



広報

かまいし

歓喜の歌で新ホールの幕が開く

大町に完成した釜石市民ホールのこけら落とし公演として、「かまいしの第九」演奏会が開催されました。昭和53年、文化の殿堂として開館した旧釜石市民文化会館の落成記念として始まった「かまいしの第九」。東日本大震災にも途切れることなく続けられ、新たな文化と芸術、にぎわいの拠点で40回目の節目の公演となりました。満席となったホールA（838席）では、まず甲子中学校全校生徒が校歌など2曲を披露。166人の歌手とオーケストラによるベートーベンの交響曲第9番、通称「第九」では、これまでの支援への感謝と新ホールの完成を祝い、高らかに歌い上げました。〔12月10日／釜石市民ホールTETTO〕



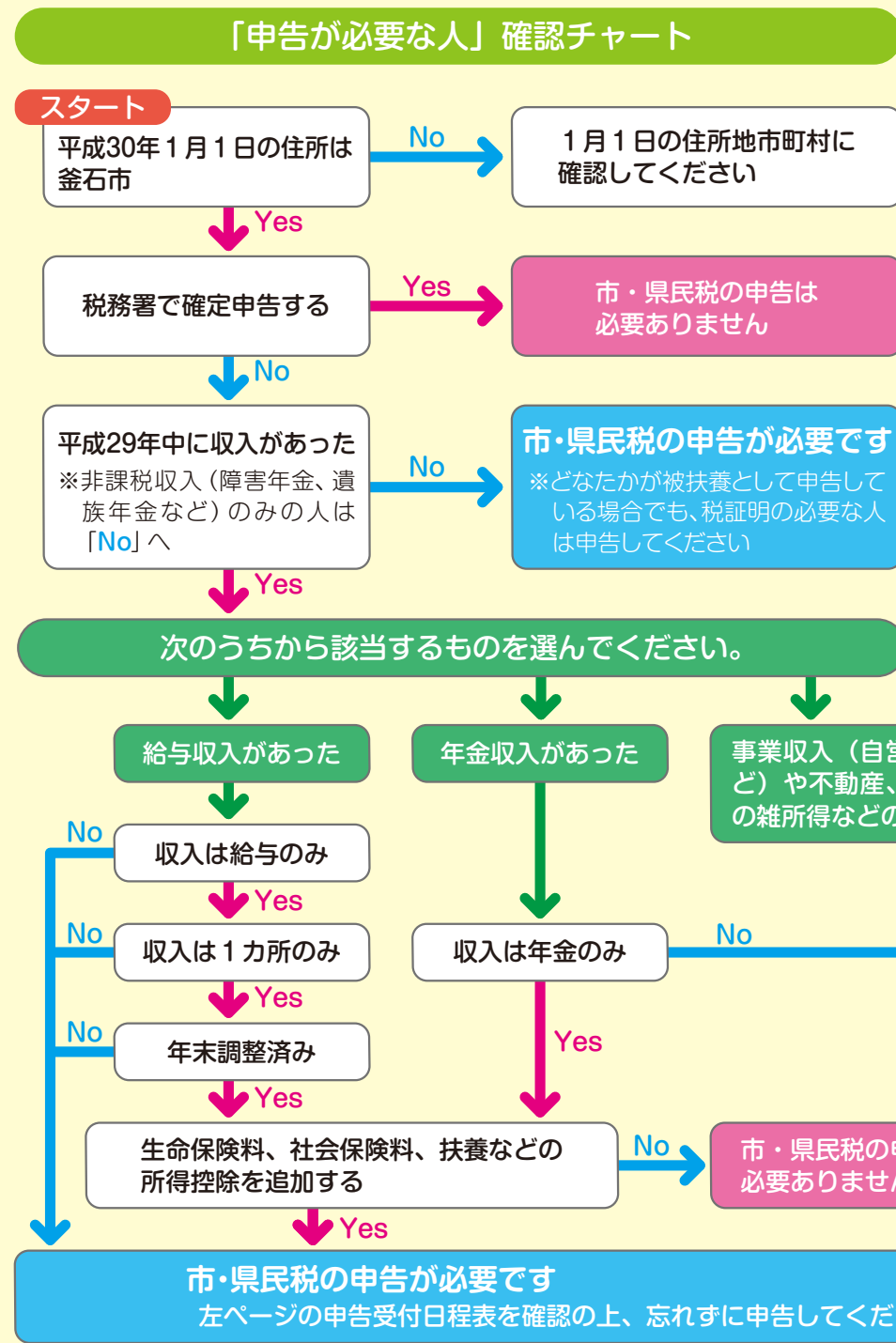
- P02... 税金の申告が始まります
 P04... 都市計画案の説明会と縦覧、三陸鉄道両石駅と鶴住居駅の愛称募集など
 P05... 市職員の給与をお知らせします
 P06... まちの話
 P08... 保健案内板
 P10... まちのお知らせ
 P12... ラグビーワールドカップ2019™ミニ通信

釜石市

TEL.0193-22-2111 FAX.0193-22-2686

ホームページ <http://www.city.kamaishi.iwate.jp/>

準備はお早めに！
間もなく、平成29年中の収入の申告時期です。早めに準備をし、忘れずに期限内に申告しましょう。
市・県民税の申告が必要かどうか、次のフローチャートで確認してください。



- ◆申告にあたってのお願い
- 申告会場は混み合いますので、営業所得や農業所得などを申告する人、医療費控除などを受ける人は、領収書の集計や収支計算をあらかじめ済ませてからお越しください。
 - 申告内容によっては税務署での申告をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - 上場株式などの課税方式の見直し、医療費控除などの税制改正の内容については、市税務課へお問い合わせください。
 - 平成29年中の収入が分かるもの（源泉徴収票など）
 - 社会保険料の領収書、生命保険・地震保険料の控除証明書など所得控除を受けるのに必要な書類
 - マイナンバーカード、または通知カードと運転免許証などの本人確認書類
- 

