



東日本大震災犠牲者追悼式を開催します

市は、東日本大震災で犠牲となられた方々を追悼し、鎮魂の想いを新たなまちづくりの出発点として復興に取り組みことを誓うため、追悼式を開催します。

問い合わせ

市震災検証室 ☎22-2111 (内線107・113)

日時：3月11日(金) 開式14時30分

場所：釜石高等学校 第一体育館

対象：ご遺族のほか、どなたでも参列できます。

次第：東京都で行われる国主催の追悼式の放映、黙とう(14時46分)、式辞、追悼のことは、献唱、献花など

参列について

①事前申し込みは不要です。

②式は無宗教形式とし、献花用の花は会場に用意します。

③服装は礼服・平服のどちらでも構いません。

④会場には駐車場がありませんので、公共交通機関または臨時送迎バスをご利用ください。

臨時送迎バス

会場までの臨時送迎バス(若手旅行社の黄色いバス)を運行します。道路状況によってはバスの運行に遅れなどが発生する場合がありますのであらかじめご了承ください。

臨時送迎バス運行表 [行き]

①栗林方面

バス停	時刻
沢田	13:15
道々	13:16
田郷	13:21
鶴住居	13:27
新川原	13:28
両石	13:31
天神町	13:37
大町	13:40
釜石駅前	13:42
昭和園前	13:45
上中島	13:46
小佐野	13:49
野田	13:52
釜石高校	13:57

②鶴住居 日向方面

バス停	時刻
日向転回所	13:15
日向雇用促進	13:17
日向橋	13:19
新川原	13:20
両石	13:23
天神町	13:29
大町	13:32
釜石駅前	13:34
昭和園前	13:37
上中島	13:38
小佐野	13:41
野田	13:44
釜石高校	13:49

④唐丹方面 (バイパス経由)

バス停	時刻
荒川集会所入口	13:05
荒川	13:09
唐丹駅前	13:11
小白浜	13:12
中学校前	13:13
本郷入口	13:15
平田第6仮設	13:21
上平田	13:26
観音入口	13:29
松原	13:32
釜石駅前	13:35
昭和園前	13:38
上中島	13:39
小佐野	13:42
野田	13:45
釜石高校	13:50

③東前方面

バス停	時刻
東前	13:20
大町	13:24
釜石駅前	13:26
昭和園前	13:29
上中島	13:30
小佐野	13:33
野田	13:36
釜石高校	13:41



▼行き：運行途中にある左表以外のバス停からも乗車できます。満員となった場合はご容赦ください。▼帰り：行きの臨時送迎バスの利用者を優先しますが、バスが満員でない場合は、乗車できます。発車時刻は、式典終了後に案内します。

