

広報

かまいし



Believe in yourself
己を信じろ

釜石市出身で、サッカーJ1リーグのヴィッセル神戸で活躍する菊池流帆選手を招いた練習会が行われました。雨が降る中に行われた練習会には、菊池選手も所属していたFC釜石の小学6年生から中学生、同チームのOBらが参加し、憧れの先輩とともにミニゲームで汗を流しました。練習後、菊池選手は「自分に自信を持って、サッカーを続けてほしい。そうすれば必ずプロになれる」と後輩たちの背中を押しました。

2月15日号の広報かまいしで、菊池選手の特集を予定しています。

【12月30日 釜石市球技場】写真中央 菊池選手

もくじ

- ②税の申告
- ⑤コロナワクチン接種関係(3回目)
- ⑧国民健康保険の税率改正
- ⑩特集 釜石シーウェイブスRFC
- ⑭こどもはぐくみ通信
- ⑮まなびい釜石
- ⑯市民のひろば
- ⑰まちのお知らせ
- ⑲まちの話題
- ⑳保健だより
- ㉔【10万円給付】子育て世帯・非課税世帯への臨時特別給付

令和4年度 市民税・県民税申告受付日程表

■**受付期間** 2月7日(月)～3月15日(火)
 ■**受付時間** 午前の部：9時～11時30分（シープラザ釜石：9時30分～ 入館は9時～） 午後の部：13時～15時30分
 ※午後の部の終了時刻が、昨年より30分早まりました

月	日	曜	受付地域		受付会場	月	日	曜日	受付地域	受付会場
			午前	午後						
2	7	月	野田町		小佐野コミュニティ会館	3	4	金	市内全域	シープラザ釜石2階
	8	火	小佐野町・定内町				5	土	休み	
	9	水	甲子町第11～16地割	桜木町・新町・住吉町・礼ヶ口町			6	日	市内全域	シープラザ釜石2階
	10	木	小川町				7	月		
	14	月	栗林町第3～15地割	栗林町第16～24地割	8		火			
	15	火	橋野町第1～32地割	橋野町第33～43地割	9		水			
	16	水	鵜住居町1～5丁目	鵜住居町第1～22地割	10		木			
	17	木	鵜住居町第23～30地割・両石町		11		金			
	18	金	片岸町・箱崎町		12		土	休み		
	21	月	甲子町第1～3地割	甲子町第4地割	甲子公民館		13	日	市内全域	シープラザ釜石2階
22	火	甲子町第5～7地割	甲子町第8地割	14		月	市内全域（休館日のため、「西側（教育センター側）入り口」のみ開放）			
24	木	甲子町第9地割		15		火				
	25	金	甲子町第10地割							
3	28	月	唐丹町（小白浜）	唐丹町（片岸・川目・山谷）	唐丹公民館					
	1	火	唐丹町（花露辺・大曾根・桜峠）	唐丹町（上荒川・荒川・下荒川・大石・向・屋形）	平田集会所					
	2	水	平田第1～3地割							
	3	木	平田町1～3丁目・平田第4～9地割							

- 新型コロナウイルス感染症予防のため、午前と午後で申告受付地域を指定しています
- 可能な限り、指定した日程での申告をお願いします
- 会場ではマスク着用や手指消毒のご協力をお願いします
- 次のいずれかの症状がある人は、申告会場への入場はお断りさせていただきます
 - ・37.5度以上の発熱がある
 - ・咳や喉の痛みなどの風邪症状がある

～釜石税務署からのお知らせ～

【便利な電子申告をご利用ください】

令和3年分確定申告からマイナンバーカードやスマートフォンを利用した申告がさらに便利になります。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、自宅から申告できるスマートフォンなどでの申告をぜひご利用ください。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

なお、釜石税務署は、所得税などの確定申告について申告書作成会場を開設します。申告書作成会場への入場には、混雑緩和のため、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」はスマートフォンアプリ「LINE」での事前発行か税務署での当日配布で取得できます。配付方法の詳細は、別途国税庁ホームページなどでお知らせします。