平成30年度 市・県民税申告受付日程表

受付時間 午前の部：9時～11時30分 午後の部：13時～16時

受付日			受付地域		受付会場	
2月 6日	火	甲子町第1～4地割	甲子公民館		市内全域 シープラザ 釜石 2階	
2月 7日	水	甲子町第5～8地割				
2月 8日	木	甲子町第9～10地割				
2月 9日	金	野田町	小佐野コミュニティ 会館		3月 2日 金	
2月13日	火	定内町、礼ヶ口町、新町、住吉町			3月 3日 土 休み	
2月14日	水	小佐野町、甲子町第15～16地割			3月 4日 日 市内全域 シープラザ 釜石 2階	
2月15日	木	小川町、桜木町			3月 5日 月	
2月16日	金	栗林町	3月 6日 火 休み		市内全域 シープラザ 釜石 2階	
2月19日	月	橋野町	3月 7日 水			
			3月 8日 木			
2月20日	火	鶴住居町	橋野地区多目的集会 施設（橋野ふれあい センター）		3月 9日 金	
2月21日	水	片岸町、両石町、箱崎町			3月10日 土 休み	
2月22日	木	唐丹町（小白浜、片岸、川目、山谷）	唐丹公民館		3月11日 日	
2月23日	金	唐丹町（花露辺、本郷、大曽根、荒川、大石）			3月12日 月	
2月26日	月	大字平田第1～9地割	上平田ニュータウン 集会所		3月13日 火 市内全域 シープラザ 釜石 2階	
					3月14日 水	
					3月15日 木	

※鶴住居町、片岸町、両石町、箱崎町は会場が「鶴住居公民館」に変更になりました
シープラザ釜石は大変混み合いますので、できるだけ最寄りの会場での申告をお願いします

～釜石税務署からのお知らせ～

所得税などの確定申告はお早めに

釜石税務署は、税務署内に申告書作成会場を開設します。会場内は例年混雑しますので、早めの申告にご協力をお願いします。

国税庁のホームページ（<http://www.nta.go.jp>）の「確定申告書作成コーナー」では、パソコン画面の案内に従って金額などを入力することで、自宅でも確定申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

- ◆開設場所 釜石税務署 2階（小佐野町3-8-24）
- ◆開設期間 2月16日（金）～3月15日（木）（土・日曜日、祝日を除く）
※会場開設前は、申告書作成会場を設置していません。少ない職員での対応となり、長時間お待ちいただく場合がありますので、会場開設期間中にお越しください
- ◆開設時間 9時～17時（受付時間：9時～16時）
※駐車場は利用台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください
※15時以降は会場が混雑する傾向にありますので、できるだけ早い時間帯にご来場ください
- ◆申告・納期限

	申告・納期限	振替納付日
所得税及び復興特別所得税	3月15日（木）	4月20日（金）
消費税及び地方消費税	4月2日（月）	4月25日（木）
贈与税	3月15日（木）	

問い合わせ 釜石税務署 ☎25-2081

市職員の給与の状況をお知らせします

市の職員の給与、職員数などがどのようになっているか、そのあらましをお知らせします。

※端数処理のため、内訳と合計が合わない場合があります

① 人件費（普通会計決算）

区 分	住民基本台帳人口（平成28年度末）	歳出額 A	人件費 B	人件費率 B/A
28年度	35,005人	720億3,232万円	33億2,894万円	4.6%

② 職員給与費（普通会計決算）

区 分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給 料	職員手当	期末勤勉手当	計 B	
28年度	381人	14億5,614万円	2億855万円	5億4,398万円	22億867万円	580万円

※職員手当には退職手当を含みません。職員数は、平成28年4月1日現在の人数です

③ 平均年齢、平均給料月額と平均給与月額（平成29年4月1日現在）

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	※平均給料月額…諸手当を含まない基本給の平均月額 ※平均給与月額…基本給と扶養手当・住居手当・時間外勤務手当などの諸手当を合計したものの平均月額
一般行政職	43.3歳	317,343円	362,110円	
技能労務職	50.5歳	326,286円	354,304円	

④ 学歴別初任給・経験年数別平均給料月額（平成29年4月1日現在）

区 分	決定初任給		経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
	大学卒	高校卒	179,800円	該当事なし	345,280円	385,275円
一般行政職			147,400円	該当事なし	373,967円	384,300円

⑤ 期末手当・勤勉手当（平成28年度）

1人当たり 平均支給額	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
149万円	2.60月分 (1.45)月分	1.70月分 (0.80)月分

()内は、再任用職員に係る支給割合です

⑥ 退職手当（平成29年4月1日現在）

支給率など	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	20.445月分	25.55625月分
勤続25年	29.145月分	34.5825月分
勤続35年	41.325月分	49.59月分
最高限度額	49.59月分	49.59月分
その他の加算措置	定年前早期退職加算措置 (2%～45%加算)	
退職時特別昇給	なし	
1人当たり平均支給額※1	241万円	2,087万円

※1 前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です

⑧ 特別職の給料など（平成29年4月1日現在）

役 職	給料・報酬	期末手当
市 長	792,000円	平成28年度支給割合 3.25月分
副市長	648,000円	
議 長	392,000円	
副議長	338,000円	
議 員	313,000円	

⑨ 職員数（各年4月1日現在）

(単位：人、△はマイナス)

区分 部門	職員数		対前年増減数	主な増減理由
	平成28年	平成29年		
一般行政	329	327	△2	退職不補充、事務の統廃合など
教 育	52	46	△6	事務の統廃合
公営企業※2	54	60	6	体制強化
合 計	[533] 435	[533] 433	[0] △2	

