

広報

がまいし

豊かな清流を目指して

5月11日(火)、来る夏を前に釜石高校裏の松倉橋付近でアユの稚魚の放流が行われました。河川環境の保全のため、毎年行われているもので、今年は約300キログラムの稚魚が甲子川アユ釣り協力会などによって放流されました。参加者らは小さな体を目いっぱい使い泳いでいく様子を温かいまなざしで見送りました。

市内のアユ釣りは、甲子川では7月4日(日)に、鵜住居川では7月11日(日)に解禁される予定です。

もくじ

- | | |
|---------------|---------------|
| ②新市庁舎建設への取り組み | ⑫こどもはぐくみ通信 |
| ④災害時の避難情報 | ⑬市民のひろば |
| ⑨まなびい釜石 | ⑭まちのお知らせ |
| ⑩住宅関係の助成など | ⑯保健案内板 |
| ⑪まちの話題 | ⑳鈴子広場リニューアル 他 |

※新型コロナワクチン接種に関するお知らせを折り込んでいます

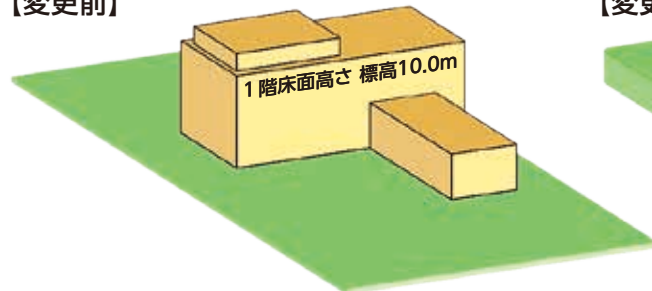
新たな課題 ～新たな津波浸水想定への対策～

新市庁舎の建設場所を選定するにあたり、平成23年の東日本大震災で浸水していない場所であること、復興まちづくりにおける津波シミュレーションで浸水区域外であることを確認し、天神町へ建設の計画を進めてきました。しかし令和2年9月に内閣府より公表された「日本海溝・千島海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定」では、現市庁舎の位置付近で地震による地盤沈下後、その地盤高さから5mから10m程度の津波が想定され、新市庁舎建設地では、これまでの計画地盤高さに対して1mから2m程度浸水するとのシミュレーション結果が報告されました。また今後、岩手県において新たな津波シミュレーションが公表予定となっていますが、近隣住宅地の日当たりに考慮しながら、可能な限りの盛土などにより津波に対する安全性に配慮した設計に努めていきます。

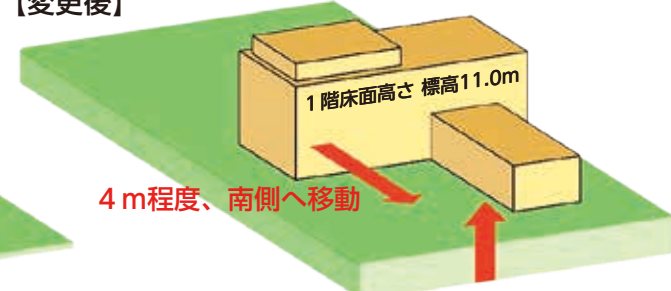
〈日本海溝・千島海溝沿いの最大クラスの津波シミュレーションによる変更点〉

- ・新市庁舎の敷地を従前の計画地盤高さに対し約1～2メートルの盛土によるかさ上げ（標高約10メートル～11メートル）をします
- ・近隣住宅地の日当たりを考慮し建物を南側（天神復興住宅側）へ約4メートル移動します

【変更前】



【変更後】



4m程度、南側へ移動

1～2m程度、盛土による高上げ

第2回「新市庁舎建設に取り組んでいます ～フロントプロジェクト2～」は7月15日号に掲載します

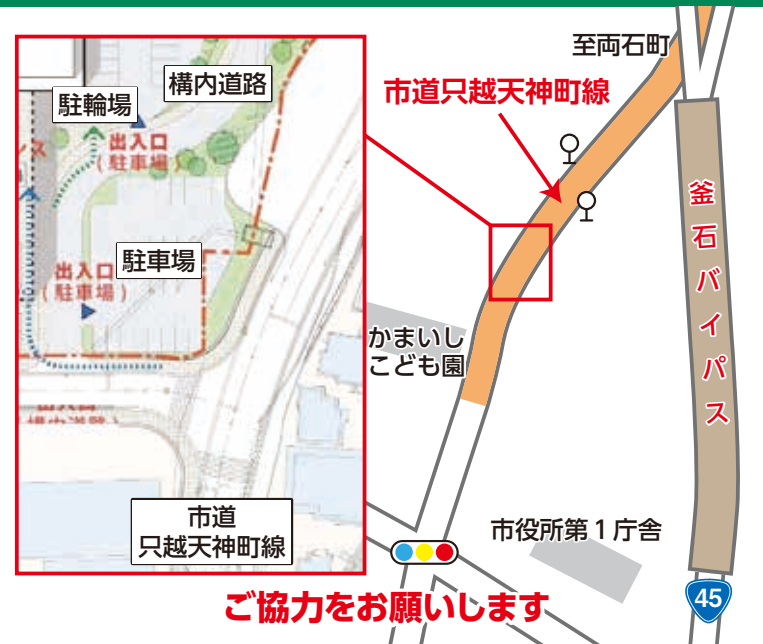
道路工事のお知らせ

新市庁舎の建設に伴う交差点整備のため、只越天神町線道路改良工事を4月から行っています。

今後、片側交互通行などの交通規制を予定しており、詳細な日程などは、改めてホームページや広報などでお知らせします。お近くを通行する際は、誘導員や交通規制看板などの指示に従っていただくをお願いします。

工事内容

- ・縦断勾配の緩和
 - ・鶏住居方面からの車両が安全に進入できるように右折レーンを設置
- ※横断歩道、信号機の設置は、現在、関係機関と協議中です



ご協力をお願いします

問い合わせ 市資産管理課 新市庁舎建設推進室 ☎27-8416

新市庁舎建設に取り組んでいます

第1回

・フロントプロジェクト2

新しい市庁舎は、震災から得られた教訓を生かし、防災拠点施設としての機能を重視し、まちづくりの拠点として市民が利用しやすい安心・安全な庁舎として、令和5年度の開庁を目指しています。

なぜ、新市庁舎を建てるのか？

釜石市役所は、現在第1庁舎から第5庁舎、保健福祉センター、教育センターの7庁舎などで構成されています。そのうち、第1庁舎は昭和29年の建設から67年が経過し、第2庁舎から第5庁舎も建設から40年以上が経過しているため老朽化が著しい状況です。

また、施設が狭くゆとりがないことや行政機能の分散化、耐震性の問題などの課題を抱えており、継続的な市政運営や住民サービスの低下、防災拠点としての機能不足などが懸念されてきました。

このような理由により、昭和61年から新市庁舎の建設に向けた取り組みと検討を進めてきました。



第1庁舎



老朽化の状況

なぜ、天神町に建設するのか？



新市庁舎建設地（旧釜石小学校跡地）

平成23年に発生した東日本大震災を受けて策定した「釜石市復興まちづくり基本計画」で、東部地区の歴史性を踏まえ、同地区の拠点性の向上に努めることとし、現市役所周辺をフロントプロジェクト2と位置付け、東部地区への新市庁舎建設に向けて議論を深めてきました。

