



広報

かまいし

No.1647

KAMAISHI CITY PUBLIC
RELATIONS MAGAZINE

お知らせ版

2016.9月1日号



希望郷いわて国体

おもてなし準備着々

希望郷いわて国体の開催に向け、市内の小中学校では着々とその準備が進んでいます。

花いっぱい運動で花苗を植えたプラントの他、全国から訪れる選手、監督、応援団などを心温まる雰囲気でお迎えする「手作り応援のぼり旗」も子どもたちの手で制作されています。

のぼり旗は、フェルトペンや絵の具などを使い、出場する各都道府県の特産品や観光名所、ご当地キャラクターなどを描き、子どもたちが考えた応援メッセージも添えられています。

完成したのぼり旗は、プラントと共に、国体開催期間中、各会場に設置され選手たちにエールを送ります。



また、オープンウォータースイミング競技会場で、ソーラン節を披露する大平中学校では、入賞選手への副賞も制作しています。海で行われる競技であることから、海にちなんだ「もやい結び」をモチーフとしたものになるそうです。完成品は競技当日のお楽しみです。

なお、オープンウォータースイミング競技は、9月6日(火)9時45分から、根浜海岸特設会場で開催されます。震災以降、ご支援いただいた全国の皆さんへの感謝の気持ちを伝えるため、また、選手と市民双方が心に残る大会とするため、ぜひ会場へ応援に行きましょう。

のぼり旗を制作する子どもたち
①小佐野小学校 ②双葉小学校
③釜石小学校

問い合わせ

希望郷いわて国体釜石市実行委員会事務局(市国体推進課)

☎22-8847

胆大心小

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

国体から広がる
人と人のつながり

いよいよ希望郷いわて国体が始まります。

今から46年前、昭和45年に開催されたみちのく国体のときに、静岡県袋井市に住む鈴木満明さん(現袋井商工会議所専務理事)は競泳選手として釜石を訪れ、大町のあるお宅に民泊しました。鈴木さんとその民泊したお宅との交流は、国体後もずっと続いているそうです。

東日本大震災後、袋井市からは横山久太郎(袋井市出身。釜石で鉄づくり)に挑戦した近代製鉄の先駆者の一人)の縁もあり、さまざまな支援をいただきました。また、鈴木さんからは、昭和45年当時に民泊したお宅の娘さんが、声楽家として国際的に活躍しているという話を聞きました。この人が、のちに釜石応援ふるさと大使を引き受けてくれた小山ゆうこさん(旧姓前田。ドイツ在住。メゾソプラノ歌手)です。小山さんは機会ある度に釜石に足を運んでくださり、音楽を通じた復興支援活動を行っています。

国体が一つの契機となり、人と人、まちとまちとの交流が広がっています。国体は、ただ単にスポーツで競い合うだけではなく、交流のきっかけになることを、あらためて思い起こしているところです。

釜石市長 野田武則

市長のつぶやき記 21

釜石シーウェイブス 松倉戦 にぎわいイベント開催

ラグビーを通じて地域が一体となり、ラグビーワールドカップ2019™に向けた気運を盛り上げるため、トップイーストリーグの公式戦が行われる市球技場で、ラグビーと釜石の魅力を楽しむことができるイベントを同時開催いたします。

会場にはグルメコーナーや、各種体験コーナーを用意していますので、イベントを楽しみながら釜石シーウェイブスに声援を送りましょう。

日程

9月10日(土) 13時～ 15時キックオフ
対秋田ノーザンブレッツRFC
18日(日) 12時～ 14時キックオフ
対栗田工業ウォーターガッシュ

場所

釜石シーウェイブスRFCクラブハウス
駐車場（市球技場東側）

内容

グルメ コーナー

- カレー、焼きそば、ソフトクリーム、ソフトドリンク
- 大槌町産ホタテ（先着100人）、フルーツゼリー（先着200人）のお振る舞いもあります

手作り コーナー

- 木工、綿あめ、ポップコーン、缶バッジ

体験 コーナー (無料)