[]内は、条約定数（教育長を除く）の合計

※2 公営企業…水道、下水道、国民健康保険、介護保険の担当職員をいいます

⑩ 職員数の推移（各年4月1日現在）

(単位：人、△はマイナス)

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H29とH24の職員数の比較（増減率）
一般行政	302	321	328	328	329	327	25 (8.3%)
教 育	49	49	52	53	52	46	△3 (△ 6.1%)
公営企業	53	53	52	52	54	60	7 (13.2%)
合 計	404	423	432	433	435	433	29 (7.2%)

【問い合わせ】市総務課 職員係 ☎27-8411

都市計画案の 説明会・縦覧を行います

都市計画案の内容

①用途地域の変更

平田埋立地に高度専門人材を育成する大学施設を誘導するとともに、既存の産業研究施設と連続的な土地利用を図り、工業系土地利用と調和した産業研究集積拠点の形成を図るもの

②特別用途地区の変更

平田埋立地の用途地域を変更する区域について大規模集客施設の立地を制限し、工業と調和した産業研究集積拠点の形成を図るもの

③平田地区被災市街地復興土地区画整理事業の変更

区画道路と宅地を適正に配置するため施行区域を変更するもの

④地区計画の決定

嬉石松原地区と平田地区について、土地区画整理事業により整備された宅地が無秩序に改変されないよう、地区計画を定め市街地の保全を図るもの

⑤公共下水道の変更

平成28年度に策定した「釜石市公共下水道アクションプラン」の方針に基づき、排水区域などを変更するもの

都市計画案の説明会

日時 1月25日(木) 18時

場所 市役所第4庁舎
第7会議室

都市計画案の縦覧

期間 1月29日(月)～
2月13日(火)

8時30分～17時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

場所 市都市計画課
(第4庁舎1階)

意見の提出

市民および利害関係人は、都市計画案の縦覧期間中、市に対して意見書を提出することができます。意見書を提出する場合は、2月13日(火)までに、意見の要旨、住所、氏名を記載した書面を市都市計画課まで提出してください。

◇問い合わせ

市都市計画課 都市計画係

☎27-84435

灯油購入費の一部を助成します

市は、市町村民税が課税されていない高齢者世帯や障がい者のいる世帯などに対し、福祉灯油購入費助成事業により灯油購入費の一部を助成します。



- 対 象
- ①平成30年1月1日現在で釜石市に住民登録をしている次のいずれかに該当する世帯
※申請時、社会福祉施設入所世帯、入院世帯を除く
 - 本年度の市町村民税が非課税の高齢者世帯
…満65歳以上になる人のみで構成される世帯
 - 本年度の市町村民税が非課税の障がい者世帯
…身体障害者手帳1・2級、精神障害者保健福祉手帳1級、療育手帳交付区分A、特別児童扶養手当1級、要介護4以上に該当する人がいる世帯
 - 本年度の市町村民税が非課税のひとり親世帯
…父母のどちらか一方、または父母に代わる人が18歳以下の子どもを養育している世帯
 - ②平成30年1月1日現在、生活保護を受けている世帯
※社会福祉施設入所世帯、入院世帯を除く
※生活保護世帯の人は、申請不要です
- 助 成 額
- 1世帯当たり5,000円
- 支 給 方 法
- 口座振込
- 申 請 期 間
- 1月16日(火)～3月2日(金) ※土・日曜日、祝日を除く
- 申 請 方 法
- ①所定の申請用紙に必要事項を記入の上、市の窓口へ提出してください
②申請の際には、必ず振込先の通帳を持参してください
※該当すると思われる世帯には市から案内文書を送ります

市高齢介護福祉課・市地域福祉課・市子ども課（市保健福祉センター2階）、各地区生活応援センター

申請場所

高齢者世帯……………市高齢介護福祉課 ☎22-0178
障がい者世帯、生活保護世帯…市地域福祉課 ☎22-0177
ひとり親世帯……………市子ども課 ☎22-5121

「両石駅」
「鵜住居駅」
の駅愛称を募集します

三陸鉄道(株)は、平成30年度末の山田線移管開業に向け復旧工事中の「両石駅」と「鵜住居駅」の駅愛称を募集します。

募集期限

2月20日(火)必着

応募方法

- 応募作品(1作品10文字以内)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、郵送、FAX、メールで応募
- 〒027-0076 宮古市栄町4 三陸鉄道(株)「三陸鉄道駅愛称募集係」
- FAX 0193-63-2611
- ✉ rias@sanrikutetsudou.com
※詳しくは三陸鉄道のホームページでご確認ください
http://www.sanrikutetsudou.com/

発表

3月下旬に三陸鉄道のホームページなどで発表

問い合わせ

三陸鉄道(株) ☎0193-62-8900
市生活安全課 交通政策係 ☎27-8451

30.1.15 広報かまいし 4



地域創生の取り組みを説明する、岩手大学の理事で副学長の菅原悦子さんは前学長から引き継ぐ沿岸の水産復興についての思いも語りました

先行特別試写会『一陽来復 Life Goes On』 12月23日【チームスマイル・釜石PIT】

東日本大震災から6年後の岩手・宮城・福島を舞台に、被災した人の苦悩と明日に向かって生きる姿を追ったドキュメンタリー映画「一陽来復 Life Goes On」。釜石が舞台になったことから、岩手県内最初の上映が釜石で開催されました。オープニングには『釜石あの日あの時甚句』も使われ、冒頭から映像に引き込まれます。殺処分を余儀なくされた牛を飼い続ける苦悩や子どもを失った夫婦が集会スペースを作り営む姿など、そのリアルな表情や声、行動にすすり泣く人も。

釜石の主な出演者：前川智克さん、二本松富太郎さん、鈴木堅一さん、柏崎久雄さん
※一陽来復…冬が去り春が来ること。悪いことが続いたあと、ようやく物事がよい方向に向かうこと