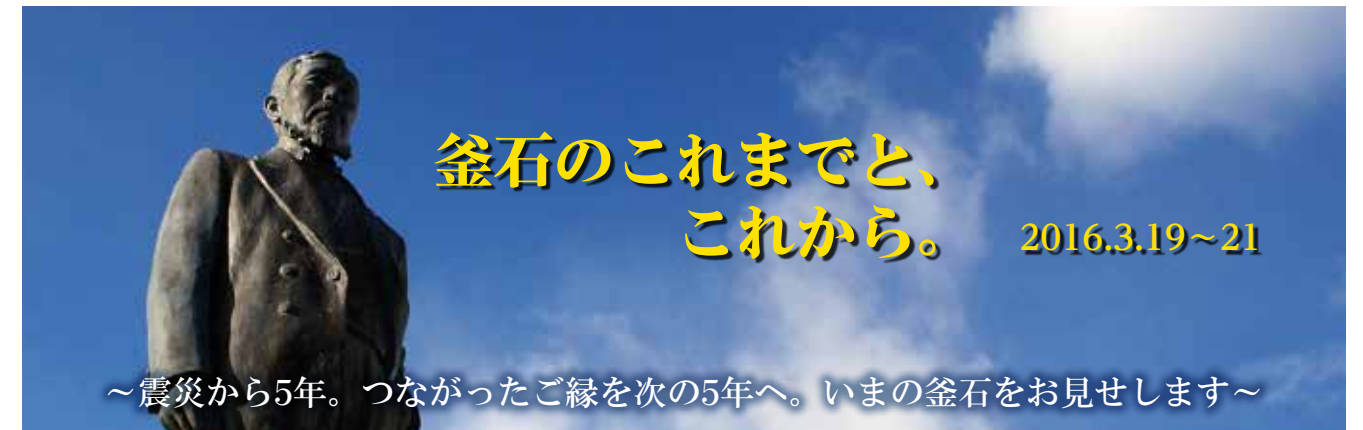


昨年の追悼式

Meetup Kamaishi観光体験プログラム

※開催日3日前までに予約してください。

No.	内容・日時	集合場所	定員	費用	申し込み先
1	若き南部杜氏と蔵見学→浜千島で乾杯 【日時】3月19日(土) 15時～16時30分	(株)浜千島 (小川町3-8-7)	20人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630
2	本物の“ごちそう”を味わうタベ ～お餅、蕎麦、豆腐づくり～ 【日時】3月19日(土) 14時～18時	橋野どんぐり広場	15人	3,000円	A&Fグリーン・ツーリズム 実行委員会(久保、三浦) ☎22-2111、内線333
3	【特別プログラム・2日連続】 一切妥協なし!本気の珈琲修行 【日時】3月19日(土) 13時～17時30分 3月20日(日) 9時～15時	ラグビーカフェ釜石 (シープラザ釜石2階)	5人	16,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(柏崎) ☎55-4630
4	珈琲入門講座 ～しあわせの一杯を自分のものに～ 【日時】3月19日(土) 13時～15時30分	ラグビーカフェ釜石 (シープラザ釜石2階)	12人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(柏崎) ☎55-4630
5	【鉄のまちで鉄ものづくり】 △tetsumono△工場見学(△tetsumono△:岩間 鉄工所が展開する鉄製の雑貨ブランド) 【日時】3月20日(日) 10時～12時	釜石駅	5人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(鹿島) ☎080-6687-8138
6	商店街再生リノベーション ～釜石大観音仲見世商店街～ 【日時】3月20日(日) 9時30分～16時	釜石大観音	20人	5,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(久保) ☎55-4630
7	これであなたも猟師見習い! 猟師まるごと体感ツアー 【日時】3月20日(日) 14時～17時	唐丹駅	5人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630
8	【復興祈念】 被災地の山林をみんなの力でよみがえらせよう! 【日時】3月20日(日) 10時～16時	釜石地方森林組合 (片岸町1-1-1)	20人	3,800円	釜石地方森林組合(手塚) ☎080-9639-6984
9	太陽光充電器づくりとエコエネ講座 ～“エコ燃料で地球一周”山田周生が語る～ 【日時】3月20日(日) 13時30分～16時30分	橋野ECOハウス (橋野町38-36-10)	8人	15,000円	ユナイテッドグリーン(永嶋) ☎090-4473-2336 予約締め切り3月12日(土)
10	【特別プログラム・2日連続】 わかめ漁師・久保宣利に弟子入りプログラム 【日時】3月20日(日) 8時～16時30分 3月21日(月) 8時～15時	両石漁港	5人	5,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(久保) ☎55-4630
11	【釜石鉄の歴史ガイド×雪遊び】 冬の橋野満喫ツアー 【日時】3月21日(月) 8時30分～13時	橋野どんぐり広場	15人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630
12	【プロカメラマンの指導付】 フोटリップ×栗林ヒストリーツアー 【日時】3月21日(月) 13時30分～16時	栗林小学校	5人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(鹿島) ☎080-6687-8138
13	【南部藩／伊達藩の境界がある町】 文化が交差する“番所”を巡る旅 【日時】3月21日(月) 9時～13時30分	平田公園野球場	10人	3,000円	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630
14	【3.19～20特別開催】 かまたらマルシェ ～展示・販売会&手しごと体験～ 【日時】3月19日(土) 13時～17時 3月20日(日) 10時～17時	ラグビーカフェ釜石 (シープラザ釜石2階)	-	入場 無料	NPO法人@リアスNPOサポート センター(常陸、一兜) ☎080-2840-9604 (手しごと体験のみ要予約)
15	ピザ作り体験 ～石窯で焼く限定pizzaランチ～ 【日時】3月20日(日) 11時～13時 3月21日(月) 11時～13時	創作農家こすもす (甲子町5-72)	各日 10人	1,500円	創作農家こすもす ☎27-3366 予約締め切り開催日の前々日
16	ラグビーカフェ期間限定オープン 【日時】3月19日(土) 13時～17時 3月20日(日) 10時～17時	ラグビーカフェ釜石 (シープラザ釜石2階)	-	-	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630 (予約不要)
17	目指せ全店制覇! 釜石ラーメンスタンプラリー 【日時】3月19日(土)～21日(月)	釜石ラーメンのれん会 イベント参加19店舗	-	-	三陸ひとつなぎ自然学校(伊藤) ☎55-4630 (予約不要)
18	【NPOおはごぎ市民会議主催】 ワカメの収穫と塩蔵体験 【日時】3月13日(日) 9時～15時	箱崎漁港	30人	3,500円	おはごぎ市民会議(下川) ☎090-1561-1161 予約締め切り3月10日(木)
19	【海から復興を見つめる旅】 定置網漁船クルーズ 【日時】3月20日(日) 13時30分～15時	釜石観光総合案内所前	40人	3,000円	A&Fグリーン・ツーリズム 実行委員会(久保) ☎22-2111、内線333
20	釜石復興現場めぐりツアー 【日時】3月20日(日) 10時～12時 3月21日(月) 10時～12時	釜石観光総合案内所前	各日 20人	1,000円	釜石観光物産協会(鹿島) ☎080-6687-8138



