

サクラが並ぶ立根川沿いまでもう少し。サクラを堪能する前に、信号待ちで休めるかも…?



大船渡インターチェンジ前の交差点

サクラの木が並ぶ立根川沿いのスポット。春には桜のトンネルをくぐってウォーキングができます!



立根川沿いの「桜並木」

井戸? 焼却炉? 巨大プランター? 謎の物体に興味深々のご様子。真相は謎のまま…



突如現れる謎の物体…

かつて、岩手開発鉄道が旅客営業をしていた頃の「猪川駅」がここにあったとか…。現在は、駅に続く階段だけが残っています。



猪川駅跡?

桜満喫コース
2.5 km

スタート
& ゴール



隠れスポット「しだれ桜」

この写真のどこかに、シダレザクラが見えるらしい…



静かで平坦なポイント

静かで平坦な道が続き、落ち着いた雰囲気があるポイント。春になると、ウメやサクラを楽しみながら歩くことができます。



スタート: 下権現堂公園

大船渡地区合同庁舎近くの下権現堂公園からスタート! 広い公園内で準備運動をしてから歩くことをおすすめします!



貨物列車を見送ってゴール!

スタート・ゴール地点の下権現堂公園は、岩手開発鉄道の貨物列車を間近で見ることができる場所。大迫力の貨物列車が見えたらラッキー!

話していたら、あっという間に歩き終わっちゃった!



特集

春風に誘われて、まちを歩く

ウォーキングマップで見つける、大船渡の新しい景色

日ごとに寒さが和らぎ、春の足音が聞こえてくるこの季節。車移動が多くなりがちですが、外を歩いてみると、心地よい潮風や道端に咲く花々など、小さな春の訪れを感じることが出来ます。普段は見過ごしてしまう景色も、歩く速度なら新しい魅力が見つかるかもしれません。

また、ウォーキングは運動不足の解消や気分転換につながるだけでなく、大船渡の豊かな自然や歴史を再発見できる手軽な健康法です。今回は、健康づくり推進員が市民の皆さんと作成したウォーキングマップを手に、市内のおすすめコースを巡りました。心も体も弾む「まち歩き」へ、あなたも出かけてみませんか?

問 健康推進課 (☎27・1581)



桜満喫コースを紹介してくださった健康づくり推進員の

いとうふさこ えんどうみえ
伊藤房子さんと遠藤美枝さん



平坦な道で疲れにくく、話しながら歩いているとあっという間に歩き終わってしまうコースですが、散歩後は体がしっかりと温まります。サクラやウメ、川辺でのんびりするシロサギやカモなどの鳥を眺めるなど、さまざまな楽しみ方ができるコースです。

歩道が広くて歩きやすく、タイミングが良ければ岩手開発鉄道の貨物列車を間近で見ることができるのもおすすめのポイント!



海側を見れば海へ続く浦浜川と防潮堤が、山側を見れば夏虫山が見えます。季節によって楽しみ方が変わるスポットです！



ウォーキングマップが示すのはここまで。しかし、本当のゴールは八幡神社の境内にあります。最後の力を振り絞って階段を上った先には、「大王様」が待っています…



写真には収まりきれないほど大きな三陸大王杉！三陸大王杉と全景を撮れる「隠れスポット」が、八幡神社のどこかにあるのだとか…



タイミングが良ければ、ウォーキングコースのすぐ横を三陸鉄道が走ります。右側に海、左側に三陸鉄道。「大船渡らしさ」を感じることができるポイントです。



雄大な海を一望できる未音崎湾望台からスタート！綺麗な朝日を見ることもできるスポット！

市内のウォーキングコースは、こちらから確認できます！



大船渡にはまだまだ魅力的なコースがたくさんあるトン！



三陸の海と歩く、贅沢な時間。

越喜来コースを紹介してくださった健康づくり推進員の

鈴木誠二さん



潮風を感じながら海と山の絶景を同時に楽しめる、魅力が詰まったコースです。「三陸大王杉」「ど根性ポプラ」「未音崎湾望台」などの名所が続き、時折、三陸鉄道が走る姿も見ることができます。

