

各種経営相談会を開催します

釜石商工会議所は、経営などに関する相談会を、いずれも相談料無料で開催しています。

相談内容	日時	対応者
経営相談	随時	中小企業診断士
法律・税務相談	1月14日(水) 13時～16時	弁護士、税理士
融資相談 (小規模事業者・創業企業)	1月8日(木)、22日(木) 11時～15時	日本政策金融公庫
融資相談 (中小企業)	1月15日(木) 13時～15時	日本政策金融公庫
二重ローン相談	1月20日(火) 11時～15時	岩手県産業復興相談センター

場所…釜石商工会議所 2階相談室
申し込み…釜石商工会議所指導課 ☎22-2434

岩手県行政書士会による なんでも相談会を開催

岩手県行政書士会では、遺産相続手続きや山林の相続、住宅再建補助金など被災者支援を目的とした「なんでも相談会」を開催します。相談料は無料、申し込みは不要です。
※開催日の前日までに事前予約することもできます。
日時…毎月第2土曜日
10時～15時
※受け付け14時30分まで
場所…シープラザ釜石 2階
問い合わせ…岩手県行政書士会事務局 ☎019-623-1555

要介護認定を受けている人の 確定申告について

介護保険の要介護認定を受けている人は、確定申告（市県民税申告）で次の控除を受けられる場合があります。
障害者控除…65歳以上で日常生活に介助が必要な人や認知症などで生活に支障がある人は、市が発行する証明書で控除を受けられる場合があります。
おむつ代の医療費控除…初回申告時は医師の発行する証明書が必要ですが、2年目以降は市が発行する証明書で代用できる場合があります。
問い合わせ…市高齢介護福祉課 ☎22-0178

ご意見をお寄せください

市は、次の2つについて意見募集（パブリックコメント）を行います。資料は、市ホームページに掲載するほか、都市計画課、各地区生活応援センターなどに備え付けます。

募集内容	募集期間
大規模集客施設の立地が制限される特別用途地区の建築行為の規制を定める「釜石市特別用途地区建築条例（案）」について	1月21日まで
橋野町青ノ木地区に定めている「特定景観地域」の構成を一部見直す「釜石市景観計画の変更（案）」について	1月8日～2月6日

問い合わせ…市都市計画課 ☎22-2111（内線432）

水洗化工事のお願

お住まいの地区に下水道が整備されると、生活排水は下水道に流さなければなりません。下水道を使用していない人は、速やかに水洗化工事をしてください。なお、汲み取りトイレの水洗化か浄化槽から下水道への切り替え工事をする人で、改造資金の融資を希望する場合には、融資あつせん（一般家庭で60万円以内）および利子補給も行っていますので、市下水道課 ☎22-1061）へご相談ください。

行政相談のお知らせ ～行政困りごとありませんか～

行政相談委員は、皆さんから行政に関する苦情や要望を受け付け、解決に向けて助言を行います。相談無料、秘密厳守なので、お気軽にご相談ください。
日時…1月15日(木)、2月19日(木)、3月19日(木) 13時～16時
場所…市消費生活センター相談室
問い合わせ…市総務課 ☎22-2111（内線113）

宮古児童相談所 巡回相談を実施

日時…1月29日(木)
10時～15時
場所…市保健福祉センター9階
内容…子どもの養育や療育についての助言や指導など
申し込み…1月19日(月)までに市子ども課 ☎22-5121）へ電話で申し込み

健康調査への協力の お願い

市では、例年、市民の健康づくり推進を目的として健康調査を実施しています。今年度は心のケアにつなげるための調査を行いますのでご協力をお願いします。
対象…20歳～64歳の市民4,000人（無作為抽出）
調査期間…1月19日(月)～2月2日(月)
調査方法…郵送による配布、回収
問い合わせ…市健康推進課 ☎22-0179

住宅再建相談会を 開催します

日時と場所…①1月23日(金)10時～16時、1月24日(土)10時～12時30分は釜石地区合同庁舎3階②1月24日(土)14時～16時は唐丹地区生活応援センター
内容…住宅再建に関する公的支援・地域型復興住宅などの情報提供や相談。住宅金融支援機構による個別相談は、同機構 ☎0120-086-353）へ要電話予約。
問い合わせ…県建築住宅課 ☎019-629-5933