- 選手と一緒にラグビー体験
10日(土)14時～14時30分
18日(日)13時～13時30分
- ラグビーワールドカップ関連展示

特別イベント

ノーサイドの集い

釜石シーウェイブスを応援した後にVTRと解説付きで試合を振り返り、ファン同士で親睦を深めます。

◆日時：9月10日(土)18時～20時
18日(日)16時～18時

◆場所：市球技場クラブハウス2階ラウンジ
(受付は当日にぎわいイベント会場内にて)

◆参加費：500円（軽食付き）

ラグビーワールドカップ2019™釜石開催 「PRキャッチコピー投票会」

3年後のラグビーワールドカップ2019™を盛り上げるキャッチコピーの投票をします。

◆日時：9月10日(土)13時～
18日(日)12時～

◆場所：にぎわいイベント会場内

◆問い合わせ：市ラグビーワールドカップ2019
推進室 ☎22-2111（内線105）

ハーフタイムショー

甲東こども園の園児が9月10日(土)に甲東音頭でシーウェイブスの試合を盛り上げます。

僕たちとトップリーグを目指そう！

われらが釜石シーウェイブスのトップリーグを目指す戦いが、いよいよ始まります。注目選手の合澤選手、前川選手から今シーズンに懸ける意気込みをいただいています。



ひであき
合澤英旦 選手

釜石商工高校出身です。釜石シーウェイブスに加入して4年目のシーズンとなります。今シーズンのチームスローガンはChange The Historyです。一昨年はトップリーグ入れ替え戦、昨年は公式戦開幕8連勝とチームの新たな歴史をつくりました。今シーズンも一戦一戦を全力で戦い抜きたいと思いますので、ご声援のほどお願いいたします。



げん
前川 紘 選手

釜石商工高校出身です。今シーズンより釜石シーウェイブスに加入しました。私は釜石で生まれ、釜石で育ちました。東日本大震災も経験し、自分が一生懸命プレーしている姿を見ていただき、少しでも被災した方に元気と勇気を与えられるように頑張ります。ぜひ、会場へお越しいただき、応援をお願いします。

【問い合わせ】 釜石シーウェイブスRFC事務局 ☎22-1173



「かまいし健康チャレンジポイント」対象

第42回釜石健康マラソン大会

出場者募集

～ すすめよう、私のスポーツ ～

市は、10月の「体育の日」を記念して釜石健康マラソン大会を開催します。幼児から高齢者まで、みんなでスポーツの秋を楽しみましょう。

◆日時

10月10日(月・祝) 受付 7時50分
開会式 9時

◆会場

市球技場（甲子町10-159-4）

◆参加料

一般：1,500円／小中高生：1,000円／幼児：800円
ふれあい・親子の部：一人当たり600円

◆申し込み

市内スポーツ店、各地区生活応援センター、市内郵便局に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局でお申し込みください。
※学校やスポーツ少年団などの団体と、リレーの部の申し込みは市スポーツ推進課で受け付けます。

◆申込期限

9月15日(木)

◆種目

- ①幼児の部 男女の部（約400m）
- ②1.5kmの部 小学男女低学年（1・2年生）の部
ふれあい・親子の部
- ③2.3kmの部 小学男女中学年（3・4年生）の部
- ④3.2kmの部 小学男女高学年（5・6年生）の部
中学高校男女の部
一般男女の部
- ⑤リレーの部 小学生を対象に4人1組のリレー
（100m×4人）を行います。
※マラソンの参加申し込みとは別に申し込みが必要です。