平成28年7月には、建設場所や機能、規模などを検討するため、学識経験者や市民で構成される「新市庁舎建設検討委員会」を設置し、先進地視察や11回の会議を開催し議論を重ね、平成29年8月に、建

設場所を「天神町の旧釜石小学校跡地」とし、建設にあたる課題解決に向けてのご提言をいただきました。市は、このご提言を最大限に尊重し、天神町の旧釜石小学校跡地に新市庁舎を建設することとし、市議会や総合振興審議会、市政懇談会などで、市民の皆さんの理解をいただけてきました。

これまで60年以上にわたり、現在の位置にある市役所は多くの人々が行き交い活動するきっかけとして東部地区における重要な施設でした。特に人口減少が進んだ現在において、地域経済に大きな影響を与える施設であると考えています。また、東日本大震災で大きな被害を受けた当市の復興まちづくりでは、各被災地でこれを進めつつも、釜石の顔としての東部地区の復興が大きな意味を持っており、東部地区は、いち早い経済的な復興を最優先として、一定程度の津波浸水を許容したまちづくりを選択しました。これは、津波に対する避難施設の確保を前提としており、一時避難場所としての機能を併せ持つ新市庁舎は東部地区に欠かせない機能であり、地域の持続的発展と安全確保から東部地区の復興のため、ひいては釜石の復興のため、天神町への建設が必要であり、一刻も早い完成を目指します。

災害から身を守るために、 緊急避難場所を確認しよう

保存版

問い合わせ
市防災危機管理課 ☎27-8441

釜石市は地震・津波災害
とともに、洪水・土砂災
害発生危険性の高い地
域です

自宅周辺の状況や
緊急避難場所を
確認しましょう

早めの避難が
大切です

釜石市は、津波の常襲地ですが、洪水や土砂災害が発生する危険性が高い地域でもあります。

市域の約9割が森林で平地が少ない上、傾斜が急な険しい山に囲まれた狭い地形のため、急傾斜地や河川のそばに多くの住宅が建てられています。そのため、梅雨や台風、秋雨に加え、近年の異常気象による集中豪雨などにより、洪水や土砂災害が発生する危険性が高い状況にあります。

釜石市には、現在、土石流危険渓流が421カ所、急傾斜地崩壊危険箇所が604カ所、合計1,025カ所と多くの土砂災害危険箇所があります。



自分が住んでいる地域や家の立地環境について、津波の危険性とともに洪水や土砂災害の危険性があるかあらかじめ確認しましょう。

そして、近くの緊急避難場所を確認し、津波の恐れがある場合にはただちに近くの高台や緊急避難場所に、洪水・土砂災害の恐れがある場合には避難指示などの発令を待たず、自主的に近くの緊急避難場所や安全な場所に避難することも対策の一つです。

また、テレビやラジオ、インターネットなどを活用し、気象情報や浸水想定区域・土砂災害危険箇所、緊急避難場所など、それぞれ必要な情報を確認してください。

なお、内閣府が改定した「避難情報に関するガイドライン」では、住民が「自らの命は自らが守る」意識を持って自らの判断で避難行動を取るよう求め、行政はそれを全力で支援する取り組みを強化することとしています。その取り組みの一つとして、住民の皆さんが主体的に避難行動を取れるよう、5段階の警戒レベルによる分かりやすい防災情報を提供しています。(4ページ参照)

洪水や土砂災害など雨に関係する災害は避難のタイミングが難しく、まだ大丈夫と思っているうちに雨が激しくなり、避難することがかえって危険な状況になることがあります。その場合は無理をせず、自宅の2階以上の部屋に移動することが有効になる場合もありますが、家の裏に高い急斜面の山などがある場合は、土砂災害の危険もあり、完全に有効とはいえません。

市は避難が必要な場合には早めの避難につながるよう、気象情報などを基にできるだけ早く避難指示などを発表する方針です。しかし、急な局地的集中豪雨などで避難情報が出ていなくても災害が発生することもあります。災害に備え、地域の情報を確認し、早めに避難する習慣を身につけましょう。

避難場所・避難所の種類



緊急避難場所

(火災・地震／津波／洪水・土砂災害)

災害が発生、または発生する恐れがある場合に、その危険から逃れるための場所または施設です。避難が遅れた場合や、避難経路が危険な場合は、無理に避難場所を目指そうとはせず、より安全な方法で少しでも安全な場所に移動してください。なお、地域によっては、災害の種類ごとに緊急避難場所が異なる場合があります。



拠点避難所

災害の危険性があり避難した人が災害の危険性がなくなるまで滞在する、または災害により家に戻れなくなった人が一時的に滞在するための施設です。



福祉避難所

災害時に拠点避難所などにおいて、避難所生活が困難な高齢者や障がいのある人など、何らかの特別な配慮を必要とする人が避難する施設です。なお、福祉避難所は、必要に応じて開設される二次的な避難所であり、最初から福祉避難所として利用することはできません。

保存版

新しい 洪水・土砂災害時の避難行動の基準

5月20日から避難情報などが変更されました

警戒レベル
4

避難指示までに必ず避難 (避難勧告は廃止されました)

警戒レベル状況	新たな避難情報等	皆さんが取るべき行動	判断の参考情報
5 災害発生 又は切迫	緊急安全確保 ※1	命の危険 直ちに安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~			
4 災害の おそれ高い	避難指示 ※2	危険な場所から 全員避難	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3 災害の おそれあり	高齢者等避難 ※3	危険な場所から 高齢者等は避難	洪水警報 大雨警報 氾濫警戒情報
2 気象状況悪化	大雨注意報 洪水注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認する	氾濫注意情報
1 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める	

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されます

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです

レベル

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5 緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！

レベル

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
警戒レベル4 避難指示までに  
危険な場所から全員避難  
しましょう

レベル

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3 高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう

○市および県のホームページなどで次の情報を確認することができます

◆釜石市ハザードマップ

nigedoki 釜石



◆釜石市の防災情報 (気象庁ホームページ)

あなたの街の防災情報



◆釜石市の防災行政無線の放送内容

釜石市防災行政無線



◆岩手県の水位観測所の水位

岩手県河川情報システム



## 洪水・土砂災害の緊急避難場所

保存版

対象地域	緊急避難場所
新浜町、東前町、浜町、只越町、天神町、大只越町、大町、大渡町、鈴子町、駒木町	浜町集会所（2階）、浜町復興住宅（5階集会室）、 <b>大町復興住宅1号棟（6階集会室）</b> 、 <b>釜石小学校校舎（4階）</b> 、市教育センター（5階）
大平町、嬉石町、松原町	大平集会所、望洋ヶ丘集会所、 <b>大平中学校体育館</b>
平田	上平田ニュータウン集会所、平田公園クラブハウス、 <b>平田小学校体育館</b>
中妻町、千鳥町、八雲町	<b>釜石中学校校舎（3階以上）</b>
上中島町、新町、住吉町、礼ヶ口町、源太沢町	<b>双葉小学校地域連携施設、双葉小学校校舎（2階以上）</b>
小佐野町、定内町、野田町、小川町、桜木町、甲子町第11地割～第16地割	<b>小佐野地区生活応援センター（小佐野コミュニティ会館）（3階）、小佐野小学校体育館、小佐野小学校校舎（3階以上）</b>
甲子町第1～10地割	<b>甲子小学校体育館、甲子小学校校舎、旧大松小学校体育館</b> 、大洞集会所
鍋倉	鍋倉集会所
両石町	女遊部集会所
鵜住居町、片岸町、栗林町	<b>鵜住居小学校・釜石東中学校体育館</b> 、南三陸沿岸国道事務所、栗橋地区基幹集落センター、 <b>栗林小学校体育館</b>
橋野町	能舟木集会所
箱崎町	鵜住居公民館仮宿分館、箱崎集会所
唐丹町	片川集会所、荒金集会所、山谷集会所、 <b>唐丹小学校・唐丹中学校体育館</b>