「たくさん取材して、使いたいところがいっぱいあった」と舞台挨拶をしたユンミア監督(右)と出演した前川智克さん

「鉄の記念日」(12月1日)を中心とする「鉄の週間」〈11/23～12/3〉

12月1日の「鉄の記念日」は、大島高任が大橋で洋式高炉を建設し、安政4（1857）年12月1日に、日本で初めて鉄鉱石を用いて鉄の連続生産（連続出銑^{しゅうせん}）に成功したことに由来しています。今年度は、この成功から160年の節目の年に当たり、釜石が市制を施行して80年でもあります。

市は「鉄の記念日」を中心とした1週間を「鉄の週間」とし、鉄に関わるさまざまなイベントを開催しました。

開催日	イベント名	場 所	内 容
11月23日～ 12月10日	企画展 帰ってきた!! ナウマンの地質図	旧釜石鉱山事務所	東北地方最古の地質図であるナウマンの地質図と鉱物を展示
11月25日～ 12月3日	鉄のパネル展	シープラザ釜石	釜石の鉄の歴史、世界遺産「明治日本の産業革命遺産」に関するパネル展
11月25日～ 1月29日(月)	世界遺産「明治日本の産業革命遺産」 デジタルドキュメンテーション展 開催中 1月29日(月)入館料無料 ※シアターは工事中のため見学できません	鉄の歴史館	「明治日本の産業革命遺産」の構成資産を大型ディスプレイを使って迫力の映像で紹介
12月1日	第10回鉄の検定	市教育センター	一般10人、小中学生161人が難問に挑戦（双葉小、甲子小、白山小、釜石中、甲子中、釜石東中）
	無料開放	鉄の歴史館、旧釜石鉱山事務所	
12月2日	鉄の学習発表会	イオンタウン釜石	白山小学校は釜石の製鉄の歴史や世界遺産登録の背景を発表 釜石東中学校は製鉄の技法などについて劇を交えて発表 鶴住居小学校は田中長兵衛、横山久太郎、高橋亦助ら釜石の製鉄の基盤を築いた人物らを描いた劇「なせばなる」を上演

岩手大学地域連携フォーラムin釜石

12月18日【チームスマイル・釜石PIT】

岩手大学と市は、平成13年締結の相互友好協力協定に基づき、これまで多くの分野で連携を重ね、昨年には釜石キャンパスが開設されました。今回、さらなる地域連携の発展を目指すために、その事例を紹介する地域連携フォーラムを開催。市が大学に派遣する共同研究員の活動報告や尾崎半島で取り組む観光資源発掘の報告をはじめ、産業・商業・教育・研究、政策・時事などの各分野における、釜石の企業・市民団体・地域・行政との取り組みが報告されました。



パネルディスカッションでは、「地域の人たちが主役になり、30年後、50年後の鶴住居はこうあってほしいという物語をメッセージとして外に向けて発信することが重要」と語りました

豊かな森と豊かな海をつなぐシンポジウム ～林野火災の森林復旧に向けて～

12月6日【チームスマイル・釜石PIT】

昨年5月に発生した尾崎半島の林野火災からの森林復旧に向けて、森と海の適切な管理について考えるシンポジウムが開催されました。森と里と海の本当の関係、森林認証と海洋認証に関する講演の後、登壇したパネラーから「尾崎白浜・佐須地区林野火災の復旧」「南三陸町のFSC森林認証を活用した取り組み」などの報告がありました。

※認証制度は、独立した第三者機関が環境・経済・社会の3つの側面から、一定の基準をもとに適切な資源の管理・経営が行われていることを認証するもの。そして、その商品にラベルを付けることで、消費者が持続可能性に配慮した商品を選択できるようにする



※自然産業研究所取締役の田村典江さんは、認証の取得によって新しい市場に参入し、新しい顧客を獲得することや、従業員の労務管理などにも役立つというメリットなどを話しました

釜石市民ホールTETTO開館記念式典

12月8日【釜石市民ホール】

東日本大震災により、文化の殿堂だった市民文化会館が被災し使用できなくなってから6年。文化芸術・にぎわいの拠点、市民の居場所のような空間として整備した釜石市民ホールが開館しました。式典では、愛称となったTETTOの紹介や藤倉千穂さんの一番太鼓、釜石市出身の小井土文哉さんによるピアノ演奏、駆け付けた来場者全員による釜石市民歌斉唱など、待ちに待ったオープンを祝いました。式典終了後は和室での呈茶サービスやホールBでのミニコンサートも開催。施設見学を兼ねてその真新しい音色に耳を傾けました。



愛称のもとにもなった特徴的なガラス屋根の広場でテープカットを行いました

平田小学校第五学年総合学習の時間「新巻鮭づくり」

12月4日・8日【釜石湾漁業協同組合 倉庫】

釜石湾漁業協同組合職員、地域の皆さんの指導の下、平田小学校5年生（27人）が新巻鮭づくりに挑戦しました。2回の工程に分け、1回目はサケをさばいて塩漬けにし、2回目は塩抜きをして洗って干す準備までを行いました。佐々木北斗さんは「生のサケに触るのは初めて。エラを切るところが難しかった」と笑顔顔をのぞかせました。漁協の職員からは、サケ漁と海洋環境についての話もあり、漁業や水産資源への理解を深めました。



サケは児童が家庭に持ち帰って干す他、学校で干した新巻鮭は特別養護老人ホームに贈ります

釜石中学校生徒会活動「ラグビーW杯イベント」

12月13日【釜石中学校体育館】

ラグビーワールドカップ2019™の機運を高めるために、釜石中学校の生徒会が全校生徒を対象に、ラグビーやワールドカップについて学ぶイベントを開催。ラグビーに関する〇×クイズ、3年生の鈴木良平さんによるラグビーワールドカップ観戦体験発表、特設ラグビー部によるラグビーの実演（ボール回しやタックルなど）を行いました。企画した生徒会長の千葉菜々子さん（2年生）は「子ども会議をきっかけに、楽しみながらラグビーのことを学ぶことができればと考えました。準備していく中で、ラグビーのことをいろいろ知れたのが良かったです」と話し、「通訳ボランティアでがんばりたい」と目標も語りました。