【問い合わせ】市スポーツ推進課 ☎22-8836



「かまいし健康チャレンジポイント」対象

第7回かまいし仙人峠マラソン大会

高低差厳しい峠路に挑む

◆日時

10月30日(日) 受付 8時
開会式 9時

スタート	①峠コース	10時
	②10kmコース	10時10分

◆会場

旧釜石鉱山事務所周辺コース（大橋）

◆種目

- ①峠コース（17.2km・標高差約400m）
- ②10kmコース（標高差約160m）

◆参加資格

平成28年10月30日現在で満16歳以上の男女

◆参加料

一般：3,500円／高校生：2,000円

◆申し込み

9月26日(月)までに、所定の申込用紙に記入し、参加料を添えて郵便局へ、または、インターネット（<http://runnet.jp>）からお申し込みください。

※申込用紙は、釜石市体育協会（昭和園クラブハウス）、市役所第1庁舎1階受付、市教育センター（1階窓口および4階市スポーツ推進課）、各地区生活応援センターに備え付けます。



【問い合わせ】かまいし仙人峠マラソン大会実行委員会事務局（釜石市体育協会）☎23-1061

今月のインフォメーション

子育てママのマナー講座の受講者を募集します

日時…9月6日(火)10時30分～12時
場所…青葉ビル活動室
内容…ファイナンシャル・プランナーを講師に迎え、ライフプランの作成など家計に役立つ知識を楽しく気軽に学べます
対象…就学前の子どもを持つ母親
定員…30人（先着順）
受講料…無料
※無料の託児室を利用できます。
申し込み…電話、メールで市総合政策課（☎22-2111・内線132、メールsougou@city.kamaishi.iwate.jp）へ

平成28年度第1回防災士養成研修講座の受講者を募集します

日時…10月19日(水)8時40分～18時40分、20日(木)8時30分～17時40分（午後には試験あり）
場所…岩手大学三陸復興推進機構 釜石サテライト（大字平田）
定員…50人
受講料…5,000円（防災士資格認証登録料）
申し込み…9月23日(金)までに市防災危機管理課（☎22-2111、内線118）へ
※受講要件があります。詳しくは市防災危機管理課にご連絡ください。

鉄の歴史館 秋の特別企画を実施します

【「敬老の日」入館特別優待】
65歳以上の人は入館料無料。入館時に受付でお申し出ください。
期日…9月19日(月・祝)
【金属鑄造体験(キーホルダーづくり)】
日時…9月17日(土)～19日(月・祝)
①9時30分～②11時～③13時～④14時30分～
※各回の所要時間は45分。
場所…鉄の歴史館1階フロア
定員…各回10人（先着順）
体験料…200円（通常300円）
※別途、入館料が必要となります。
問い合わせ…鉄の歴史館（☎24-2211）

説明会「知っておきたい 幼稚園・保育園・こども園のあれこれ」を開催します

入園申し込みの方法、子ども・子育て支援新制度の情報など、保護者向けの説明会を行います。
日時…9月10日(土)10時～11時
場所…上中島保育所ホール
対象…平成29年4月に幼稚園、保育園、認定こども園などへ入園希望の人
申し込み…9月6日(火)までに市子ども課（☎22-5121）へ

カラオケでラグビーを盛り上げよう「ラグビーワールドカップ支援歌謡ショー」を開催します

日時…9月10日(土)10時～15時
場所…チームスマイル・釜石PIT（釜石情報交流センター内）
入場料…無料
※出演したい人は当日申し込み（無料）。また、会場で支援募金を受け付けています。
問い合わせ…ボランティアうぐいす 新沼さん（☎090-7666-2770）、小笠原さん（☎080-6029-8811）

事件や交通事故被害者支援のための出張相談所を開設しています

日時…①毎月8日13時～16時②毎月15日13時～16時
※土・日曜日、祝日を除く。10月および1月は開設しません。
場所…①二戸地区合同庁舎内②奥州地区合同庁舎1階県民ホール
※平日10時～17時の間で、電話（☎019-621-3751）での相談にも応じています。
問い合わせ…公益社団法人いわて被害者支援センター（☎019-621-3750）