※**赤字**は、市が避難勧告などを発令したときに、職員を配置し開設する緊急避難場所です



## 火災・地震災害の緊急避難場所

対象地域	緊急避難場所
新浜町	釜石第二魚市場構内（火災のみ）
東前町、浜町	魚河岸テラス駐車場（火災のみ）
只越町、大只越町、天神町	仙寿院境内
港町、松原町	松原公園
大町、大渡町、駒木町	釜石小学校校庭
鈴子町	シープラザ釜石屋外駐車場
嬉石町	市民交流センター広場
嬉石町、大平町	白山小学校校庭
大平町、平田	釜石商工高校校庭
大平町、嬉石町	大平中学校校庭
平田	平田小学校校庭（火災のみ）
千鳥町、中妻町、八雲町	釜石中学校校庭

対象地域	緊急避難場所
上中島町、新町、住吉町、礼ヶ口町、源太沢町	双葉小学校校庭
小佐野町、定内町、小川町、桜木町、甲子町15・16地割	小佐野小学校校庭
松倉	釜石市球技場、釜石高校校庭
松倉、大畑	甲子小学校校庭、甲子中学校校庭
大松、洞泉	旧大松小学校校庭
鵜住居町	日向公園（火災のみ）
鵜住居町、片岸町	鵜住居小学校・釜石東中学校校庭
箱崎町	旧箱崎小学校校庭（火災のみ）
栗林町	栗林小学校校庭
橋野町	旧橋野小学校校庭
唐丹町片岸	片川集会所前広場
唐丹町小白浜	唐丹小学校・唐丹中学校校庭

※近くに火災・地震緊急避難場所がない場合は、屋外の広場などに避難しましょう



## 津波災害の緊急避難場所

保存版

対象区域	緊急避難場所
新浜町、東前町	岬林道、滝の沢高台
東前町	東前樋が沢、東前不動沢
東前町、浜町、魚河岸	尾崎アスレチック公園、尾崎神社境内
浜町、港町、只越町	浜町避難道路
只越町、天神町、大只越町	宝樹寺境内、仙寿院境内
只越町、大町、大只越町	大只越市営住宅駐車場
大町、大渡町、駒木町、鈴子町	薬師公園、釜石小学校校庭、市教育センター（5階）、日本製鉄構内高台
駒木町	駒木沢、駒木不動沢
中妻町、千鳥町、八雲町	八雲神社境内
松原町	松原公園、松原神社境内
嬉石町	市民交流センター広場、白山小学校校庭
大平町	釜石商工高校校庭、大平中学校校庭、釜石大観音駐車場
平田	君が洞高台、館山神社境内、下平田国道45号歩道（避難階段使用）、沿岸南部クリーンセンター管理棟、 <b>国道45号もしもしピット【新規】</b> 、 <b>県営平田アパート駐車場【新規】</b> 、 <b>平田公園野球場前広場【新規】</b>
尾崎白浜	尾崎白浜集会所前広場、尾崎神社本宮境内
佐須	佐須トンネル付近、佐須神社境内
両石町	恋ノ峠高台、あさひ公園、千島墓地前広場、愛の浜水海公園管理棟敷地、厳島神社境内
桑ノ浜	桑の浜トンネル方向高台、両石方面高台
鵜住居町	鵜住居小学校・釜石東中学校校庭、かまいしワーク・ステーション広場、鵜住神社境内、長内集会所奥の沢、本行寺奥三陸道、常楽寺墓地裏高台、森団地高台、麓山神社境内、神の沢南側の沢、長内集会所付近三陸道管理施設敷地（避難階段使用）、五葉寮駐車場
根浜	東の沢奥根浜墓地、宝来館裏山
箱崎	桑の浜トンネル高台、市道鵜住居2号線側高台、ヨコゼ沢高台、上前高台
箱崎白浜	箱崎白浜集会所前広場、御箱崎の宿前広場
仮宿	仮宿高台
片岸町	道地沢団地、不動沢、片岸稲荷神社境内、片岸公葬地、古廟坂トンネル入り口付近高台、北光水道土木前
片岸町室浜	観世音神社境内、法冠神社境内
唐丹町花露辺	花露辺集会所前広場
唐丹町大曽根、本郷	本郷元青年クラブ集会所広場、大曽根国道45号歩道、稲荷神社高台
唐丹町小白浜	唐丹小学校・唐丹中学校校庭、唐丹小学校・唐丹中学校棟第5駐車場
唐丹町片岸	天照御祖神社境内、片川集会所前広場
唐丹町上荒川・荒川・下荒川	熊野神社境内、荒川消防駐屯所前広場、荒川集会所前広場、荒川地区造成団地
唐丹町大石、向、屋形	大石地域交流センター広場

問い合わせ 市防災危機管理課 ☎27-8441





デザイン：石ノ森章太郎  
生涯学習のマスコット“マナビィ”

# まなびい 釜石

令和3年6月15日号

学びと実践が循環する生涯学習社会をめざして

No.96

発行：市まちづくり課 生涯学習係 ☎27-8454

## 令和4年 釜石市成人のつどい実行委員を募集します

市は一生に一度の思い出に残るような、特色のある成人式を新成人自ら創り上げることを目的に、令和4（2022）年釜石市成人のつどい実行委員を募集します。

実行委員に興味のある人は、お申し込みください。

**募集人数** 10人程度（平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人）

**活動内容**

- 令和4年釜石市成人のつどい式典内容の企画（ビデオメッセージの制作、アトラクションの選定など）
- 司会者、抱負発表者などの選定
- 記念品の選定やパンフレット内容の編集
- 令和4年成人のつどい当日の運営補助

※8月ごろから月1回、全6回程度の会議を予定しています  
※会議はオンラインで開催する場合があります

**申込方法** 市まちづくり課へメールまたは電話で、①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号、⑤メールアドレスをお知らせください。  
☐ syougai@city.kamaishi.iwate.jp ☎27-8454



令和3年釜石市成人のつどい

◇令和4年釜石市成人のつどいの案内は、8月ごろに広報かまいしでお知らせします

## 令和3年度 生涯学習まちづくり出前講座

新メニュー

「生涯学習まちづくり出前講座」は、生活や健康、歴史文化など160種類以上のメニューがあり、行政や公共機関、民間団体の職員などを講師に実施しています。本年度、新たにメニューを追加しましたので、町内会、各種団体の会合や学校行事などにぜひご利用ください。

申込方法など詳しくは、市のホームページをご覧ください。市まちづくり課（☎27-8454）へお問い合わせください。

●新メニュー（その他、一部変更メニューあり）

メニュー	担当
かまいしの健康づくりについてNo.6（生活習慣病）	市健康推進課
成年後見制度について	市地域包括支援センター
楽しく学ぼう！薬剤師さんのお薬教室	市地域包括ケア推進本部事務局
手話を学ぼう！～手話言語条例について～	市地域福祉課
健康ヨーガ式呼吸法体験講座	盛岡医療福祉専門学校
学んで納得！結核予防～長引く咳にご注意を！～	沿岸広域振興局 保健課
働く世代の健康度アップ～減らそう体脂肪！増やそう筋肉！～	沿岸広域振興局 保健課