難問に正解を選んだ生徒たちが盛り上がります

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日 時	医療機関・会場	対 象 者	個別通知
個別健診	1 カ月児健診	2 月中	県内小児科	平成30年 1 月生	なし
	3～4 カ月児健診	2 月中～3 月中		平成29年11月生	
	9～10 カ月児健診			平成29年 5 月生	
	1 歳 6 カ月児健診	2 月中	〈小児科〉 県立釜石病院 〈歯 科〉 市内歯科医院	平成28年 7 月生	あり
	3 歳児健診			平成26年 7 月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	2月21日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	平成29年 8 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	2月 8日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成27年 7 月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	2月15日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成25年 7 月生	

各種教室・集団予防接種

内 容	日 時	会 場	対 象 者	申込期限
①パパママ準備教室(※1) ②ベビーマッサージ(※2) ※①のみ	2月10日(土) ① 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30) ②10:00～11:30 (受付9:50～10:00)	市保健福祉センター 9 階	①妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者 ②おおむね4～12カ月児	2月7日(水)
もぐもぐごっくん教室 【初期】(※2)	2月7日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室 1・2	おおむね5～6カ月児	2月5日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	2月14日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	2月9日(金)

※1 母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2 母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

内 容	日 時	会 場	対 象 者	申込期限
栄養相談	2月8日(木) ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター 8 階	市内に住所を有する20歳以上の人	2月5日(月)

 母子健康手帳の交付日…2月2日、9日、16日、23日 (祝日を除く毎週金曜日 受付時間13:30～15:00)

問い合わせ…市健康推進課 (市保健福祉センター2階) ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内 容	実施日	実施時間
精神保健相談 (こころの相談)	2月28日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月15日(木) ※毎月第3木曜日	13:30～14:30 ※予約制
性感染症検査 (性器クラミジア病原体検査・梅毒検査)		
肝炎検査 (B・C型)		
HTLV-1相談 (ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談)		14:30～15:00 ※予約制
骨髄バンク登録		

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2702

タンパク質を食べていますか？
～元気で長生きするために～

「メタボリック症候群」とは、腹部内臓に脂肪がたまることで高血圧・高血糖・脂質異常になり、心筋梗塞・致死性不整脈・脳梗塞を引き起こす病態で、最悪死に至ります。運動不足・食べ過ぎが原因と言われますが、筋肉が少ない「サルコペニア型肥満」が根底にあるようです。

「サルコペニア」とは体の筋肉量が減少した状態で、歩くスピードが0・8m／秒以下(横断歩道を青信号の間に渡り終えられない程度)、握力が男性26kg未満、女性は18kg未満の人が該当します。ペットボトルのふたが開けられない人は要注意です。原因は加齢もありますが、運動不足に加え栄養不足や栄養バランスの異常の他、手術後・がん・呼吸不全・肝不全などの病気からも生じます。「サルコペニア」になると転倒骨折、障害、寝たきり状態につながります。では、どうしたら良いでしょう。

①筋トレを1日5分する…スクワット・階段昇降などで、太ももなど下半身の筋肉を鍛えましょう。老化は足からと言うように、下半身の筋肉は上半身に比べ衰えやすいです。毎日5分でも鍛えることで筋力を維持することができます。

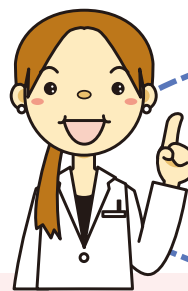
②タンパク質を取る…タンパク質は体内で絶えず合成と分解を繰り返しており、炭水化物や油と違いためておくことができません。卵・乳製品・肉(脂身は除く)・魚・大豆製品をバランスよく、朝・昼・晩と3食、食べる必要があります。必要なタンパク質の目安は1食当たりこぶし大の大きさです。豆腐なら半丁、刺身なら7～8切れ、焼き鳥なら5本に相当します。

「毎朝、魚や納豆を食べているからタンパク質は十分取っている」と言う人がいますが、昼や夜の食事がラーメンやパンだけではタンパク質が不足し、低タンパク血症・貧血などになってしまいます。運動とバランスの良い食事を心掛けて、筋肉量の維持・向上に努めましょう。なお、腎臓が悪い人はタンパク質制限の必要がありますので、主治医にご相談ください。



県立大槌病院 黒田 継久

ワンポイントアドバイス



脳卒中の予防対策として、「減塩」は重要です

～ しお用心 今日から見直す 食習慣 ～
～ はじめよう 減塩生活 健康家族 ～

岩手県の脳卒中による死亡率(平成27年調査)は全国(47都道府県中)で男性：3位、女性：1位と、脳卒中で命を落とす人の割合が非常に高いのが現状です。中でも脳卒中死亡率は釜石保健所管内の男性が極めて高い状況にあり、脳卒中対策が急務となっています。

脳卒中の原因となる生活習慣のうち、特に重大な要因とされているのが塩分摂取量の多い食生活。

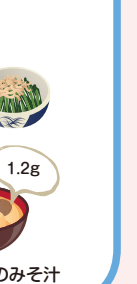
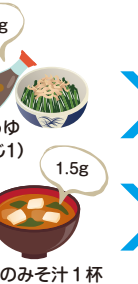
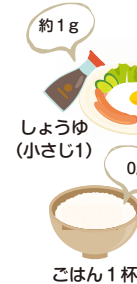
これを踏まえ、市は1月から3月までを「**釜石市減塩取り組み強化期間**」として予防に取り組んでいます。毎月28日の「いわて減塩・適塩の日」に合わせて各関係団体と連携し、減塩の必要性を広く普及啓発する他、予防実践に繋がる情報を発信していきます。まずは、身近にできる減塩・適塩に取り組みましょう。