トンネルや工事現場の見学を行う「ふるさとの復興見学会」を開催します

日時…9月25日(日)9時40分～12時20分
見学場所…大槌町内の水門工事現場など（集合は大槌町役場）
対象…釜石市、大槌町在住の人
定員…25人（先着順）
申し込み…9月8日(木)から、電話、FAX、メールで岩手県沿岸広域振興局（☎25-2701、FAX23-3472、メールBI0001@pref.iwate.jp）へ

さんりく地域起業・新事業活動等促進事業専門家を派遣します

沿岸12市町村で起業、第二創業（中小企業者であって、後継者が事業を引き継いだ場合に業態転換または新事業活動を行うもの）または新事業進出などの新たなチャレンジを希望する人に、課題に応じた専門家を派遣し、具体かつ実践的な支援を行います。
申し込み…岩手県商工会連合会企業支援グループ（☎019-622-4165）、釜石商工会議所（☎22-2434）へ

家庭生活支援員養成講習会の受講者を募集します

受講後は家庭生活支援員としてひとり親家庭などの子育て支援活動を行います（報酬あり）。
期間…9月27日(火)～11月15日(火)（全8回）
場所…釜石地区合同庁舎など
定員…12人
受講料…無料
申し込み…9月20日(火)までに岩手県母子寡婦福祉連合会（☎019-623-8539）へ

本郷地区復興まちづくり協議会・地権者連絡会を開催します

日時…9月17日(土)14時～15時30分
場所…本郷地区コミュニティ消防センター
内容…造成工事の完成報告、今後の工事スケジュールについて
問い合わせ…市復興推進本部事務局（☎22-2111、内線119）