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、講座受付を中止する場合があります

※出前講座決定後であっても、諸事情により講師の派遣を中止する場合があります



市のホームページ

## 防災行政無線の放送内容はこれで確認!!

防災行政無線の放送内容は、市内117カ所に設置された屋外拡声器から確認できます。家の中にいて放送がよく聞こえないときは、窓を開けて聞きましょう。また、屋外拡声器以外にも次の方法で、放送の内容を確認できます。



### 電話で聞く（フリーダイヤル（通話料無料））☎0800-800-3199

防災行政無線の放送内容を聞くことができます。通話料は無料で、固定電話、携帯電話から利用できます。  
※災害時は通話が集中するため、つながりにくくなる場合があります

### いわてモバイルメールで見る

釜石市メール配信サービス（いわてモバイルメール）の「釜石市災害情報」と「釜石市からのお知らせ」に登録すると、防災行政無線の放送内容がメールで送られてきます。ぜひ、皆さんの登録をお願いします。

○登録料 無料  
※通信料は自己負担です

○登録方法 市のホームページまたは右のコードから移動し、登録してください



釜石市災害情報



釜石市からのお知らせ

釜石 メール配信

### 市のホームページで見る

市のホームページで防災行政無線の放送内容を確認できます。ホームページのトップ画面右下にあるバナーをクリックすると確認画面に移動します。または、右下のコードから確認画面に移動できます。



ホームページのバナー



### 戸別受信機で聞く

自動で防災行政無線（デジタル波）を受信し、放送を家の中で聞くことができます。1世帯当たり1台を無償で貸し出しています。



○申込方法 各地区生活応援センターや市防災危機管理課に備え付けの貸与希望書に必要事項を記入し、市防災危機管理課へ提出してください

○申込期限 7月30日（金）

※申し込み多数の場合、希望に沿えない場合があります

※希望者全員に貸し出しの可否について通知しますが、一件ごとに状況確認を行うため、通知が遅くなることがあります  
※戸別受信機設置の際には、屋外に専用アンテナを設置します

### 防災行政ラジオで聞く

防災行政ラジオをお持ちの人は、AM、FMラジオを聴いているときでも、自動で防災行政無線（アナログ波）を受信し、聞くことができます。ただし、唐丹地区、栗橋地区など受信できない地区があります。

なお、令和4年12月1日にアナログ波が停止し、防災行政無線を受信できなくなります。ラジオとしては引き続き使用できます。  
※防災行政ラジオの配布は終了しています



問い合わせ 市防災危機管理課 ☎27-8441





双眼鏡を器用に使いこなす子どもたち。あちらこちらで「あっ、いた!」と声が上がりました

## TOPICS まちの話題

### 山野の鳥観察会

5月15日【福祉の森周辺】

野鳥観察を通して自然環境保護の意識を深めるため、観察会が行われました。この日参加した13人の一般参加者は、釜石野鳥の会会長の臼澤良一さんから解説を受け、ウグイスやカワセミなど、16種類の鳥を確認することができました。後半には、指定された模様や形の植物を探し出した数でビンゴをする「フィールドビンゴ」や自然の中にある人工物を探し出す「ネイチャーゲーム」を行い、自然環境を観察する力を養いました。



白熱する試合に臨む選手ら

### 岩手県高校総合体育大会 柔道競技

5月21日～23日【釜石市民体育館】

県高総体の柔道競技が釜石市民体育館で開催され、男子は31校、女子は19校が試合に臨みました。新型コロナウイルス感染症予防のため、大声での声援は送れない状況ながらも、一戦一戦に選手たちの闘志が込められ、会場内は熱気に包まれました。男子団体は盛岡中央高校、女子団体は盛岡南高校がそれぞれ優勝し、長野県などで開催される全国大会へ出場する予定です。



雨に打たれながらも、海岸の清掃に取り組んだ参加者の皆さん

### 春の海ごみゼロウィークin岩手 キックオフイベント

5月29日【根浜海岸】

海ごみゼロウィークは、世界的な課題となっている海洋プラスチックごみ問題について、周知啓発を図るため毎年開催されているイベントです。根浜海岸で行われたキックオフイベントには、約100人が参加しました。開始直後の暴風雨により、予定が短縮されましたが、砂浜再生工事完了後初の海開きが予定される今夏に向け、参加者らは熱心に海岸沿いを清掃しました。



橋野高炉跡の景観は、市民の皆さんの協力で守られています

### みんなの橋野鉄鉱山

5月29日【橋野鉄鉱山】

みんなの橋野鉄鉱山は、周辺の清掃や講演を通じて橋野鉄鉱山をさらに身近に感じてもらうため市が毎年開催しているイベントです。当日は栗林・橋野地区の地域団体など、市民が草刈りやごみ拾いなどに汗を流しました。参加者は清掃後、橋野鉄鉱山インフォメーションセンターで「明治日本の産業革命遺産」について、動画や意見交換でさらに理解を深めました。

## 住宅などの助成事業や耐震診断をご利用ください

市は、住宅関係の助成事業や耐震診断を行っています。希望する人は、契約や工事を行う前に手続きが必要です。あらかじめ市都市計画課にご相談ください。

### 1 安全安心リフォーム工事助成事業

次のリフォーム工事を行う場合、その費用の一部を補助します

対象住宅	申請者が床面積の2分の1以上を所有する住宅（併用住宅の場合は住居部分）
対象工事	次の全ての要件を満たすリフォーム工事 ・床の段差解消・手すり設置（1室以上） ・家具などの転倒防止器具を2カ所以上設置 ・住宅の修繕、補修、模様替えなどの住宅の機能維持や、機能向上のための改築、増築のリフォーム工事
補助額	工事費用の3分の2（上限20万円）
施工者条件	県内に住所を持つ個人事業者や県内に本店を置く法人
募集件数	10件
募集期限	9月30日(木)（先着順）

### 2 がけ地近接等危険住宅移転事業

危険住宅の移転を行う場合、その費用の一部を補助します

対象者	「危険住宅」の移転を行う人（現時点で居住実態のある住宅。空家不可）
※「危険住宅」とは、次のいずれかに該当する区域内に存在する、法律や条例などに適合しない住宅 イ 災害危険区域 ロ 建築制限区域 ハ 土砂災害特別警戒区域	

対象費用	①危険住宅の除却工事（撤去費・動産移転費・跡地整備費など）に要する費用 ②危険住宅に代わる住宅の建設や購入に要する資金を、金融機関などから借り入れた場合の当該借入金利子の支払いに要する費用（これに必要な土地の取得を含む）
補助額	①除却工事などに要する費用（上限97万5,000円） ②建設や購入などに係る当該借入金利子に相当する額（予算の範囲内）
募集件数	除却1件、建設・購入1件
募集期限	9月30日(木)（先着順）