上手な減塩ポイント

- ① ラーメンなど麺類の汁は、**飲み干さない**
- ② しょうゆは「かける」ではなく「つける」
- ③ 調味料に含まれる**塩分量を知っておく**
- ④ **カリウム**が多く含まれる野菜(ほうれん草、かぼちゃなど)や果物(バナナ、干し柿など)、いも、納豆などを食べる
※カリウムには塩分を体外に排出する働きがあります



塩分どっちが多い



知っていますか？ 受動喫煙のこと

受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうことです。たばこの煙は、喫煙者が直接吸う主流煙と、火の付いたたばこの先から立ち上る副流煙に分けられます。副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれ、受動喫煙の大部分はこの副流煙です。



受動喫煙がさまざまな病気の原因に～受動喫煙が起因する疾患

- ▶ 肺がん・虚血性心疾患・脳卒中
眼の痛みや涙など・くしゃみや鼻づまり・頭痛・咳 など……

〔妊婦・乳幼児への影響〕

- ▶ 乳幼児突然死症候群・中耳炎・ぜんそくや気管支炎
低出生体重児・早産 など……



換気したつもりでも…～しぶとく残る、目に見えない有害物質

- ▶ 空気清浄機では、たばこの煙の有害物質を除去できません
- ▶ 家庭用の換気扇では、十分な換気ができません
- ▶ 自動車の中で喫煙すると、窓を開けていてもたばこの煙は車内に残ります



本人が健康的な生活を心掛けていても、職場や家庭で日常的に受動喫煙にさらされることで、人体はさまざまな健康被害を受けています。受動喫煙が起因の肺がんや虚血性心疾患で死に至る人もいます。喫煙者は周囲に配慮し、特に妊婦や子どものいる場での喫煙はやめましょう。

各種相談

岩手弁護士会無料法律相談
日時… 1月24日(水)、2月14日(水)、10時～15時
場所…市消費生活センター
定員…予約先着 8 人
申し込み…市消費生活センター（☎22-2701）

多重債務弁護士無料相談
日時… 2月20日(火)10時～15時
場所…市消費生活センター
定員…予約先着 6 人
申し込み…市消費生活センター（☎22-2701）

公証相談
日時… 2月1日(木)10時～12時
場所…市消費生活センター
定員…予約先着 4 人
申し込み…宮古公証役場（☎0193-63-4431）※前日までに予約がない場合は中止

人権相談
日時… 2月2日(金)13時～16時
場所…市消費生活センター
申し込み…市消費生活センター（☎22-2701）

出張年金相談
日時… 2月8日(木)10時～15時30分
場所…青葉ビル 1 階研修室
内容…社会保険相談（事業所含む）、国民年金・厚生年金相談
申し込み…基礎年金番号の分かるものを用意して宮古年金事務所（☎0193-62-1963）で電話受け付け

被災者の皆さん対象の住宅再建相談会
日時… 1月28日(日)10時～12時30分、13時30分～16時
場所…青葉ビル 1 階研修室
内容…公的支援制度や住まいの復興給付金など住宅再建関係
※事前申し込み不要
申し込み…市生活支援室（☎22-1171）

夜間納税相談窓口

期日… 1月29日(月)、30日(火)、31日(水)
時間…17時15分～19時15分
場所…市役所税務課
問い合わせ…市税務課（☎27-8417）

休日納税相談窓口

期日… 1月28日(日)
時間… 9時～15時
場所…市役所税務課
問い合わせ…市税務課（☎27-8417）

【市県民税 4 期】
【国民健康保険税 7 期】
納期限＝1月31日(水)

今月の納税

釜石市の人口と世帯（12月）

男	16,457人（－26人）
女	18,204人（－30人）
合 計	34,661人（－56人）
世 帯	16,785世帯（－11世帯）

※（ ）は前月比。

還付申告作成相談会を開催します

日時… 2月3日(土)、10時～12時または13時～15時
場所…釜石情報交流センター
対象…①中途退職者で源泉徴収税額があり、申告すれば還付が想定される人②給与・年金所得者で多額の医療費の支払いや各種保険料などについて申告すれば還付が想定される人③2カ所以上からの給与があり、毎年還付申告を行っている人
必要なもの…共通：源泉徴収票、還付金受領先預金口座。該当者：医療費の領収書など、各種保険料控除証明書。その他：前年の申告書(控)
問い合わせ…東北税理士会釜石支部（☎22-3858）

書初め講習会を開催します

日時… 1月30日(火)・31日(水)、10時～11時30分、全2回
場所…昭和園クラブハウス
内容…講師の指導の下、書初めを体験
対象…60歳以上の人
定員…10人
費用…無料※習字道具と半紙持参
申し込み…(公社)釜石市シルバー人材センター（☎22-2182）

休日当番医・薬局・歯科医（2月）			
休日	当番医	所在地	電話番号
4	加賀谷消化器科内科医院【消・内】	中妻町	☎23-1110
11	はまと神経内科クリニック【神・内】	鵜住居町	☎29-1212
12	国立釜石病院【内・小】	定内町	☎23-7111
18	大槌おおのクリニック【内・循内】	大槌町	☎44-3122
25	平野内科医院【内】	只越町	☎22-1273
休日	当番薬局	所在地	電話番号
4	ハート薬局	中妻町	☎25-0711
11	リリーフ薬局	鵜住居町	☎29-1555
12	中田薬局小佐野店	小佐野町	☎21-3355
18	ハーブ薬局	大槌町	☎44-3171
25	しおかぜ調剤薬局	天神町	☎55-4343
休日	当番歯科医 ※診療時間は9時～12時	所在地	電話番号
4	鈴木歯科医院	中妻町	☎23-5908
11	早崎歯科医院	鵜住居町	☎28-2311
18	平松歯科医院	野田町	☎25-0315
25	歯科福成医院	新町	☎25-0105