～震災から5年。つながったご縁を次の5年へ。いまの釜石をお見せします～

3月11日で東日本大震災から5年がたちます。これまでの取り組みを振り返り、同時に、市民と協働で復興まちづくり活動をされた皆さんに感謝を表し、次の5年の復興に向け、釜石とのキズナをさらに強くすることを目指して『釜石のこれまでと、これから。』を開催します。市民の皆さんもぜひご参加ください。

オープンシティフォーラム

市民と協働でまちづくりに関わった皆さんによるパネルディスカッションと、市内外の団体が震災後5年間の取り組みを発表する復興協働団体ピッチ大会を行います。

- 日時 3月19日(土) 14時～18時
- 場所 釜石情報交流センター
(チームスマイル・釜石PIT)
- 対象者 どなたでも参加できます。申し込みは不要です。

- 内容
 - ①パネルディスカッション <14時～15時>
テーマ「多様な主体による復興まちづくり」
パネラー
若崎 正光氏(前釜石市副市長)
小野田泰明氏(東北大学大学院工学研究科教授)
稲垣 文彦氏(公益社団法人中越防災安全推進機構
震災アーカイブメモリアルセンター長)
〔ファシリテーター〕
山口 里美氏(一般社団法人RCFマネージャー)
 - ②復興協働団体ピッチ大会 <15時～18時>
市内外の活動団体が震災後5年間の取り組みを発表します。

参加者交流会

『釜石のこれまでと、これから。』の参加者を対象とした交流会を行います。

- 日時 3月19日(土) 19時～21時
- 場所 ホテルサンルート釜石
- 会費 3,500円(消費税込み・当日受付まで)
- 申し込み
メールまたは電話でお申し込みください。
※住所、所属名、氏名、電話番号をお知らせください。
市復興推進本部事務局 ☎22-2111 内線119
fukko@city.kamaishi.iwate.jp
- 申込締め切り 3月16日(水)

写真展「復興カメラ」パネル展示

東日本大震災の直後から撮りためた写真を通して、まちの様子や変化を伝えます。出入り自由です。

- 日時 3月19日(土)～21日(月) 9時～22時
- 場所 釜石情報交流センター 1・2階ラウンジ

Meetup Kamaishi ～釜石の鉄人が案内する観光体験プログラム～

3月19日(土)から21日(月)までの3日間、市内各所でさまざまな観光体験プログラム(左表)を開催します。釜石の美味しいを楽しむ、歴史・文化を学ぶ、仕事を体験する、新しい挑戦を応援する……。プログラムを案内するのは、釜石の鉄人たち。鉄人だけが知っている釜石の魅力をお伝えします。