「入場整理券」の当日配付分が終了した場合は、後日の来署をお願いします。



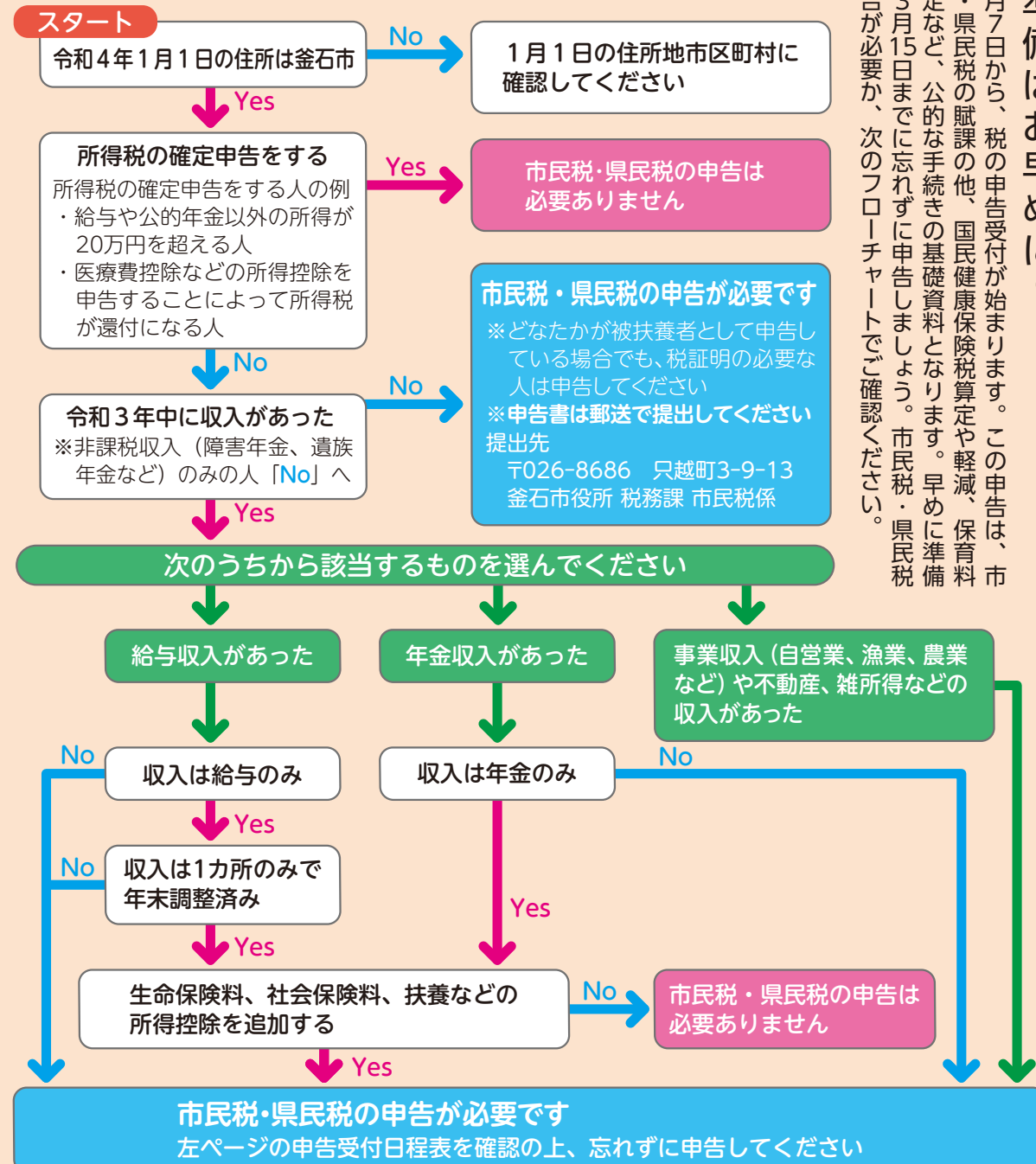
確定申告書作成コーナー

- ◆**場所** 釜石税務署 2階（小佐野町3-8-24）
- ◆**期間** 2月14日(月)～3月15日(火)（土・日曜日、祝日を除く）
- ◆**時間** 9時～17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
- ◆**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(火)	4月21日(木)
消費税及び地方消費税	3月31日(木)	4月26日(火)
贈与税	3月15日(火)	