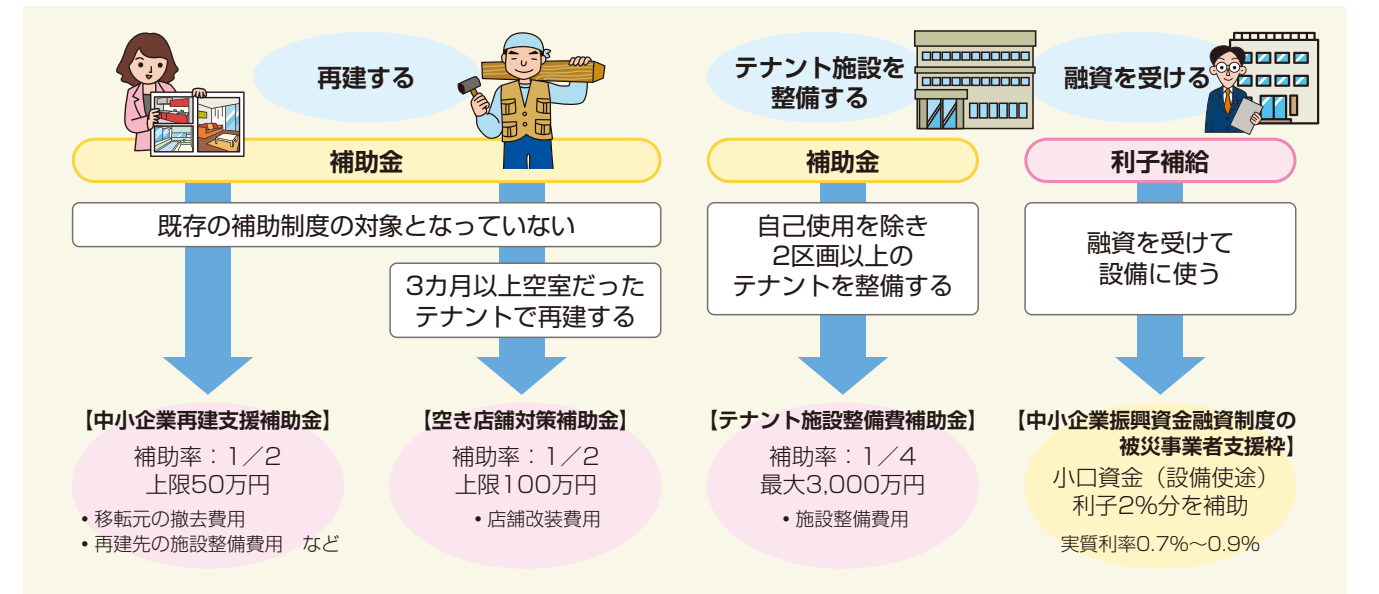
市勢功労者候補を推薦してください

市は「市勢功労者表彰式」を11月下旬に行います。公益の進展に尽くし、特に功労が顕著であると思われる市民の規範となるような篤行者候補（個人、団体）を推薦してください。
申し込み…9月30日(金)までに推薦用紙を市総務課秘書係（☎22-2111、内線112）へ
※推薦用紙は市総務課秘書係や各地区生活応援センターで配布している他、市のホームページからダウンロードできます。

被災事業者の再建を3年間集中的に支援します

～再建支援制度のお知らせ～

市は、東日本大震災により被害を受けた市内中小企業者の再建を支援するため、平成28～30年度の3年間で「集中支援期間」とし、市独自の補助制度を新設しました。



※補助金の申請期限は平成29年1月31日(火)です。

※条件など詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ：ホーム > 復興情報 > 被災された事業主の皆様へ > 商工業 > 被災事業者の皆さんの新しい再建支援制度のご紹介

【問い合わせ】市商工労政課 ☎22-2111（内線326・327）

国際交流員 エミリーさんを紹介します

市は、2019年に開催されるラグビーワールドカップを見据えて、外国語教育の充実強化による国際感覚の醸成や外国人の受け入れ態勢の構築を図るなど、国際都市・KAMAISHIの形成に向けて、オーストラリア出身のエミリー・ハラムズさんを国際交流員として任用しました。

エミリーさんは、外国青年招致事業（JETプログラム）を通じて釜石市に派遣され、市民や市職員への英会話の指導や、国際交流イベントの企画・運営、海外への情報発信などの業務を行います。配属先のラグビーワールドカップ2019推進室とオープンシティ推進室を中心に、釜石市と世界をつなぐ懸け橋として活動していきます。

なお、学校や地域団体などが実施する国際交流や国際理解に関する講座やイベントに、国際交流員を講師として派遣することも可能です。派遣を希望する場合は、お問い合わせください。



8月1日に辞令を交付されたエミリーさん

エミリーさんから一言

国際交流員のエミリー・ハラムズです。昨年12月にオーストラリア国立大学を卒業しました。釜石の山や海の美しい自然に加えて、市民の皆さんの優しさに触れて、すごく感動しています。また、東日本大震災からの復興に向けて頑張ろうという姿勢に心が動かされました。これから市民の皆さんと英会話教室などを通じて交流することが楽しみです。オーストラリアの文化の紹介や、釜石市の魅力を世界に発信するなど、さまざまな取り組みにチャレンジしていきたいと思っています。皆さん、よろしくお願いいたします。

問い合わせ

市ラグビーワールドカップ2019推進室 ☎22-2111（内線105）
市オープンシティ推進室 ☎22-2111（内線132）

9月9日は「救急の日」
9月4日～10日は「救急医療週間」です

救急隊員は市民の皆さんの通報に
 応えるため、365日24時間体制
 で備えています。しかし、突然、
 心臓や呼吸が止まってしまった人
 を救うためには、そばに居合わせ
 た人（家族や住民）が行う救命処
 置（心肺蘇生とAED）が最も大切
 です。いざというときに備え、救
 命措置を覚えましょう。
 問い合わせ…釜石消防署（☎22-
 2526）

各種相談

行政相談

日時…9月15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）
なんでも相談会
 日時…9月10日(土)10時～15時
 場所…シープラザ釜石2階
 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
 問い合わせ…岩手県行政書士会事
 務局（☎019-623-1555）