- 申し込み方法
公式WEBサイト、電話のいずれかで、各プログラム開催日の3日前までに予約してください。予約の際は、プログラム番号、参加人数、代表者氏名、電話番号、メールアドレスをお知らせください。
※定員となり次第、予約を締め切ります。
※各プログラムの持ち物など、詳しくはWEBサイトまたは予約時に確認してください。



公式WEBサイトはこちら→

問い合わせ

公式WEBサイト <http://kamaishi-korekore.com>
釜石シティプロモーション推進委員会(事務局:市まち・ひと・しごと創生室)
☎31-2005





東日本大震災復興の架け橋

2016 希望郷 いわて国体

第71回国民体育大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。


第71回国民体育大会「希望郷いわて国体」本大会の開幕まで約7カ月

国内最大のスポーツの祭典『国民体育大会』がいよいよ開催されます。岩手県での開催は、昭和45年の第25回以来46年ぶり2回目となり、釜石市は「ラグビーフットボール(7人制)」「トライアスロン」「オープンウォータースイミング」の3競技の会場となっています。ラグビー男子以外は、正式競技としての最初の大会です。全国トップレベルの選手による熱戦が繰り広げられますので、ぜひ会場へお越しください!

ラグビーフットボール(7人制)

- 開催期間
 - 成年男子：10月4日(火)～5日(水)
 - 女子：10月6日(木)～7日(金)
- 開催場所
 - 市球技場


7人制ラグビーは15人制と同じフィールドで行われるため、フィジカル(接触)の強さよりも、最後まで走り切る持久力やランニングスキルが求められます。2016年のリオオリンピックから正式種目に採用されるなど、国際的な知名度も急上昇しています。



トライアスロン

- 開催期間
 - 成年男子・成年女子：10月2日(日)
- 開催場所
 - 根浜海岸特設トライアスロン会場


トライアスロンは、スイム(水泳)・バイク(自転車)・ラン(マラソン)の3種類の競技を連続して行う、非常にハードな耐久レースであり、「鉄人レース」ともいわれています。国体は、スイム1.5km・バイク40km・ラン10kmの距離で行われます。



オープンウォータースイミング

- 開催期間
 - 男子・女子：9月6日(火) [会期前実施競技]
- 開催場所
 - 根浜海岸特設オープンウォータースイミング会場

オープンウォータースイミングは、コースロープの無い海、川、湖などを泳ぐ長距離の水泳種目です。選手同士の接触や駆け引きが多く見られることから「泳ぐマラソン」ともいわれています。国体は、5kmの距離で行われます。



● 運営ボランティアを募集しています ●

希望郷いわて国体の運営には、多くの市民の皆さんの協力が必要です。釜石市実行委員会は「釜石市運営ボランティア」として、国体に参加し、一緒に大会を盛り上げてくれる人を募集しています。

- 活動内容…①受付・案内 ②記録・広報 ③会場サービス ④駐車場整理 ⑤環境美化など
- 募集人数…約100人
- 募集要件…原則として、釜石市に在住、在勤、在学している人
- 活動期間…原則として、希望郷いわて国体期間中
- 活動場所…市内各競技会場
- 募集期限…3月31日(木)

※興味がある人は、実行委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ 第71回国民体育大会釜石市実行委員会事務局 (市国体推進課内) ☎22-8847

「ご存じですか?」 障がい者の手当

市は、重度の障がいがあり、日常生活で常に特別な介護が必要な人などに対して各種手当を支給しています。いずれの手当も申請し、認定されなければ支給されません。

特別障害者手当

- 対象：身体または知的・精神に重度の障がい(※)があり、日常生活で常に特別な介護が必要な20歳以上の在宅障がい者で、次のいずれかに該当する人
- ① 重度の障がい(※)が2つ以上ある(内臓障がいの重複は1つの障がいと見なす)
- ② 重度の障がい(※)が1つあり、ほかの障がい(身体障害者手帳3級、知的障がいIQ35以下または精神障がい)が2つ以上ある
- ③ 重度の障がい(※)が1つあり、その障がい(※)のため、日常生活で常に特別な介護が必要
- 支給額：月額2万6620円
- 支給方法：年4回本人の口座に振り込み
- 申請に必要なもの：認定請求書、診断書、所得状況届、年金証書、本人名義の預金通帳
- 支給制限：次に該当する場合は、支給されません
- ① 本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定以上ある