問い合わせ 釜石税務署 ☎25-2081（代表）

「申告が必要な人」確認フローチャート



（準備はお早めに）
 2月7日から、税の申告受付が始まります。この申告は、市民税・県民税の賦課の他、国民健康保険税算定や軽減、保育料の決定など、公的な手続きの基礎資料となります。早めに準備し、3月15日までに忘れずに申告しましょう。市民税・県民税の申告が必要か、次のフローチャートでご確認ください。

間もなく税の申告時期です

問い合わせ

市税務課 市民税係

☎27-8481

■申告で持参するもの

- ・令和3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、生命保険料・地震保険料の控除証明書など所得控除の申告に必要な書類
- ・マイナンバーカードおよび身元確認書類（マイナンバーカード、通知カードと運転免許証など）
- ・利用者識別番号が分かる書類（当番号を取得済みの場合）
- ・黒ボールペン

■申告に当たってのお願い

- ・事業所得などの収支計算が必要な所得を申告する人、医療費控除を申告する人は、収支内訳書や医療費控除の明細書の作成を済ませてから来場ください
- ※作成していない場合、会場設置の記載台などでご自身で作成をお願いします
- ・申告会場内の混雑を防ぐため、入場制限をする場合があります
- ・申告の内容によっては、税務署での申告をお願いする場合があります
- ・令和4年度申告の手引き、申告書、医療費控除の明細書は市税務課、各地区生活応援センターに備え付ける他、市のホームページからダウンロードできます



個人市民税・県民税の申告

4

医療機関	開始日	来院・来場時刻	月	火	水	木	金	土	日	予約方法
庄子医院 ☎22-3677	2/7 (月)	10時	●	●	●	●	●	●	×	電話予約、来院予約 (月～土曜日の9時～17時30分)
		14時	●	●	●	●	●	●	×	
平野内科医院	2/7 (月)	11時	●	●	●	●	●	●	×	市予約コールセンター、市LINE (休診 2/12、2/26、3/12、3/26)
		15時	●	●	●	×	●	×	×	
		16時	●	●	●	×	●	×	×	
藤井クリニック	2/17 (木)	11時30分	×	×	×	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
堀耳鼻咽喉科 眼科医院	2/7 (月)	9時	●	●	×	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		10時	●	●	×	●	●	×	×	
		14時	●	●	×	●	●	×	×	
		15時	●	●	×	●	●	×	×	
かまいしベイ眼科 クリニック	2/8 (火)	15時	×	●	×	×	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
はまと神経内科 クリニック ☎29-1212	2月 中旬	午後	×	×	×	●	×	×	×	当院で2回目接種した方へ、連絡します のでお待ちください
イオンタウン釜石 (集団接種会場)	2/19 (土)	9時～15時 (30分ごと)	×	×	×	×	×	●	●	市予約コールセンター、市LINE

●…予約可能 ×…予約不可

問い合わせ 市健康推進課 新型コロナワクチン接種推進室 ☎22-4567 ☎22-4568 (推進室直通)

遠隔地在住の方向け 集団接種会場への専用バスを運行します

専用バスの運行地区	2月	3月
栗橋・室浜・箱崎・桑ノ浜	19日(土)・27日(日)	12日(土)
唐丹・尾崎白浜・佐須	20日(日)	5日(土)・13日(日)
大橋・洞関・大畑団地	26日(土)	6日(日)・19日(土)

※午前中のみ運行します
運行時間など詳細は、2月1日号の広報かまいしでお知らせします

予約方法 バスは予約制です。ワクチンの接種予約とは別に、新型コロナワクチン接種推進室へ電話でお申し込みください。

- ・乗車には「接種券」が必要です。乗車の際、運転手に見せてください
- ・運行時間は目安です。時間に余裕を持って安全な場所でお待ちください
- ・黄色のバスが見えたら、大きく手を振って合図してください

市新型コロナワクチン接種推進室 ☎22-4567 ☎22-4568

ワクチン接種会場へのタクシー料金が無料になります

市は新型コロナワクチンの円滑な接種を促進するため、障がいや要介護状態により外出が困難な人が、ワクチン接種会場までタクシーなどを利用した場合の費用を全額補助します。

- 対 象**
- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している人
 - ・介護保険被保険者証に要介護状態区分（要支援1～要介護5）が記載されている人