問い合わせ  
市都市計画課 建築住宅係 ☎27-8435

### 3 木造住宅耐震診断等事業

耐震診断士による木造住宅の耐震診断を行います

対象住宅	次の全てに該当する住宅 ・昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅（持家・貸家を問いません） ・在来軸組構法、伝統構法による木造平家建てまたは木造2階建て住宅 ・2分の1以上が住宅の用途 ・過去にこの制度による耐震診断を受けていないこと
耐震診断の額	3,000円 (条件により無料になる場合があります)
その他	・家具などの転倒防止器具の取り付けを、3カ所まで無料で実施（取り付け・器具代含む）
募集件数	5件
募集期限	9月30日(木)（先着順）

### 4 木造住宅耐震補強工事助成事業

木造住宅やブロック塀などの耐震補強工事を行う場合、その費用の一部を補助します

対象建築物	次の全てに該当する建築物 ・昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅（持家・貸家を問いません） ・在来軸組構法、伝統構法による木造平家建てまたは木造2階建て住宅 ・2分の1以上が住宅の用途 ・（一財）日本建築防災協会が定めた判定基準で、総合評点が1.0未満と判定された建築物を、1.0以上に耐震補強するもの
対象建築物	次の全てに該当する建築物 ・道路や避難道路沿いに建つ住宅に付随する、危険なブロック塀や擁壁などのうち、道路に面する部分 ・建築基準法などで定める基準以上の耐震補強を実施するもの、撤去するもの、または生垣に造り替えるもの
対象者	次の全てに該当する人 ・市税その他市に対する債務を滞納していないこと ・過去にこの制度による補助を受けていないこと
対象費用	耐震改修計画作成や耐震改修に要した経費
補助額	次のどちらかに限る ・対象建築物 経費の5分の4以内の額（上限100万円） ※建築物と築造物を同時に工事する場合も上記と同様の額 ・対象築造物 経費の3分の2以内の額（上限20万円）
施工者条件	県内に住所を持つ個人事業者や県内に本店を有する法人
募集件数	若干数（予算の範囲内）
募集期限	9月30日(木)（先着順）





しし だこう  
獅子田煌くん(2歳)  
たくさん食べて大きくなってね!



たかはし  
高橋ちづるちゃん(2歳)  
大好きなお姉ちゃんたちと仲良く遊ぼうね!



## すこやか アイドル



ちばとうま  
千葉橙真くん(2歳)  
いっぱい食べてニコニコ!  
すくすく大きくなってね!



こんのこうし  
今野昊心くん(2歳) こんのりこ  
今野利心ちゃん(2歳)  
2人仲良く元気にすくすく育ってね!



ふくやたくま  
福屋匠真くん(2歳)  
毎日楽しく過ごそうね!

※「すこやかアイドル」では、お子さんの笑顔とご家族のメッセージを紹介します。  
1～5歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか?  
市広聴広報課 ☎27-8419) までぜひご連絡ください

※市食生活改善推進員協議会の協力・監修で、  
おすすめレシピを紹介します

## 食改さん 郷土料理 レシピ



### 〔五平餅〕

材 料 (10個分)	もち米……………	1合
	うるち米……………	1合
すりごま(白)……………	味噌……………	大さじ2
	砂糖……………	40g
	水またはみりん……………	20～30g
	※すりくるみ……………	大さじ1
		適量

### 豆 知 識

「五平餅」は中部地方の郷土料理で当市と姉妹都市である東海市でも親しまれています。「五平」という名の由来や起源は諸説あり、神様へのお供物のことである「御幣」の形に似せて作ったという説や、山仕事をする人の携帯食から生まれたという説などがあります。

**食改さん(食生活改善推進員)とは?**  
食を通じた健康づくりを推進している全国規模のボランティア団体です。市内では30～80代の男女会員99人が主に食育、郷土料理伝承、生活習慣病予防に力を入れ、活躍しています。

- 作り方**
- ① もち米とうるち米を洗い、普通炊きにする
  - ② 味噌、すりごま、砂糖、水またはみりんをよく混ぜる
  - ③ 炊き上がった後、ご飯を潰し、食べやすい大きさに丸めて潰す
  - ④ ②を塗って200℃のオーブンで10分ほど焼く。表面に焼き色がついたら出来上がり  
(オーブントースターで焼いてもOK)
- ※すりくるみを加えるとさらにおいしくなります

主な栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	150kcal	2.9g	2.4g	28.5g	0.7g	0.5g



## あなたのお子さんは、毎朝何時に起きていますか?

早起きは、規則正しい生活リズムをつくり、元気に活動するために大切な習慣です。

### 早起きして太陽の光を浴びよう

人間の体のリズムは、脳にある体内時計がコントロールしています。体内時計は、朝の太陽の光によって1日24時間に調節されます。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、1日を元気に過ごす準備をしましょう。曇りや雨の日は、電気を付けて部屋を明るくすると同じ効果があるといわれています。



### 早起きするとどんないいことがあるの?

- 早起きをして昼間に光を浴びると、夜に「メラトニン」という眠りに関係するホルモンが出ます。メラトニンによって、規則正しい生活リズムを整えることができ、免疫力がアップします
- 気持ちをすっきりさせる「セロトニン」というホルモンが出て、昼間の元気な活動につながります

### 早起きのコツ

- 前の日の夜、早く電気を消して寝ること  
夜遅い時間のテレビやスマートフォン、ゲームは、メラトニンが減少し、生活リズムの乱れにつながります。
- 「明日の朝、〇時に起きよう」と決意すること(家族と起きる時間を約束する)

## 令和3年度 宮古児童相談所巡回相談を 実施します

子どもの養育や療育について、助言・指導の他、必要に応じて医学的・心理学的判定を実施します。  
日時 7月19日(月)  
10時～15時  
会場 釜石いこいの家  
(国立釜石病院付近)  
申込方法 電話または、市子ども課窓口でお申し込みください  
申込期限 7月5日(月)

申し込み・問い合わせ  
市子ども課 子ども福祉係  
☎22-5121

## 【募集】子育て支援員研修受講者

子育て支援員を養成するため、研修(地域保育コース)を開催します。詳しくはお問い合わせいただくか、市のホームページで確認できます。  
研修期間 8月3日(火)～9月21日(火)の間に6回の講義(原則9時～16時)があります。他に、期間中、保育施設で2日間の研修があります  
場所 釜石市民交流センター 他  
対象 市内在住、または市内の幼児教育施設に従事し、研修終了後、次のいずれかを希望する人  
①保育所などでみなし保育士として従事 ②子育て支援センターに従事 ③小規模保育事業・一時預かり事業に従事 ④ファミリーサポートセンターの提供会員として託児(有償ボランティア)  
※就職をあっせんするものではありません  
定員 10人 ※先着順  
費用 2,750円(テキスト代)  
申込期限 6月28日(月)  
申込方法 申込書を子ども課に持参、郵送またはFAXで提出  
※申込書は所属施設、子ども課窓口に備えつける他、市のホームページからダウンロードできます



市のホームページ

申し込み・問い合わせ 市子ども課 次世代育成係 ☎22-5121  
大渡町3-15-26 市保健福祉センター2階

**園長先生のおはなし**

イヤイヤ期

スワルドエンジェル保育園かまいし園  
園長 植田 志津子

ちまたでは「魔の2歳」とも呼ばれるイヤイヤ期。成長の段階だとわかってはいるものの、実際にその時期を迎えてみると途方に暮れる人も多いのではないだろうか。イヤイヤは「自己」が子どもの中で芽生えた証拠です。子どもが「〇〇したい」と言ってきた時は「いいよ」とその気持ちを受け止めてあげること。子どもは自分の主張が認められてきたと安心してしまいます。その希望を叶えてあげられない場合は「そうだね」と受け止めた後にできない理由を説明してあげるようにします。それでもイヤイヤが収まらない時は子どもの気持ちに切り替わるような対応をしてみたり、時には落ち着くまで放っておく方が気持ちの整理をする時間ができる、気持ちを切り替えられる場合もあります。

