

石川啄木も愛した岩手を代表する山

「みんなでふるさとの山を登ろう！」

岩手山 山開き



2018

7/1日

滝沢市健康づくり宣言

～健康づくりは幸せづくり～

市民一人ひとりが、心身ともに健やかで生きがいを感じ、人生を充実させて住み慣れた地域で安心して暮らし、これを未来へつなげていくことがみんなの願いです。そのために私たちは、自分の健康は自分で守ることを基本に、「健康づくりは幸せづくり」のスローガンのもと、市民と地域・団体・企業・行政が一体となって、笑顔と元気あふれる、幸福を実感できるまちづくりを目指し、ここに「滝沢市健康づくり宣言」を行います。

行動指針

- 1. 自らの健康状態を知るため、すすんで健康診断を受け、病気の予防に努めます
- 2. 豊かな地元食材をふんだんに取り入れ、減塩を意識してバランスのとれた食生活を家族などと楽しみます
- 3. ウォーキングなどの運動に親しみ、健やかな心と身体をつくります
- 4. 休養を上手にとり、趣味や生きがいをもって心豊かな生活をします
- 5. しっかりとよく噛み、歯みがきと歯科健診でお口の健康を守ります
- 6. 喫煙や副流煙が健康に及ぼす影響について知識を深め、受動喫煙のない環境づくりに努めます

神事・山開き式

場所 / 滝沢市馬返し登山口
時間 / 午前6:00～

※荒天時でも神事は実施します。

山頂交歓会

ビッケル交換、万歳三唱、酒樽鏡開き
時間 / 正午12:00～

※荒天等の場合は中止となる場合があります。

企業等団体でご参加の場合はお申込み▶

詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.city.takizawa.iwate.jp/iwate_yamabiraki



岩手山モバイル登山システム.....▶

携帯電話・スマートフォンから登山申請できます。
http://www.city.takizawa.iwate.jp/data/takizawa_kankou/size_n_kanko/mtiwate_10100.html



雫石町
御神坂登山口
同日開催

八幡平市
焼走り登山口
同日開催

数量限定
岩手山山開き
記念手拭い

1枚700円で販売



日本山岳会岩手支部会員・版画家
阿部 陽子 氏 デザイン

岩手山山開き、記念手拭い詳細はこちらから▶
http://www.city.takizawa.iwate.jp/iwate_yamabiraki



「予約受付中」

山頂交歓会終了後、
岩手山頂にて
「健康づくり宣言」
を実施します！



神事・山開き式



ビッケル交換



万歳三唱