利用方法、タクシー事業者は広報かまいし 2月1日号でお知らせします

問い合わせ 市生活環境課 市民生活係 ☎27-8451

◆接種場所

追加接種（3回目接種）は「医療機関での個別接種」または「イオンタウン釜石での集団接種」で行います。接種場所は原則、2回目の接種をした会場です。

(1) 市内各医療機関

医療機関によって、接種開始日と予約方法が異なります。

使用するワクチン ファイザー社ワクチン

(2) 集団接種

イオンタウン釜石（港町2-1-1）

開設日 2月19日(土)から、毎週土・日曜日に開設します

受付時間 9時～11時 13時～15時

使用するワクチン 武田／モデルナ社ワクチン

医療機関	開始日	来院・来場時刻	月	火	水	木	金	土	日	予約方法
岩手県立釜石病院	2/14 (月)	13時30分	●	×	●	×	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		13時50分	●	×	●	×	●	×	×	
		14時10分	●	×	●	×	●	×	×	
		14時30分	●	×	●	×	●	×	×	
		14時50分	●	×	●	×	●	×	×	
		15時10分	●	×	●	×	●	×	×	
せいてつ記念病院	2/7 (月)	14時	●	×	●	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE 3/9(水)まで
		14時30分	●	×	●	●	●	×	×	
釜石のぞみ病院	2/7 (月)	14時	●	×	●	×	×	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		14時30分	●	×	●	×	×	×	×	
		15時	●	×	●	×	×	×	×	
国立病院機構 釜石病院	2/8 (火)	9時	×	●	●	×	×	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		10時	×	●	●	×	×	×	×	
釜石厚生病院 ☎23-5105	2/25 (金)	14時	×	×	×	×	●	×	×	電話予約、または受診時に予約 ※原則、当院でワクチン接種した方
釜石しょうけい クリニック	2/7 (月)	10時30分	●	●	●	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		11時	●	●	●	●	●	×	×	
		15時30分	●	●	●	●	●	×	×	
		16時30分	●	●	●	●	●	×	×	
神林医院	2/7 (月)	9時	●	●	●	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		9時30分	●	●	●	●	●	×	×	
		10時	●	●	●	●	●	×	×	
		10時30分	●	●	●	●	●	×	×	
小笠原内科 クリニック	2/7 (月)	10時30分	●	●	●	●	●	●	×	市予約コールセンター、市LINE
		15時30分	●	●	●	×	●	×	×	
小泉医院	2/7 (月)	9時30分	●	●	×	●	●	×	×	市予約コールセンター、市LINE
		11時30分	●	●	●	●	●	●	×	
		16時	×	●	×	●	×	×	×	
		17時	●	×	×	×	●	×	×	
釜石ファミリー クリニック	2/25 (金)	8時30分	×	×	×	×	×	●	×	市予約コールセンター、市LINE
		9時30分	×	×	×	×	×	●	×	
		10時30分	×	×	×	×	×	●	×	
		13時30分	×	×	×	×	●	●	×	
		14時	×	×	×	×	●	×	×	
		14時30分	×	×	×	×	●	●	×	
		15時	×	×	×	×	●	×	×	
		15時30分	×	×	×	×	×	●	×	
釜石整形外科 クリニック ☎31-1881	2/18 (金) のみ	13時	×	×	×	×	●	×	×	当院で2回接種した方へ、連絡します のでお待ちください

■モデルケースでの試算

モデル世帯	合計所得 (給与収入額等)	税額		増額分	
		改正前	改正後	年税額	1期当たり※2
給与収入のみ (一人世帯) 40歳～64歳	43万円以下 (98万円以下)	19,700円 ※	21,700円 ※	2,000円	250円
	61万円 (116万円)	55,100円 ※	61,400円 ※	6,300円	788円
	115万円 (約175万円)	154,600円	173,300円	18,700円	2,338円
給与収入のみ (二人世帯) 40歳～64歳が2人	43万円以下 (98万円以下)	29,300円 ※	32,800円 ※	3,500円	438円
	139万円 (約210万円)	196,600円 ※	222,200円 ※	25,600円	3,200円
	170万円 (約255万円)	254,300円	287,600円	33,300円	4,163円
年金収入のみ (一人世帯) 65歳以上	43万円以下 (153万円以下)	15,700円 ※	17,200円 ※	1,500円	188円
	61万円 (171万円)	43,400円 ※	48,700円 ※	5,300円	663円
	117万円 (227万円)	123,000円	139,600円	16,600円	2,075円