美しい自然を楽しみながら、魅力あふれるコースを散歩してみませんか？

特別編：鈴木さんおすすめの周辺スポット

越喜来コースは、マップが示すコースはもちろん、周辺にたくさんの魅力的なスポットがあるのが特徴。見たいものによって自由にコースを決めることもできます。その中でも、鈴木さんが特におすすめするスポットはこちら！

■鈴木さんおすすめスポット① シダレザクラが並ぶ浦浜川沿い

ど根性ポプラ広場前の橋付近から、防潮堤へと続く浦浜川沿いの道。春には、シダレザクラを見ながら防潮堤の上へ続く階段へ向かうことができます。



■鈴木さんおすすめスポット② 越喜来防潮堤の上

柵が整備された防潮堤の上を、海を眺めながら歩くことができます。未音崎湾望台近くまで続くので、海を見ながら散歩したいときにおすすめのコースです。

お知らせ

固定資産税納税通知書の送付と課税台帳の縦覧・閲覧のご案内

令和8年度の固定資産税納税通知書は、4月7日(火)に発送します。また、固定資産課税台帳の縦覧・閲覧を次のとおり実施します。

区分	縦覧	閲覧
期間	4月1日～30日 ※土曜・日曜・祝日を除く	通年(4月1日～) ※土曜・日曜・祝日、年末年始を除く
場所	本庁税務課	本庁税務課、三陸支所、両出張所
対象	土地・家屋の価格等縦覧帳簿	固定資産課税台帳
対象者	納税義務者	納税義務者、借地人など
手数料	無料	1枚300円 ※4月30日までは無料

■家屋を取り壊したら忘れずに届け出を

固定資産税が課税されている家屋を取り壊した場合は、届出書の提出が必要です。提出後に税務課職員が現地を確認しますので、ご連絡ください。

☎税務課資産税係(☎内線140、155、156)



詳細はこちら

お知らせ

令和8年度 市税などの納期限のお知らせ

口座振替日は、各納期限の直前の25日(振替日が休日の場合は翌営業日)です。事前に納付額と預金残高をご確認ください。

☎税務課収納係(☎内線157、168、161)

区分	納期限										
	4月30日	6月1日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	11月2日	11月30日	12月25日	2月1日	3月1日
市・県民税			1期		2期		3期		4期		
固定資産税	1期			2期		3期		4期			
軽自動車税		全期									
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	
後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	

■納付は、便利・簡単・安心な口座振替がおすすめです

便利 金融機関などへ納付に行く手間なし！

簡単 一度の手続きで翌年度以降も自動継続！

安心 納期限ごとの自動引き落としで納め忘れなし！

●費用の記載がないものは無料です。
●申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です。

少しでも座位時間を減らし、現在の運動量をできるだけ増やすように心がけ、運動だけではなく、家事や仕事などの生活場面でも、身体を動かすようにしましょう。

1日あたりの目標歩数

高齢者



1日 6,000歩以上

(歩行などの運動を1日40分以上)

成人



1日 8,000歩以上

(歩行などの運動を1日60分以上)

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

運動よくある疑問と回答



Q 1回の運動量で「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や、「週3回以上実施しなければ効果がない」などの最低実施頻度はありますか？

A

ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られています。また、週1回でも健康増進効果が報告されています。個々人のライフスタイルに合わせて、取り組むことが大切です。



体重60kgの人が60分歩くと120Kcal消費します



クッキー1枚



せんべい1枚



どら焼き1/2個



ショートケーキ1/2個

120Kcalの目安

POINT

効果を引き出す！正しい歩き方のポイント

健康効果を高めるには、フォームを意識することが大切です。視線は前を向き、頭を上からつり上げられているような気持ちで背筋を伸ばしましょう。肘を曲げて腕を振り、足は自然にかかとから着地して、最後はつま先(すべての足の指)で地面をしっかり踏み込むようにして前に進みます。



大船渡市公式LINEで、毎月健康づくり10カ条の情報を配信しています。ぜひ受信設定をお願いします！



市公式LINE

友だち登録は