障害児福祉手当

- 対象：身体または知的・精神に重度の障がい(※)があり、日常生活で常に介護が必要な20歳未満の在宅障がい児で、次のいずれかに該当する人
- ① 重度の障がい(※)が1つ以上ある
- ② 知的障がい(IQ35以下)と身体障がい(身体障害者手帳2級)の合併障がいがある
- 支給額：月額1万4480円
- 支給方法：年4回本人の口座に振り込み
- 申請に必要なもの：認定請求書、診断書、所得状況届、本人名義の預金通帳
- 支給制限：次に該当する場合は、支給されません
- ① 扶養義務者の所得が一定以上ある
- ② 施設に入所している

※：身体障害者手帳1・2級、知的障がいIQ20以下、重度の精神障がい

特別児童扶養手当

- 対象：次のいずれかに該当する20歳未満の子どもを家庭で養育している保護者
- ① 1級・身体障害者手帳1～2級程度の重度の障がい児や療育手帳A判定程度の障がい児
- ② 2級・身体障害者手帳3～4級程度の中度の障がい児や療育手帳B判定程度の障がい児
- 支給額：1級・月額5万1100円、2級・月額3万4030円
- 支給方法：年3回指定の口座に振り込み
- 申請に必要なもの：認定請求書、診断書、印鑑、戸籍謄本(請求者および児童)、住民票、振込先口座申出書
- 支給制限：次に該当する場合は、支給されません
- ① 扶養義務者の所得が一定以上ある
- ② 施設に入所している

「申し込み・問い合わせ」

- ▼特別障害者手当、障害児福祉手当
- 市地域福祉課障がい福祉係 ☎22-0177
- ▼特別児童扶養手当
- 市子ども課子ども福祉係 ☎22-5121

釜石地区被災者相談支援センターをご利用ください

3月の専門家相談スケジュール	
土地家屋調査士	8日(火)、22日(火)
ファイナンシャル・プランナー	9日(水)、23日(水)
弁護士	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
司法書士	4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

釜石地区被災者相談支援センターは、県や市の被災者支援制度などの問い合わせや日ごろから抱えている不安や悩みなどを受け付けています。また、弁護士や司法書士などの専門家相談も行っています。

■開設時間 月～金曜日(祝日を除く)、8時30分～17時15分

※専門家による相談は10時～15時です。

※事前に予約することで待ち時間なく相談できます。

■場所 市役所第5庁舎 1階 問い合わせ 釜石地区被災者相談支援センター ☎0120-8361730(通話料無料)、☎080-5734-5494

蔵書点検休館のお知らせ

蔵書点検のため、3月8日(火)から11日(金)まで市立図書館を休館します。利用者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。
問い合わせ…市立図書館 (☎25-2233)

各種相談

行政相談

日時…3月17日(木) 13時30分～16時
場所…市役所第1庁舎市民課内消費生活センター相談室
内容…国などの行政に関する苦情や要望の受け付け
問い合わせ…岩手行政評価事務所 (☎0570-090110)
おしゃPa! & 出前相談所「釜石」
日時…3月24日(木) 13時30分～16時30分
場所…イオンタウン釜石2階イオンタウンホール
内容…いじめ、不登校、虐待、非行などの相談受け付け
問い合わせ…釜石警察署 (☎25-0110)

岩手県行政書士会による「なんでも相談会」を開催します

日時…3月12日(土) 10時～15時 (受け付けは14時30分まで)
場所…シープラザ釜石2階交流フロア
内容…遺産相続手続き、遺言、住宅再建の補助金、山林についてなどの相談受け付け
相談料…無料
※事前予約がある場合は予約を優先します。
問い合わせ…岩手県行政書士会事務局 (☎019-623-1555)