敬老会を
開催します

敬老会の対象となる人には民生
 委員経由で案内状を届けていま
 す。案内状が届かない人は連絡を
 お願いします。
 日時…9月19日（月・祝）10時30分
 ～11時30分
 場所…釜石中学校体育館
 対象…77歳喜寿（昭和14年4月2
 日～昭和15年4月1日生まれの人）、
 88歳米寿（昭和3年4月2日～昭和
 4年4月1日生まれの人）、90歳卒
 寿（大正15年4月2日～昭和2年4
 月1日生まれの人）
 問い合わせ…市高齢介護福祉課（☎
 22-0178）

北九州マラソン(釜石市民特別枠)の
参加者を募集します

日時…平成29年2月19日(日)9時～
 コース…北九州市役所前スター
 ト、北九州国際会議場前ゴール
 内容…マラソン、ペアリレーマラ
 ソン
 対象…釜石市民（ペアリレーマラ
 ソンはどちらか1人が釜石市民）
 定員…10人（先着順）
 参加料…マラソン＝10,000円、ペ
 アリレーマラソン＝1組18,000円
 ※参加料、交通費や宿泊費などは
 参加者の負担です。
 申し込み…9月1日(木)～30日(金)
 の間に北九州市・釜石デスク（☎
 31-3285）へ

「いわて復興住宅祭in釜石」を
開催します

被災された皆さんの住宅再建を
 支援するため「いわて復興住宅祭
 in釜石」を開催します。
 日時…9月10日(土)、11日(日)10時～
 16時
 場所…シープラザ遊
 内容…①県内企業・団体による最
 新の住宅情報の提供②住宅建築、
 公的支援制度、災害復興住宅融資
 に関するセミナーおよび個別相談
 会③「住まいの復興給付金」の申
 請・相談会
 ※②③は9月11日(日)のみ。
 問い合わせ…（一財）岩手県建築
 住宅センター（☎019-623-4414）

「東日本震災復興応援秋祭りVol.5」を
開催します

日時…①9月24日(土)10時～18時②
 9月25日(日)11時～18時
 場所…シープラザ遊
 内容…①東日本震災復興応援秋祭
 り＝カラオケお楽しみ会、ダン
 ス、ライブ、餅つき・餅まきなど
 ②釜石復興音楽祭
 入場料…無料
 【9/25カラオケお楽しみ会の参
 加者募集】
 申し込み…9月12日(月)までに住
 所・氏名・電話番号・曲目を電
 話で市地域づくり推進課（☎22-
 8711）、はまゆり歌謡クラブ 小
 笠原さん（☎22-0189）へ

お金や暮らしに関する
無料相談会を開催します

生活再建に関する相談と融資の
 事業を行っている消費者信用生活
 協同組合は、弁護士や専門スタッ
 フがお金や暮らし、心の悩みにつ
 いて丁寧に聞き取りし、一緒に解
 決の糸口を見つけます。
 日時…9月10日(土)10時～16時
 場所…消費者信用生活協同組合釜
 石事務所（中妻町1-4-20第一豊
 後ビル1階）
 内容…借金返済、生活費の不足、
 相続問題、依存症などに関する相
 談の受け付け
 申し込み…消費者信用生活協同組
 合釜石事務所（☎0120-101-965）
 へ

9月は船員労働
安全衛生月間です

期間中、岩手運輸支局は釜石地
 区船員安全衛生協議会と共に、船
 内における船員の労働災害を防止
 するため「持ち越さず その都度
 改善 危険箇所」をスローガンに
 各種運動を行います。
 船舶所有者・船員の皆さんも各
 船で安全衛生について点検を行う
 とともに、乗組員全員で話し合
 い、災害、けがの撲滅に積極的に
 取り組みましょう。
 問い合わせ…東北運輸局岩手運輸
 支局宮古庁舎（☎0193-62-3500）

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
 しますので、詳細については各求
 人票の内容（応募要件など）を確
 認の上、応募してください。
 雇用期間…10月1日(土)～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15人
 賃金…事務補助＝日給6,665円、保
 育業務補助（パート）＝時給940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）へ
 問い合わせ…市総務課（☎22-2111、
 内線116）