住宅の新築工事で トラブルが増えています

「完成が大幅に遅れている」「請求書の内容が不透明」など、住宅新築工事でトラブルが増えています。契約や支払いを急がせる事業者は経営状態が良くない場合もあるので、無料サービスの強調や専門用語に惑わされず、相談のしやすさや工期の確実さなどでも信頼できる事業者を選びましょう。また備えとして、遅延補償を契約書に記載したり、完成後の支払いを主とした契約にしましょう。トラブルの際は写真で残すことも重要です。事業者との交渉が困難なときは市消費生活センター ☎22-2701）へお早めにご相談ください。

みんなの視点を取り入れ実践する 地域防災力UP講座

日時…1月24日(土)
13時30分～15時50分
場所…小佐野コミュニティ会館大ホール
内容…①地域防災と男女共同参画～男女の力で地域共助力を高めよう～と題して、早稲田大学地域社会と危機管理研究所客員研究員の浅野幸子氏が講演
②避難所運営・運営の実際～避難所開設・運営図上訓練、避難生活に必要な物品・資材に触れる～と題したワークショップ
費用…無料
申し込み…1月15日(木)までに市総合政策課 ☎22-2111（内線135）へ電話で申し込み

中小企業退職金 共済事業補助金のご案内


市では企業の育成と従業員の福祉向上などを目的に、市内中小企業者へ補助金を交付します。
補助要件…①市内に事業所を有する中小企業者であること
②補助金申請時に「退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部」と退職金共済契約を締結していること
③補助金申請時に市税の未納がないこと
※補助基準などの詳細についてはお問い合わせください。
※補助対象の被共済者は、釜石市に住所を有する従業員となります。
申請期限…1月30日(金)17時
申請方法…申請書類を市商工労政課に提出。書類は商工労政課に備え付けるほか市ホームページからもダウンロードできます。
問い合わせ…市商工労政課 ☎22-2111（内線326）

2015年農林業センサス を行います

農林水産省では、2月1日を調査期日として、農林業・農山村地域の実態を明らかにすることを目的とした調査を、全国の農林業を営む全ての人を対象に実施します。対象世帯・事業所には1月中旬から調査員が伺います。調査した事項は、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。
問い合わせ…市総合政策課 ☎22-2111（内線135）

多相重債務 相談窓口

自分の収入で返済しきれないなど、借金で悩んでいる人の相談に無料で応じます（秘密厳守）。
日時…月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8時30分～16時30分
場所…盛岡合同庁舎4階（内丸7-25）
電話相談…盛岡財務事務所理財課 ☎019-622-1637



おもしろい はなみずき


2

フラッシュバックへの対応方法

寒い冬になりましたが、みなさんお元気ですか？私は釜石に来てから、3回目の冬になります。釜石のみなさまから何うお話の中で心のケアに関することをお伝えさせていただきます。涙が出る、あの時の情景が目には浮かんで何とも言えない、いたたまれない気持ちになるという相談があります。相談者は「3年も経つのに」と心配をされていますが、それは特別なことではなく「フラッシュバック」と呼ばれる当たり前の反応なのです。

フラッシュバックが来た時には、次の方法をお勧めしています。まず、ゆったりとした所に座る。そして、大きく深呼吸しながらリラックスする。手が震えていたり、体が冷たくなっていたら、温かい飲み物をゆっくりと飲みながら大きくフーッと深呼吸をする。自分の心の中で「大丈夫、大丈夫」とゆっくりと言いつつ聞かせることも効果があります。フラッシュバックは時間と共にゆっくりと回数が減り、その辛さも薄れてきます。この呼吸法を身につけておくことでフラッシュバックが来ても慌てたりしなくなりま

す。是非、試してみてください。



うきよ まりこ
浮世 満理子
全国心理業連合会公認
プロフェッショナル心理
カウンセラー

*相談…全国心理業連合会東北復興支部 ☎2654456
ハナミズキは「わたしの思いを受けてください」という花言葉があります。