毎日育児をしているお母さん方にとっては、イヤイヤばかりでは生活が回らず困ってしまうでしょう。ですが、ほとんどの子が通る道であり、健やかな発達に欠かせない時期です。

やりたい気持ちを大事にしても良かった子は自発的で意欲的な人間に成長できます。できる限り根気よく付き合っていきたいですね。



### 甲子柿のGI登録に関する説明会を開催します

令和3年3月12日付けで甲子柿が農林水産省所管の地理的表示保護制度（GI）に登録されました。

甲子柿の里生産組合員以外の方が甲子柿を販売する場合や、甲子柿を原材料とする加工品の製造・販売をする場合、商品へ『甲子柿』の表示ができないことがあります。次のとおり説明会を開催しますので、該当する人は事前に申し込みの上、参加をお願いします。

◆日時場所

①6月29日(火)15時～16時 洞関地区コミュニティ消防センター

②6月30日(水)15時～16時 市役所第4庁舎3階 第7会議室

申し込み・問い合わせ 市水産農林課 農業振興係 ☎27-8426

### 令和3年度 労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(火)～7月12日(月)です

岩手労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。  
労働保険料の納付は口座振替や電子納付が便利です。

年度更新申告書の書き方および申告・納付方法などの詳細は、年度更新申告書に同封しているパンフレットまたは厚生労働省のホームページをご覧ください。

申告書は、労働局、労働基準監督署への郵送や電子申請でも受け付けています。

●期間中の手続きが困難な場合は、年度更新コールセンターへご相談ください

☎0800-555-6780（開設期間：7月16日(金)まで、通話料無料）

厚生労働省のホームページ

問い合わせ 岩手労働局総務部労働保険徴収室 ☎019-604-3003  
釜石労働基準監督署 ☎23-0651  
ハローワーク釜石 ☎23-8609

### 移動図書館「しおかぜ」7月巡回日程

※交通事情により多少のずれが生じることがあります

1日(木)	
県営両石アパート	9:00～ 9:30
かまいしワークステーション	9:50～ 10:20
鵜住居保育園	10:35～ 11:05
五葉寮	11:30～ 12:00
澤口製パン前	13:15～ 13:45
鵜住居公民館前	14:00～ 14:30
6日(火)	
平田災害公営住宅前	9:00～ 9:30
平田地区生活応援センター	9:40～ 10:10
平田こども園	10:30～ 11:00
県水産技術センター	12:00～ 12:30
松原公園付近	14:30～ 15:00
7日(水)	
浜町 篠原浩さん宅前	9:15～ 9:45
源太沢公園前	10:00～ 10:30
昭和園クラブハウス	10:45～ 11:15
働く婦人の家	11:30～ 12:00
中小川 カサ・デファミリア	13:20～ 13:50

### シープラザ釜石地下駐車場の利用を中止しています

シープラザ釜石の地下駐車場で、設備の不具合が確認されたため、しばらくの間、地下駐車場の利用を中止します。

ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

なお、当施設をご利用のお客様は、建物西側に隣接（市郷土資料館向側）する無料駐車場をご利用ください。

問い合わせ 市商工観光課 観光物産係 (☎27-8421)

### 【募集】会計年度任用職員

職種 事務補助員（市民課）

募集人数 1人

任用期間 任用された日から令和4年3月31日まで

選考方法 書類審査、面接試験

※勤務条件、業務内容、応募資格・方法などの詳細は、市のホームページをご覧ください

※その他、継続募集中の職種があります

問い合わせ 市総務課 (☎27-8411)

### 県産木材を使った住宅の新築・リフォーム費用の一部補助

県産木材の使用量に応じて、新築の場合は最大100万円、リフォームの場合は最大45万円が補助されます。

令和3年4月1日以降に着工し、令和4年3月15日までに完成する住宅が対象です。

予算がなくなり次第受付を終了します。補助要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 制度について：県林業振興課 (☎019-629-5772) 申請について：岩手県木材産業協同組合 (☎019-624-2141)

### 山地災害防止キャンペーン

期間 5月20日～6月30日

標語 「防災は 治山と避難の合わせ技」

問い合わせ 沿岸広域振興局農林部森林保全チーム (☎27-5525)

### B型肝炎訴訟 無料電話相談会

日時 7月3日(土)10時～18時

対象 B型肝炎患者とその家族

相談電話 ☎022-224-1490、☎022-224-1491

問い合わせ B型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内 ☎0120-76-0152）

### 第20回「北方領土の日」ポスターコンテスト作品募集

毎年2月7日は北方領土の日です。北方領土を広く周知し、北方領土についての関心を高めるためのポスターデザインを募集します。

応募期限 10月15日(金)

※応募方法など詳しくは、ホームページをご覧ください

問い合わせ 北海道総務部北方領土対策本部 (☎011-204-5069)

### 《訂正とおわび》広報かまいし5月15日号16ページ「釜石の歴史よもやま話」記事中の「山本茗治郎」の読みは「みょうじろう」または「めいじろう」でした。また鹿州の読みは「ろくしゅう」でした。訂正しておわびします。

# まちのお知らせ

## Information

### 【募集】表千家茶道 こども教室受講生

日時 7月24日(土)～令和4年1月22日(土)までの第2・4土曜日 9時30分～11時30分(全12回)

場所 只越集会所（消防屯所）

内容 お茶のたて方、いただき方を学ぶ

対象 市内の小学生～中学生

受講料 2,000円

申込期限 6月30日(水)

申し込み・問い合わせ 坂田宗久 (☎24-2368または090-9037-3315)

### 美術集団 サムディ45 第55回記念展

開催日時 6月25日(金)～27日(日) 9時～18時（27日は17時まで）

場所 釜石市民ホールTETTO ギャラリー

問い合わせ 事務局 橋内 (☎090-7321-9552、FAX26-6133)

### 令和3年度北方領土に関する標語・キャッチコピーを募集します

### 独立行政法人北方領土問題対策協会は、北方領土について広く認識してもらい北方領土返還に対し関心を高めてもらうため、標語・キャッチコピーを募集します。

申込期限 9月30日(木)

申込方法 FAX03-5405-2061 または✉hoku@koubo.co.jp

※詳しくは、北方領土問題対策協会のホームページをご覧ください

### 教科書展示会を開催します

令和3年度に市内各学校で使用する教科書の見本を展示します。

期間 6月14日(月)～7月1日(水)9時～17時（土・日曜日を除く）

場所 市教育センター3階

内容 小学校用、中学校用、高校用教科書の展示

費用 無料

問い合わせ 市学校教育課 (☎22-8833)

### 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)

対象 ①令和3年4月1日時点で高校卒業後3年を経過していない人および令和4年3月までに高校を卒業する見込みの人②人事院が①と同等の資格があると認める人

第1次試験日 9月5日(日)

申込期間 6月21日(月)～6月30日(水)

申込方法 インターネットによる。国家公務員試験採用情報NAVIで検索

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)、人事院東北事務局 (☎022-221-2022)

### マイナンバーカード交付窓口を開設します

### マイナンバーカード交付窓口を開設します

休日窓口 6月27日(日)9時～12時

場所 市役所市民課

※戸籍関係の届け出は宿日直が対応します

問い合わせ 市市民課(☎27-8450)

### マイナンバーカード交付窓口を開設します

### マイナンバーカード交付窓口を開設します

休日窓口 6月27日(日)9時～12時

場所 市役所市民課

※戸籍関係の届け出は宿日直が対応します

問い合わせ 市市民課(☎27-8450)

### 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

特典2 購入～受取までネットで完結!