「かまいし健康チャレンジポイント」対象

平成28年度「釜石市働く婦人の家」後期定期講座の受講者を募集します

①編物講座
 日時…9月13日(火)、27日(火)、10月
 4日(火)、18日(火)10時～12時
 内容…ハイネックのアランベスト
 定員…14人（先着順）
 受講料…5,000円
 持ち物…棒針10号・12号、輪針
 60cm
 ②ナタリーのヨガ講座（女性限定・
 50歳未満）
 日時…9月17日(土)10時～12時
 定員…10人（先着順）
 受講料…無料
 持ち物…タオル、ヨガマット、水
 分補給用の飲み物
 ③ナタリーのヨガ講座（女性限定・
 50歳以上）
 日時…9月18日(日)10時～12時
 定員…10人（先着順）
 受講料…無料
 持ち物…タオル、ヨガマット、水
 分補給用の飲み物
 ④折り紙講座
 日時…9月30日(金)10時～12時
 定員…10人（先着順）
 受講料…300円
 ⑤パッチワークキルト講座
 日時…10月8日(土)、22日(土)、11月
 5日(土)10時～12時
 内容…ワイヤー口金バッグ
 定員…10人（先着順）
 受講料…1,200円
 持ち物…裁縫セット
 ⑥秋のエコクラフト講座
 日時…10月13日(木)、20日(木)、27日
 (木)10時～12時
 内容…ハロウィンのお化けカボ
 チャの小物入れ
 定員…10人（先着順）
 受講料…1,000円

場所…市働く婦人の家
 対象…市内に在住または在勤する人
 申し込み…9月6日(火)8時30分から、直接または電話で市働く婦人の家
 （☎23-2017）へ

消防用設備調査点検のためシープラザ釜石の
地下駐車場を一時休止します

内容…9月18日(日)、19日（月・祝）
 は入庫口封鎖（出庫は可能）。9月
 20日(火)、21日(水)は入庫口、出庫口
 とも封鎖
 問い合わせ…市観光交流課（☎
 22-2111、内線332）

持ち物…はさみ、木工用ボンド、
 洗濯挟み30個、おしぼり
 ⑦オーブントースターで焼くポリパン
 講座
 日時…10月14日(金)10時～12時
 内容…ポリ袋を使ってパン作り
 定員…10人（先着順）
 受講料…800円
 持ち物…エプロン、三角巾、密閉
 容器
 ⑧健康体操講座 寝たきり予防
 日時…10月26日(水)10時～12時
 内容…脳トレ、筋トレ
 定員…30人（先着順）
 受講料…無料
 持ち物…上履き、タオル、水分補
 給用の飲み物
 ⑨シェフのかたん料理講座
 日時…11月2日(水)10時～12時
 内容…棒々鶏、回鍋肉、玉子スー
 プ
 定員…16人（先着順）
 受講料…1,000円
 持ち物…エプロン、三角巾、密閉
 容器
 ⑩描いて楽しい似顔絵教室
 日時…11月5日(土)、19日(土)、26日
 (土)13時～15時
 定員…10人（先着順）
 受講料…2,000円
 持ち物…お孫さんやペットなどの
 画材用写真、色鉛筆、鉛筆（HB～
 3H程度）
 ⑪イカの塩辛講座（本物の塩辛を
 作ろう）
 日時…11月9日(水)10時～12時
 定員…16人（先着順）
 受講料…800円
 持ち物…エプロン、三角巾、密閉
 容器

防衛大学校学生一般(前期)、防衛医科大学校
(医学科、看護学科)学生を募集します

試験日…受験希望者に直接通知
 対象…高校卒業（見込みを含む）
 以上で21歳未満の人
 申し込み…9月5日(月)～30日(金)
 の間に自衛隊岩手地方協力本部釜石
 地域事務所（☎23-7854）へ

※電話相談
 日時…土・日・月曜日10時～21時
 電話…全国心理業連合会東北復興支部090-297-14014
 （ハナミズキには「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）