災害時の避難や事前の防災対策に役立つ「ハザードマップポータルサイト」を公開しています

国土交通省は、災害時の避難や事前の防災対策に役立つ「ハザードマップポータルサイト」(http://disaportal.gsi.go.jp/)を公開しています。全国の市町村のハザードマップを閲覧できる他、さまざまな防災に役立つ情報を1つの地図上で重ねて閲覧することができます。
問い合わせ…国土交通省東北地方整備局三陸国道事務所調査第二課 (☎0193-71-1742)

釜石の実像と釜石市オープンシティ戦略の意見募集を行います

市は、まち・ひと・しごと創生法に基づき、喫緊の課題である人口減少・少子高齢化に対応し、将来のまちづくりの指針となる、釜石の実像(釜石市人口ビジョン)と釜石市オープンシティ戦略(釜石市総合戦略)を3月に策定するため、意見を募集します。
募集期間…3月4日(金)～18日(金)
※資料は、市のホームページに掲載のほか、市市民課、市教育センター、市保健福祉センター、市立図書館、各地区生活応援センター、市総合政策課、市広聴広報課に備え付けます。
問い合わせ…市まち・ひと・しごと創生室 (☎22-2111、内線132)

平成27年分確定申告のお知らせ 申告は早めにお願ひします

所得税および復興特別所得税・贈与税は3月15日(火)まで、個人事業者の消費税・地方消費税は3月31日(木)までに申告を済ませてください。
問い合わせ…釜石税務署管内税務関係団体協議会 (☎22-2434)

平成28年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)が実施されます

仙台国税局は、パイタリティーにあふれる税務職員を募集しています。
第一次試験日…5月29日(日)
受験資格…①昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの者②平成7年4月2日以降生まれの者で、大学を卒業した者および平成29年3月までに大学を卒業する見込みの者③人事院が②と同等の資格があると認める者
申し込み…4月1日(金)～13日(水)の間(受信有効)にインターネット申し込み専用ページ(http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)または、4月1日(金)～4日(月)の間に直接もしくは郵送で仙台国税局へ
※受験の申し込みは原則インターネット申し込みで行ってください。
※資料や郵送・持参用受験申込書は最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局に請求してください。
問い合わせ…仙台国税局人事第二課試験研修係 (☎022-263-1111、内線3236)

フッ化物塗布を実施します

「乳菌」や「生えだての永久菌」は歯の表面が弱くむし菌になりやすいため、むし菌予防に効果のあるフッ化物の塗布を実施します。
日時…3月13日(日) 9時30分～11時30分、13時～14時30分
場所…市保健福祉センター9階研修室
対象…市内在住の1歳から12歳(小学生)までの人
費用…無料
※申し込みは不要です。母子健康手帳を持参してください。
問い合わせ…市健康推進課 (☎22-0179)

3月14日から28日まで公図の閲覧や写しの交付を休止します

税務課備え付け公図(地籍図)の修正作業のため、3月14日(月)から28日(月)まで公図の閲覧や写しの交付を休止します。
問い合わせ…市税務課 (☎22-2111、内線146)

特殊詐欺に注意してください

全国的に個人の財産を狙った特殊詐欺被害が増加しています。県内の平成27年中の被害額は2億8,000万円を超えています。
釜石警察署管内でも市役所職員や税務署職員をかたり、高齢者が被害に遭う振り込め詐欺被害が発生しています。
不審な電話があった際は、1人で判断することなく必ず誰かに相談してください。
次の項目に1つでも当てはまる電話は、詐欺の可能性が高いので十分注意してください。
・レターパック、宅配便で現金を送れ
・電話番号が変わった
・必ずもうかる
・名義を貸してほしい
・ATMを操作してほしい
問い合わせ…釜石警察署 (☎25-0110)

釜石・大槌地域就職面談会を開催します

釜石・大槌地域で働く場所を有する企業が参加し、企業ごとにブースを設置します。参加者は希望するブースで個別面談を受けることができます。筆記用具、履歴書を持参すると効果的です。
日時…3月17日(木) 14時～16時
場所…城山公園体育館(大槌町)
対象…失業中の者、退職予定の人、U・Iターン希望者、未内定新卒予定者など現在、仕事を探している人
問い合わせ…ハローワーク釜石 (☎23-8609)