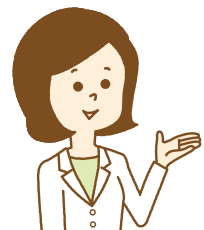
他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。





## 乳がん検診を 受けましょう

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

### 乳がんは40代以上の女性に多いがんです

7月5日(月)から乳がん検診が始まります。事前に申し込みをしていた人には、6月下旬に受検票を発送予定です。忘れずに受検しましょう。

#### ●検診について

対 象	40歳以上の女性（令和4年3月31日時点） ※2年に1度の検診のため、令和2年度に乳がん検診を受けた人は対象外
検診料と 検査内容	50歳以上 2,500円（検査内容：問診、マンモグラフィ検査） 49歳以下 3,000円（検査内容：問診、マンモグラフィ検査、超音波検査） ※70歳以上（令和4年3月31日時点）、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料

#### ●追加申し込み

3月31日までに申し込みできなかった人は、この機会にお申し込みください。

申込期間	6月28日(月)～7月16日(金)8時30分～17時15分（土・日曜日は除く）
申し込み	市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

#### ●検診日程

受付時間	9時30分～11時、13時～14時30分
------	----------------------

月 日	場 所	駐車場
7月 5日(月)	栗橋地区基幹集落センター ※午後のみ	あり
7月 6日(火)	中妻地区生活応援センター①	あり
7月 8日(木)	釜石・大槌地域産業育成センター①	あり
7月 9日(金)	昭和園クラブハウス①	あり
7月15日(木)	昭和園クラブハウス②	あり
7月16日(金)	洞関地区コミュニティ消防センター①	あり
7月17日(土)	中妻地区生活応援センター②	あり
7月19日(月)	釜石市民ホール TETTO①	なし
7月20日(火)	洞関地区コミュニティ消防センター②	あり
7月21日(水)	釜石市民体育館	あり
7月22日(木・祝)	釜石市民ホール TETTO②	なし
7月26日(月)	釜石・大槌地域産業育成センター②	あり
7月27日(火)	昭和園クラブハウス③	あり
7月28日(水)	中妻地区生活応援センター③	あり

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

## 各種相談

#### 岩手弁護士会無料法律相談(要予約)

日時 6月23日(水)、7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  
申込み 市消費生活センター（☎22-2701）

#### 公証相談(要予約)

日時 7月1日(水)10時～12時  
場所 市消費生活センター  
対応 公証人  
定員 予約先着4人  
申込み 宮古公証役場（☎0193-63-4431）  
※前日までに予約がない場合は中止します

#### 人権相談

日時 7月2日(金)13時～16時  
場所 市消費生活センター  
対応 人権擁護委員  
申込み 市消費生活センター（☎22-2701）

#### 出張年金相談(要予約)

日時 7月15日(木)10時～15時30分  
場所 青葉ビル  
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 基礎年金番号が分かるものを用意し、宮古年金事務所（☎0193-62-1963）で電話受け付け

#### 多重債務弁護士無料相談(要予約)

日時 7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  
申込み 市消費生活センター（☎22-2701）

#### 夜間納税相談

期日 6月29日(火)、30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）

今月の【市県民税第1期】  
納 税 納期限＝6月30日(水)

#### 釜石市の人口と世帯（5月）

男	15,088人（－12人）
女	16,684人（－22人）
合 計	31,772人（－34人）
世 帯	16,071世帯（－3世帯）

※（ ）は前月比

## まちのお知らせ Information

### ひとり親家庭の親等のための無料法律相談（要予約）

日時 7月2日(金)10時～15時  
会場 釜石地区合同庁舎 沿岸広域振興局 2階 相談室  
対象 ひとり親家庭の人（母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦）他  
費用 無料  
内容 離婚や養育費についてなど日常生活において困っていること、悩みなど弁護士による相談を行います

問い合わせ 沿岸広域振興局 保健福祉環境部 ☎25-2713  
（一社）岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎019-623-8539

### 補装具巡回相談（要予約）

日時 7月14日(水) 13時30分～16時（受け付けは14時まで）  
会場 市身体障害者福祉センター  
対象 肢体不自由のため身体障害者手帳の交付を受けている人  
内容 義肢、装具、車いすなどの交付・修理の可否や適合判定を行います（診断料・相談料無料）  
申込期限 7月8日(水)

申し込み・問い合わせ 市地域福祉課 障がい福祉係 ☎22-0177

### 多重債務相談窓口

内容 借入金を返済することが難しい人などの相談に応じます  
受付日時 月～金曜日（祝日および年末年始を除く）  
8時30分～12時、13時～16時30分  
相談専用電話 ☎019-622-1637  
※盛岡財務事務所は国の地方出先機関です。秘密を厳守し、無料で利用できますので、安心してご相談ください

問い合わせ 東北財務局 盛岡財務事務所 ☎019-625-3353  
（盛岡市内丸7-25 盛岡合同庁舎4階）

#### 休日当番医・薬局・歯科医（7月）

休日	曜日	当番医・当番薬局	所在地	電話番号
4	日	神林医院 中田薬局松倉店	甲子町	☎23-6635 ☎23-1230
11	日	藤井小児科内科クリニック 菊屋薬局	大槌町	☎42-7788 ☎42-3526
18	日	はまと神経内科クリニック リリーフ薬局	鵜住居町	☎29-1212 ☎29-1555
22	木・祝	国立釜石病院 中田薬局小佐野店	定内町 小佐野町	☎23-7111 ☎21-3355
23	金・祝	大槌おおのクリニック ハーブ薬局	大槌町	☎44-3122 ☎44-3171
25	日	平野内科医院 しおかぜ調剤薬局	只越町 天神町	☎22-1273 ☎55-4343
休日	曜日	当番歯科医※診療時間9時～12時	所在地	電話番号
4	日	近藤歯科医院	大槌町	☎42-7667
11	日	ささき歯科医院	鵜住居町	☎29-1222
18	日	鈴木歯科医院	中妻町	☎23-5908
25	日	山崎歯科クリニック	中妻町	☎23-1111



乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日 時	場 所	対 象 者	個別通知
個別健診	1 カ月児健診	7 月中	県内小児科	令和 3 年 6 月生	なし
	3～4 カ月児健診	7 月中～8 月中		令和 3 年 4 月生	
	9～10カ月児健診			令和 2 年 10 月生	
	1 歳 6 カ月児健診	7 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年12月生	あり
	3 歳児健診			平成29年12月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	7月28日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	令和 3 年 1 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	7 月 8 日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成30年12月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	7月15日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成28年12月生	