鵜住居・平田地区復興まちづくり協議会地権者連絡会を開催します

市は、各地区の復興の進捗状況などについて地区住民の皆さんと意見交換する復興まちづくり協議会・地権者連絡会を開催します。
内容…町界町名の変更などについて
問い合わせ…市復興推進本部事務局（☎27-8479）

【鵜住居地区】
日時… 1月21日(日)13時～15時
場所…鵜住居地区生活応援センター
【平田地区】
日時… 1月26日(金)18時30分～20時30分
場所…釜石・大槌地域産業育成センター

市立図書館で企画展と県立図書館巡回展を開催します

図書館で1月20日(土)開催の「三陸の海を知ろうセミナー」に関連し、市の水産・港湾がテーマの企画展を開催します。また、岩手ゆかりのミステリー作家がテーマの県立図書館巡回展を開催します。入館はいずれも9時～17時の間です。
問い合わせ…同館（☎25-2233）

【よみがえる！ 釜石港と水産展】
期間… 1月16日(火)～24日(水)
【岩手のミステリー作家たち】
期間… 1月26日(金)～2月4日(日)

鉄の歴史館の工事に伴うお知らせ

鉄の歴史館の2階展示室と1階シアターの展示入れ替えのため、工事を1月22日(月)から2月1日(木)まで実施します。工事中は通常開館しますが、1月29日(月)・31日(水)はシアターが見学できないことから、入館料を無料とします。
問い合わせ…同館（☎24-2211）

岩手大学心のケア班市民講座「こころのじかん6」を開催します

日時… 1月27日(土)13時30分～15時
場所…岩手大学釜石サテライト
内容…「自分の怒りとつきあうヒント」をテーマに学ぶ
対象…中学生以上
定員…30人
申し込み… 1月25日(木)までに同大学釜石サテライト（☎55-5691、FAX36-1610、✉heart@iwate-u.ac.jp）で受け付け

移動図書館「しおかぜ」2月巡回日程

問い合わせ 市立図書館（☎25-2233）
※交通事情により多少のずれが生じることがあります

2 日 金	キクコースタ釜石松倉店前	9:10～ 9:40
	洞泉市営住宅前	10:10～10:40
	旧大松小学校前	10:50～11:10
	大松地区コミュニティ消防センター前	11:20～11:50
	唄貝 チビッコ公園前	13:00～13:20
6 日 火	仙人イノベーションセンター付近	13:30～13:50
	洞閑地区コミュニティ消防センター前	14:00～14:30
	桜木町仮設団地	9:20～ 9:45
	働く婦人の家	9:50～10:20
	小川町 太平工業アパート駐車場	10:30～11:00
7 日 水	旧小川小学校 甲子町第3仮設団地	11:10～11:40
	釜石地区合同庁舎	12:00～12:30
	中小川 カサ・デ・ファミリア前	13:00～13:30
	野田町仮設団地	13:45～14:15
	野田町第2仮設団地	14:20～14:50
14 日 水	平田第6仮設団地前	9:20～ 9:50
	岩手大学釜石キャンパス 本郷 小池タマさん宅駐車場	10:00～10:30
	唐丹公民館前	10:50～11:20
	片川集会所前	11:30～12:10
	荒川復興住宅付近	13:10～13:40
15 日 木	花露辺復興住宅前	13:50～14:20
		14:30～14:45

市立図書館 2月の休館日…5日、12日、13日、19日、26日～28日

まちのお知らせ Information

からだ測定会を開催します

日時… 1月30日(火)、10時～15時の間でいずれか希望の時間
場所…イオンタウン釜石
内容…筋力・バランス感覚といった「体力」や計算力・判断力といった「処理力」を測定。その他、適職診断や動物タイプ別診断なども実施※所要約1時間
対象…おおむね50～74歳の人
費用…無料
申し込み…県沿岸広域振興局（☎25-2701）で電話受け付け

平成28年11月から平成29年10月までの住民票の閲覧状況を公表します

期間… 1月15日(月)～28日(日)
場所…市市民課待合室または各地区生活応援センター（釜石・平田地区を除く）の窓口
問い合わせ…同課（☎27-8450）

8 日 木	松原公園付近	9:20～ 9:40
	大平町 大平集会所	9:50～10:20
	大平町 望洋ケ丘集会所前	10:30～10:50
	あいぜんの里	11:00～11:30
	県水産技術センター	12:00～12:30
9 日 金	上平田ニュータウン集会所前	13:30～14:00
	平田駅前	14:10～14:40
	かまいしワーク・ステーション	10:00～10:30
	鵜住居公民館前	10:40～11:10
	砂子畑集会所前	13:00～13:30
10 日 土	栗林町仮設団地前	13:40～14:00
	澤口製パン前	14:10～14:40
	青葉ビル	9:10～ 9:40
	大只越市営住宅付近	9:50～10:20
	県営上平田アパート4号棟前	10:40～11:10
14 日 水	上平田 釜石地区教職員アパート駐車場	11:20～11:50
	上中島町仮設団地談話室前	13:00～13:30
	野田団地青空児童公園付近	13:40～14:10
	松倉新日鉄アパート前(3号棟付近)	14:20～14:50
	源太沢公園前	10:00～10:30
15 日 木	昭和園クラブハウス	10:40～11:10
	大平下水処理センター駐車場	12:00～12:30
	岩手トヨペット㈱釜石支店	13:30～13:50
	釜石福祉作業所	14:30～14:45
	甲子町第2仮設団地(大畑南)	10:30～11:00
23 日 金	大畑団地集会所前	11:10～11:40
	甲子林業センター駐車場	13:00～13:30
	甲子地区生活応援センター前	13:40～14:10
	国立釜石病院駐車場	14:20～14:50