※法定軽減による減額後の税額
※2 納期は年8期です

問い合わせ 医療費など……………市市民課 国保年金係 ☎27-8450
国民健康保険税……………市税務課 市民税係 ☎27-8481

新型コロナウイルス感染症対応生活困窮者冬季特別対策事業

灯油等購入費の一部を助成します

冬季の生活を支える燃料費や、防寒用品・雑貨などの購入費の一部を助成します。

対象 ①次の要件を満たす高齢者・障がい者・ひとり親世帯

- 令和4年1月1日現在、釜石市に住民登録をしている
- 本年度の市民税が非課税（課税者に扶養されている世帯は除く）

※申請時、社会福祉施設に入所、または入院している世帯は対象になりません

- 高齢者世帯**……満65歳以上になる人のみで構成される世帯
- 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
- 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令和4年1月1日現在、生活保護を受けている世帯

生活保護世帯は申請不要です

※社会福祉施設に入所、または入院している世帯は対象になりません

助成額 1世帯当たり5,000円

支給方法 □座振込

申請期間 1月17日(月)～2月18日(金) ※土・日曜日、祝日を除く

申請方法 申請用紙に記入し、窓口で申請してください

窓口に、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案内文書を送付します

申請場所 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

問い合わせ 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



令和4年度 国民健康保険税の税率を改正します

■国民健康保険（国保）の状況

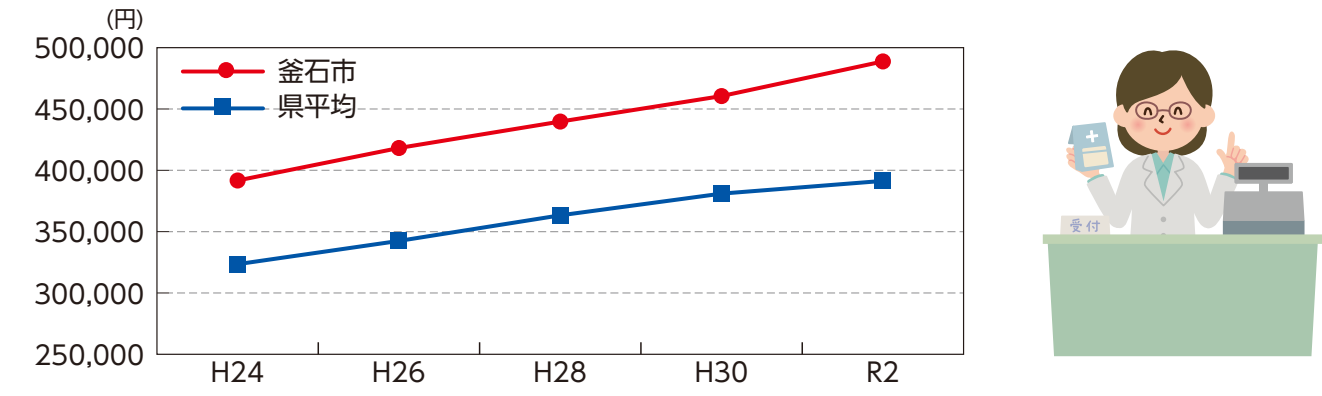
国保は、病気やけがをした際に安心して医療機関を受診できるよう、加入者の皆さんの国民健康保険税（国保税）と、国などの公費で成り立っている医療制度です。

事業の安定的な財政運営のため、国および県から将来的に保険税率を統一していく方針が示されています。

県内でも1世帯当たりの国保税額が低い当市は、統一税率に向けて国保税の急激な増加を抑制するため、段階的に国保税率を改正する方針です。

市町村は医療費や所得水準と連動した納付金を県に納め、県からの交付金で医療費を支払っています。医療費水準が高い当市は国保税収入だけでは納付金額を賄うことができず、財政調整基金を取り崩しています。このままでは大幅な赤字が見込まれることから、令和4年度に2回目の税率改正を実施します。