母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

内 容	日 時	場 所	対 象 者	申込期限
母子健康手帳の交付	毎週金曜日①13:15～②14:00～ ③14:45～	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	前日まで に要予約
パパママ準備教室 (※1)	7月17日(土) 9:30～12:00 (受付9:20～ 9:30)	市保健福祉センター 9 階	妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者	7月14日(木)
ベビーマッサージ (※2)	7月17日(土) 10:00～11:30 (受付9:50～10:00)		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっくん教室 【初期】(※2)	7 月 7 日(木) 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	7 月 5 日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	7月14日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	7月12日(月)

持ち物 ※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本、バスタオル ※2母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

	日 時	場 所	対 象 者	申込期限
栄養相談	7月15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	市内に住所がある20歳以上の人	7月12日(月)

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）	7月26日(月)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7月15日(木)	11:00～12:00 ※予約制
性感染症検査（性器クラミジア検査・梅毒検査）		
肝炎ウイルス検査（B・C型）		
HTLV-1相談（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談）・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30～15:00 ※予約制

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更する場合があります

瓶入りの薬(サプリメント)の保管について

瓶入りの市販の薬やサプリメントの錠剤を購入したことのある人は多いかと思いますが、瓶の中に薬と一緒に入っているビニールは何のために入っているかご存じでしょうか？瓶から薬を取り出した後、そのビニールを戻していませんか？あのビニールは、薬を運ぶ際に瓶の中で薬が割れてしまわないように入っているものです。そのため、瓶を開けた後で中に戻す必要はありません。ビニールは湿気を含みやすいため、戻すことで逆に品質を落とす原因になりますし、ほこりなどの異物をビニールと一緒に入れてしまう可能性もあるため、戻さず捨てるようにしましょう。

使用期限に関して、通常の市販薬は外箱や瓶に期限が記載してありますが、瓶入りの薬などは開封すると変質しやすいなどのため、期限内であっても開封後半年程度の使用でとどめるのが賢明です。開封日がわからなくならないように瓶に記載しておくことをお勧めします。

最後に、箱や説明書には飲み方や注意事項など大切な内容が多く書かれています。どんなに良い薬も、正しく使わなければ、十分な効果が得られない場合や、健康を害する恐れがあります。保管する際は、箱や説明書も飲み終わるまで一緒に取っておくようにしましょう。



釜石薬剤師会  
石川 準 二

ワンポイントアドバイス

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

～日頃の食生活の見直しや、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう～

ご存じですか？釜石カミカミデー

市は毎月3日を「3」と「(か)み」の語呂合わせからカミカミデーと定め「食事をよく噛んで食べること」に取り組んでいます。

お口の健康を維持するためには、歯みがきなどの口腔ケアを行い、よく噛んで栄養をしっかり摂りましょう。また、小さいお子さんがいる人は「りんごを噛むとサクサクって音がするね」「このおせんべいはザクザクかな？パリパリかな？」など、噛むことを楽しんで食べる声かけをしながら、しっかり噛むことへの意識づけをしてあげましょう。

毎月19日は食育の日



食べ物をよく噛むことでだ液の分泌が促され、う歯予防や歯周病予防につながる

よく噛んで味わうことで、味覚も発達します

噛むと  
いいこと

噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ

口のまわりの筋肉が鍛えられ、言葉の発音がはっきりに

「岩手県親と子のよい歯のコンクール」令和元年度

釜石市代表の2組の親子を紹介します



桐田 望さん（母親） 玲ちゃん

母親からの一言★毎日のブラッシングでは、自分で磨いた後に仕上げ磨きを嫌がらずに頑張り、フロスも小さい時から習慣づけています。



樋下 洋子さん（母親） せいちゃん

母親からの一言★市が行うフッ素塗布に定期的に参加するなど、親もわが子のためにと共にむし歯予防を頑張りました。

※親と子のよい歯のコンクール：3歳児歯科健康診査でむし歯ゼロや歯並びなどが優秀な児童と、お口の状態が良好な保護者を歯科医師の推薦を受け選出されます

子どもの予防接種 ～子宮頸がん予防ワクチンのお知らせ～

市は、小学6年生から高校1年生の女の子を対象とした、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を実施しています。接種を希望する人は、市が送付した案内または厚生労働省のホームページをご覧ください。接種をご検討ください。

接種希望者には、予診票を発行しますのでご連絡をお願いします



厚生労働省のホームページ

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 母子保健係 ☎22-0179







## 鈴子広場のリニューアル工事をを行います

### 整備経緯・目的

市は鈴子広場を、広域性に特化し、子どもから大人まで多くの皆さんが集える「まちなかの遊び場」として、改めて整備します。

これは、施設の改修や駐車場の整備をし、子どもたちの遊び場を確保するとともに、市外からの交流人口拡大と地域活性化を促進していこうとするものです。

本年度の整備着手に向け、これまで市民の皆さんとのワークショップを行いながら、子育て世代や子どもたちの意見を伺い、施設設計に反映させてきましたが、このたびリニューアル工事を実施することとなりました。



### 整備に伴う広場の使用禁止期間

7月1日(木)から令和4年3月末まで、工事のため広場への立ち入りと使用を禁止させていただきます。ご理解、ご協力をお願いします。

### 供用開始時期

工事の完了と供用開始の時期などは、広報かまいしなどで改めてお知らせします。

問い合わせ 市都市計画課 ☎27-8435



### 定置網見学& 寿司作り体験ツアー

釜石の豊かな海を体感。食の生産現場に同行・見学します。午後は獲れた魚で寿司づくりを体験・試食します。

### 釜石シーウェイブスの選手と釣りで交流しよう!

釜石シーウェイブスの選手と釣り船でカレイ釣り。魚とラグビーを同時に体感！  
釣り初心者歓迎。釣り指導者も乗船します。

日 場	時 所	募集人数	対象年齢	参加費	申込方法	受付開始	そ の 他	申し込み 問い合わせ
	7月3日(土) 【定置網見学】3時45分 桑の浜漁港集合 8時ごろ帰港、一旦解散 【寿司づくり体験】14時 魚河岸テラス集合 17時頃終了	8人	小学生以上 ※小中学生は保護者同伴	一人2,000円	氏名、住所、電話番号、ご自身のメールアドレスを記入し、メールでお申し込みください ・先着順で参加者を決定し、可否（参加者には詳細）を連絡します ・1名または2名でお申し込みください	6月17日(木) 9時		岩手大学釜石キャンパス 定置寿司体験ツアー実行委員会 ✉ sushi.kamaishi@gmail.com
	7月10日(土) 6時30分集合 唐丹漁港（豊海丸・真海丸に乗船） 釣り 7時～11時 12時頃終了	12人				6月20日(日) 9時	・釣具の無料貸し出しがあります ・釣り餌は主催者が準備します	岩手大学釜石キャンパス シーウェイブス交流実行委員会 ✉ swf.kamaishi@gmail.com



## 夏休み親子県議会教室

参加者  
募集

内 容	・県議会の役割や県議会議員の仕事を学んでみよう ・県議会議事堂を探検しよう ・県議会議員とふれあいトークをしてみよう
日 時	8月7日(土)
場 所	岩手県議会議事堂（盛岡市内丸10-1）
対 象	県内の小学校・義務教育学校に通う5・6年生の児童と保護者20組40人程度（先着順）
申込方法	①親子の氏名（ふりがな）、②小学校名と学年、③電話番号を記載し、メールでお申し込みください
申込期限	7月2日(金)

申し込み・問い合わせ 岩手県議会事務局 ✉ gikai@pref.iwate.jp ☎019-629-6022