「釜石市成人のつどい」欠席者に記念品を贈呈します

1月7日(日)に開催した釜石市成人のつどいの対象者のうち、欠席者には記念品を贈呈します。2月9日(金)までに郵送済みの案内状を持参し、市生涯学習文化スポーツ課（市教育センター1階）にお越しください。※対象者家族が案内状を持参した場合もお渡しできます
問い合わせ…同課（☎22-8835）

「おらは弁で昔話を語っべし」南部弁さみっとin釜石を開催します

日時… 1月20日(土)14時～16時30分
場所…チームスマイル・釜石PIT
内容…青森県や遠野市からゲストを招き、南部弁での昔話語りなどを披露
問い合わせ…漁火の会北村さん（☎23-1460）

16 日 金	新浜町 旧水産試験場	9:20～ 9:40
	浜町 篠原浩さん宅前	9:50～10:20
	魚市場駐車場	10:30～10:50
	ごへい商店付近	11:10～11:30
	旧尾崎小学校前	11:45～12:10
20 日 火	平田地区災害復興公営住宅付近	13:20～13:50
	みずかみ平田店付近	14:00～14:30
	鵜住居小学校	10:10～10:50
	五葉寮前	11:00～11:30
	栗林小学校前	12:40～13:30
22 日 水	鵜住居町日向アパート前	14:00～14:30
	学校団体貸出	9:00
	甲子学童保育団体貸出	13:20
	マイヤ野田店駐車場	14:10～14:40
23 日 金	かまいしこども園	9:10～ 9:40
	釜石情報交流センター駐車場	10:00～10:30
	大渡町 工藤駐車場(釜小入り口)	11:20～11:50
	釜石小学校	12:50～13:30
	天神町仮設団地	13:40～14:10
27 日 火	鈴子町 佐々木健介さん宅前	14:20～14:50



Let's do it!

やっぺし
vol.10



RWC2019™



大会開催
まであと **613** 日

開催まで2年を切ったラグビーワールドカップ2019に向けて、月に1回、ラグビーワールドカップを楽しむための情報を発信していきます。

ラグビーワールドカップ2019開催まで2年を切り、試合日程が決まり、チケット販売の一般抽選（申し込み）が1月27日(土)から開始されるなど、釜石に世界的スポーツイベントが着々と近づいています。来年9月の大会開催に向け、市民一丸となって気運を盛り上げ大会を成功させるため、現在の取り組みをお知らせします。



①

■ラグビーワールドカップ2019™釜石開催カウントダウン開始

①市役所第1庁舎前

ラグビーワールドカップ釜石開催初戦となる、2019年9月25日(木)までの日数を表示するカウントダウンボードを昨年11月22日に設置。大会のヴィジュアルアイデンティティをバックに、市章、かまリン、ホストシティマークがあしらわれた電光掲示板がお披露目されました。



②

②釜石市民ホールTETTO

12月14日には、同月8日にオープンしたばかりの釜石市民ホールTETTOで、釜石商工高校工業クラブの生徒が製作したカウントダウンボードの設置、除幕式が行われました。このカウントダウンボードは、世界遺産の橋野鉄鉱山と鉄製のラグビーボールが土台となり、ボードにはわんこきょうだい、虎舞などがあしらわれ、釜石らしさが表現されたデザインになっています。釜石ライオンズクラブが協賛し、市民協働、連携で製作されたものです。

■着々と進むスタジアムの建設工事

昨年4月に着工した釜石鶴住居復興スタジアム（仮称）建設工事は、本年7月末の完成に向けて順調に進んでいます。

写真上中央の○にはメインスタンドが建設中で、屋根の部分は間もなくその雄大な姿を見せてくれることになります。

写真上右側の○にある櫓では、自由に工事の様子を見学することができます。ぜひ、日々姿を変えていく建設現場をご覧ください。※開放時間は月～土曜日の9時～17時



■チケット購入に関する相談窓口を開設しています

いよいよ、ラグビーワールドカップ2019のチケット販売が始まります。チケット購入には、公式サイトへのID登録が必要となります。インターネットを使ったチケット購入に不慣れな人のために、12月からチケット購入の相談窓口をラグビーカフェ釜石に開設しています。ID登録の手順や方法をスタッフがサポートしますので、遠慮なくお越しください。

ラグビーカフェ釜石チケット購入相談窓口〔1月〕

場所 シープラザ釜石2階

日時 1月27日(土)、28日(日)
10時～17時
電話での問い合わせは市ラグビーワールドカップ2019推進室（☎27-8420）へお願いします（土・日曜日、祝日を除く）

■おもてなしのスキルアップ研修に参加しませんか

市は、海外からのお客様をお迎えするため、市内の事業者を対象とした外国人对応研修を行っています。1月からは、物産、金融、スーパー、飲食業者向けの研修会を行いますので、ぜひご参加ください。

【外国人对応スキルアップ研修】

日程	2月上旬	物産関係者向け
	2月上旬～ 2月下旬	金融機関関係者向け
	2月中旬～ 2月上旬	飲食店関係者向け
	3月上旬	スーパー・小売業関係者向け
内容	海外からのお客様に対する案内、接遇方法、店舗内で必要な外国語表示の説明、簡単な接遇英会話の他、参加者からの相談などもお受けします。 ※日程、場所の詳細は市のホームページなどでお知らせします。	
	研修に関する問い合わせ kamaishitot@gmail.com（ノース・リンク）	

【問い合わせ】市ラグビーワールドカップ2019推進室 ☎27-8420