脳とメンタル
 オリエンピックはご覧になりましたか。自分
 の限界にチャレンジする姿は、たくさんの感
 動を与えてくれました。
 先月、オリエンピックを目指すアスリートを通
 して、小さな目標の積み重ねが大きな目標
 につながるということを書かせていただきました。
 今月はチャレンジをすることからメン
 タルを強くする、脳とメンタルの関係につ
 てお伝えしたいと思います。
 メンタルを強くする一つとして、達成感を
 得る経験を脳に学習させるということがあり
 ます。毎日、小さな達成感を得られるような
 チャレンジを繰り返していると、脳に達成感
 という「栄養」が与え続けられ、脳は「チャ
 レンジすること＝うれしいこと」という学習
 をします。うれしいことは自然とやりたくな
 るため、自然にチャレンジすることを求め
 て、脳がチャレンジという行動の指令を出し
 てくれるようになります。気が付くと、成長
 し続ける心の体質が身に付いていき、メン
 タルも強くなっていきます。
 大きなチャレンジでなくてもいいので、楽
 しみながら小さなチャレンジを続けていくこ
 とができれば楽しいですね。

備えあれば憂いなし ～台風・大雨に備えて～

災害は忘れたころにやってくる——釜石市は、忘れられない、忘れてはならない東日本大震災の地震・津波による大きな被害がありました。台風や大雨の季節がやってきました。

9月1日は「防災の日」です。これは1923（大正12）年9月1日に発生した関東大震災にちなんだもので、例年9月1日ごろは台風の襲来が多いとされる二百十日（立春から数えて210日目）にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。

今年は、8月に入り例年を上回るペースで台風が発生しています。台風7号では河川の急な増水で一部地域に避難勧告を出しました。

また、台風9号では夜間の接近に備え、夕方から避難準備情報の発令とともに避難所を開設しました。

いきなり発生する地震と異なり、台風や大雨は、やってくるまでにいくらか余裕はありますが、のんびり構えているわけにはいきません。テレビやラジオで正確な情報を聞き、早めの対策が必要です。

気象情報だけでなく、雨の降り方や川の水かさなどに注意したり、家の周りの点検にも常日ごろから気を配りましょう。また、停電や避難に備えて家庭内備蓄・非常持ち出し品などの準備も必要です。もしものときの備えについて、あらためて考えてみましょう。

◎非常時や災害時に備えて用意しておきたいもの（例）

【必需品】

○簡易食料・飲料水（7日分程度） ○割り箸・使い捨て食器 ○薬 ○懐中電灯 ○携帯ラジオ
○電池・予備バッテリー ○ティッシュペーパー・トイレットペーパー ○ライター・マッチ
○マスク ○簡易トイレ・おむつ ○生理用品 ○ナイフ・はさみ ○アルミホイル

【できれば用意しておきたいもの】

○カイロ ○ヘルメット ○かっぱ・レインコート ○毛布・防寒着 ○ろうそく ○タオル
○着替え下着 ○カセットコンロ（ボンベ）

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）

グリーンベルトワークショップを開催します

市は、東部地区の湾岸部に築造しているグリーンベルト（避難路）に樹木などを植樹する予定です。今後の維持管理への市民の皆さんの携わり方や、グリーンベルトの利活用について考えるワークショップを開催します。

◆日時…9月20日（火）18時30分～20時30分

◆場所…青葉ビル研修室（大町3-8-3）

◆対象…どなたでも参加できます。

※申し込みは必要ありません。直接、会場にお越しください。

問い合わせ

市都市整備推進室
☎22-2111（内線414）

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の相談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 ☎0120-836730（通話料無料）、☎080-57345494

9月の専門家相談スケジュール

土地家屋調査士	6日（火）、20日（火）
ファイナンシャル・プランナー	7日（水）、21日（水）
弁護士	1日（木）、8日（木）、15日（木）、29日（木）
司法書士	2日（金）、9日（金）、16日（金）、23日（金）、30日（金）

釜石地区被災者相談支援センターを
ご利用ください