水海水門・防潮堤の施設一般公開が行われます

水海水門・防潮堤の復旧工事完了により、施設の一般公開が行われます。
日時…3月24日(木) 13時～15時
場所…水海海岸(両石町)
内容…水門運転、事業説明など
問い合わせ…沿岸広域振興局土木部 (☎25-2714)

3月1日から7日まで建築物防災週間です

建築物防災週間は建築物に関する防災知識の普及に努めるとともに、防災・維持保全関係法令の周知徹底を図ることにより、建築物の防災対策を推進することを目的としています。
県は特に防災上の配慮が強く求められるような建築物を中心に、市町村や消防などと共同で防災査察を実施して必要に応じた指導を行います。
なお、期間中、沿岸広域振興局土木部に防災相談所を設置します。建築に関する地震対策の他、火災などの建築物の防災に関する住民の皆さんの相談にお答えしますので、ぜひご利用ください。
問い合わせ…沿岸広域振興局土木部 (☎25-2708)

平成28年度 市の臨時職員を募集します

ハローワーク釜石に求人依頼を依頼しますので、各求人票の内容(募集人員、応募要件、雇用期間、業務内容など)を確認の上、応募してください。
雇用期間…4月1日から6カ月間(更新する場合があります)
内容…事務補助、保育業務補助など
採用人数…約30人
賃金…事務補助＝日給6,430円、保育業務補助＝日給6,970円
選考方法…書類審査、面接
申し込み…ハローワーク釜石 (☎23-8609)
問い合わせ…市総務課 (☎22-2111、内線116)

3月1日～7日に平成28年春季全国火災予防運動が実施されます

「無防備な心に火災がかくれんぼ」
期間中は、消防職員・消防団員が防火点検に向う場合がありますので、ご協力をお願いします。
問い合わせ…釜石大槌地区行政事務組合消防本部(☎22-1642)、釜石消防署(☎22-2526)、釜石消防署小佐野出張所(☎23-5308)

感情のコントロール

あれから5年の月日がたとうとしています。今まで、いろいろな感情を抱え、過ごされてきたことと思います。釜石の皆さんからは、いろいろな想いを聴かせていただきました。そんな中でも前を向いて進もうとしている釜石の皆さんからは、反対にたくさん元気をいただきました。少しでも何かお役に立てたらと、この広報のコラムを書かせていただきました。今月は感情のコントロールについてお話をさせていただきます。

感情は環境や人間関係などから影響を受け、いろいろな感情を抱えながら私たちは過ごしています。感情はさまざまなことでも変わります。一日中、同じ気持ちという日は少なく、日々の中でも曇りや雨のような気分るときはどんなより、イライラしたり、悲しむや雨のような気分るときは、どのようにご自分の感情をコントロールしていますか。もやもやしているまま、一日が終わってしまうと寝付きが悪かったり、次の日の朝も曇り模様の感情でスタートすることもあるかと思えます。そのようなマイナスイメージを心の中に抱え込んでしまおうとある時、抱えきれずにあふれ出してしまふことがあります。そのマイナスイメージを吐き出すことで、感情をコントロールしていくことができます。誰かにきかすことと話を聞いてもらえるのが一番いいかもしれませんが、なかなか話せないという人もいます。悔しい、悔しいなどの言葉を何度か吐き出してみてください。悔しい、悔しいときは泣くことです。泣くのは恥ずかしいとか泣いたらいけないと思っている人もいますが、気持ちを浄化させるためにも泣くことはとても効果があります。ぬいぐるみなどを相手に話したりして見るのもいいかもしれません。

身近な人にはどうしても話しづらいというお話もよく伺います。そのようなときは私たちにお電話ください。電話に出られない場合は留守番電話に入れておいてください。折り返し電話をさせていただきます。

＊相談…全国心理業連合会東北復興支部 ☎265460
0900-29714014
「ナミズキには一わたしの思いを受けてほしい」という言葉がめいめい



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

家庭内流通備蓄をしましょう(その2)

