Trace the history of Hanamaki



◀菅原隆太郎『早池峯山』岩手日報社 昭和28(1953)年
▲中表紙

菅原隆太郎
『早池峯山』

新しい早池峯風土記

❖問い合わせ
総合文化財センター ☎29-4567

菅原隆太郎は、明治12(1879)年に稗貫郡大迫村に生まれ、岩手師範学校を卒業後、大迫や盛岡、東京の小学校などで教壇に立ちました。大正8(1919)年には大迫小学校長を務め、ダルトンプランによる自由教育を実践し、この頃から郷土史編纂を志します。

大迫の各小学校における郷土資料の収集は、大正時代から行われ、郷土教育の教材となる史資料の発掘や収集が進められました。菅原隆太郎も意欲的に取り組み、郷土教育資料の編纂や早池峯文化協会の活動に関わりました。

菅原隆太郎の『早池峯山』は、昭和28(1953)年5月に刊行されました。この本は早池峯山の名所や高山植物、伝説、神楽など、自然と歴史・民俗の両面から魅力を紹介しています。また、序文を寄せた森嘉兵衛は本書を「新しい早池峯風土記」と紹介しました。

花巻市総合文化財センターで開催中の企画展では、早池峯神楽研究をたどる資料の一つとして、『早池峯山』も紹介しています。

◎「早池峰神楽―研究史からたどる岳神楽と大償神楽―」

■会期：11月23日(月)・祝まで
■会場：花巻市総合文化財センター

9月 (本年累計・前年同期累計比)

■人口 口=87,728人(男42,174人、女45,554人)

■世帯数=39,234世帯

○前年同期

人口=88,906人(男42,621人、女46,285人)

世帯数=39,137世帯

※人口・世帯数について詳しくは、本館市民登録課
(☎41-3547)へ

■交通事故=人身事故/ 9件 (91件・+11件)

死者/ 0人 (3人・+3人)

負傷者/ 15人 (122人・+12人)

■火災=火災件数/ 2件 (27件・-3件)

焼死者/ 0人 (2人・-1人)

■救急活動=出動件数/ 405件 (3,521件・+140件)

搬送人員/ 364人 (3,085人・+42人)

花巻市

9月のデータ
(9月30日現在)

No.479 令和8年(2026)10月15日発行

【毎月1日・15日発行】

発行●花巻市

〒025-8601 岩手県花巻市花城町9番30号

☎0198-24-2111 ☎0198-24-0259

編集●総合政策部広報情報課

印刷●川嶋印刷株式会社

❖花巻市のホームページ・SNS



ホームページ

●フェイスブック @city.hanamaki
●エックス @city_hanamaki
●インスタグラム @city_hanamaki
●ユーチューブ @hanamakicity

LINE友だち募集中



広報はなまき

一次一回一

11月1日発行予定

古紙を配合した再生紙を使用しています