災害への備えとして、家庭で普段食べている食品を多めにストックし、消費したら買い足していく「家庭内流通備蓄(ローリングストック)」があります。災害時に自分の家で避難生活を送る場合(在宅避難)もあることを考えておきましょう。

★家庭内流通備蓄のポイントは次のとおりです

- ①ストックの目安は1週間分以上
- ②普段から購入している身近な食品をストック
- ③家族それぞれが好きなもの(食べたいもの)を買う
- ④常に同じ場所に収納し、消費期限と在庫をチェック
- ⑤栄養バランスが大切。さまざまな種類の食料を購入する
- ⑥飲料水は一人1日1リットル、調理などに使用する水を含めれば1日3リットル程度必要

★家庭内流通備蓄では、次のことにも留意しましょう

- ①食物アレルギーへの対応や乳児の粉ミルクの準備は家族が気を配りましょう
- ②カップ麺は水を多く使います。水があまりない場合にはパスタ、うどんなど全員分ゆでて食べる乾麺のほうが適しています。残ったゆで汁は洗い物にも使えます
- ③停電時には冷蔵庫はできるだけ開け閉めせず、保冷剤を使用することで4~7時間は保冷が効きます。クーラーボックスに冷凍食品を移せばもっと持ちます。災害時には、傷みややすい食品から先に食べましょう
- ④ペットボトルに水を入れて凍らせておけば、保冷剤としても使えます。溶けたら飲料水や調理用の水にも使えます
- ⑤高カロリーのチョコレートは体力の消耗を防げます。また、少量の塩分や糖分は食欲を増進させる効果があります。塩、蜂蜜、あめなどの備蓄もしましょう

参考資料：マンション防災・安心のススメ(食べながら備える!国崎流「流通備蓄」のススメ)
日経トレンドネットワーク(非常食の用意よりも「家庭内流通備蓄」がおすすめ)

防災行政無線の放送内容を無料で確認できます。ぜひご利用ください。(☎0800-800-3199)

平成28年度釜石市育英会 奨学生を募集します

●応募資格

平成28年4月に高等学校または大学など(短期大学、専門学校および大学院を含む)に進学または在学中で、保護者または本人が市内に住所を有し、優れた資質を有しながら経済的に困っており、ほかの貸与型の奨学金を受けていない人

●採用予定数

若干名

●貸与月額

高等学校 1万6000円以内
大学など 4万5000円以内

●貸与始期および期間

平成28年4月から正規の修学期間

●提出書類

●奨学生願書

●奨学生推薦調書(在学学校または卒業学校の推薦)

●戸籍の全部事項証明書

●所得を証明する書類(世帯のなか

で収入のある人全員分)

●市税納税証明書(世帯全員分)

※契約時には連帯保証人として、保護者のほか市内有職者1人が必要

です。

●募集期間

3月1日(火)~31日(木)

●問い合わせ

市教育委員会事務局総務課

☎22-88832

胆 大 心 小

たんだいしんしょう…強い勇気、大きな志と共に、細やかな思いやりの心で真の復興へ

震災を乗り越え、
つながり人口の増加を

あの忌まわしい震災から5年を迎えようとしています。あらためて犠牲となられた方々の御霊にご冥福をお祈り申し上げるとともに、復興にご尽力いただいている関係者の皆さんに感謝申し上げます。

住まいや暮らしの再建が予定通りに進んでいないところもありますが、被災された皆さん一人一人が復興の歩みを実感できる年になるよう決意を申し上げてきたところです。

このような中、まち・ひと・しごと創生事業の一環として、各団体を中心に釜石シテイプロモーション推進委員会が結成され、復興の経過を共有しながら、多方面からの復興支援に感謝をする「釜石のこれまでと、これから。」という催しが開催されます。フォーラムや各種観光体験プログラムが行われ、釜石と関わった人が引き続き釜石に愛着を持つことを期待しています。現在策定している釜石市総合戦略では、これを「つながり人口」という言葉で表しています。多様な関わりを有する「つながり人口」の増加が地域の活力を維持・向上させるのです。

釜石市長 野田武則