■1人当たり年間医療費の状況



■税率の改正内容

区分 (対象)	医療給付費分		後期高齢者支援金分		介護納付金分	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
所得割 (加入者の所得に対して)	7.0%	8.2%	2.5%	2.9%	2.8%	2.9%
均等割額 (加入者1人当たり)	19,400円	21,200円	5,800円	7,400円	6,900円	8,600円
平等割額 (1世帯当たり)	21,100円	21,500円	6,400円	7,500円	6,500円	6,500円

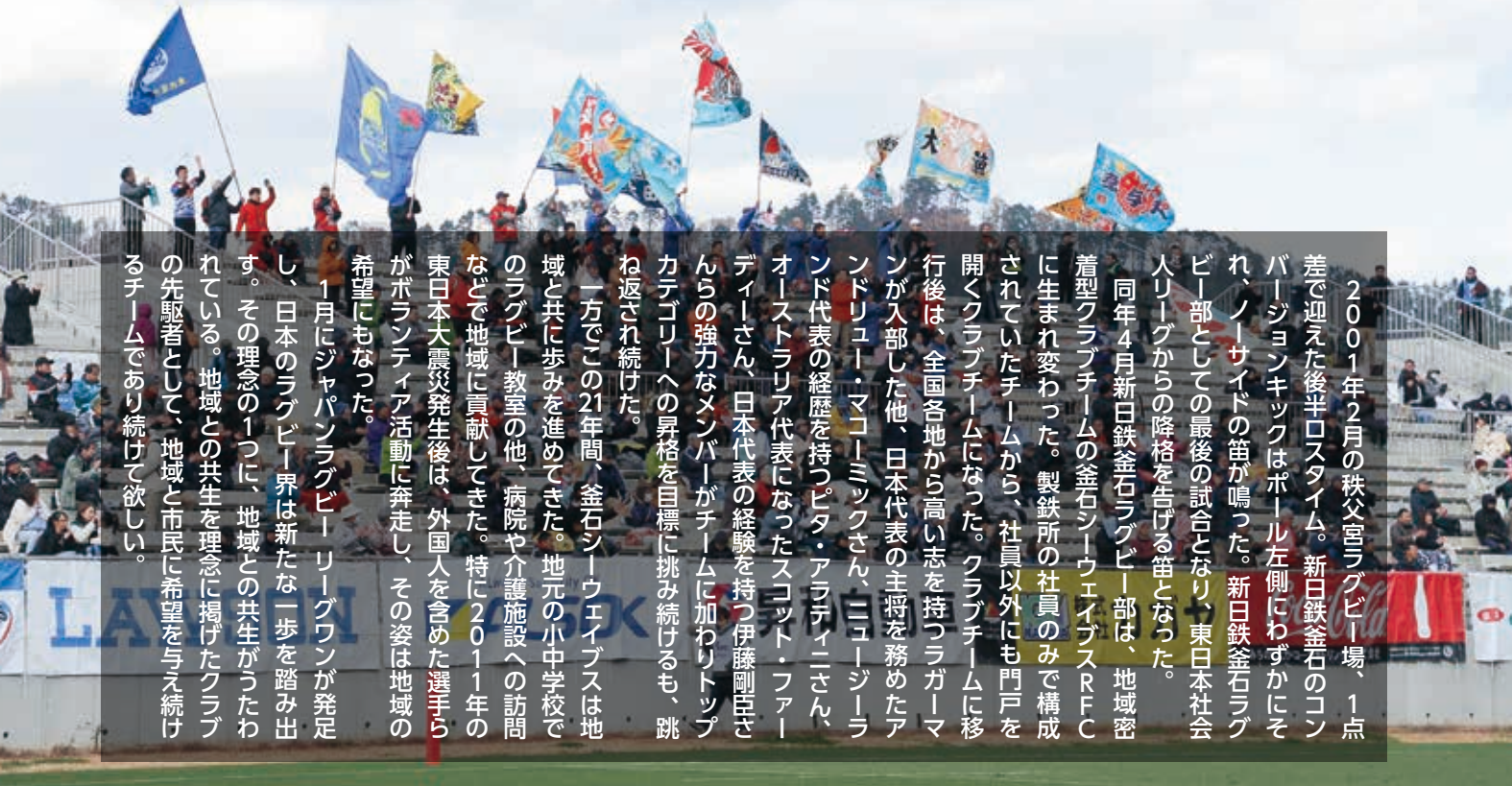
■医療費減少による国保税の引き上げ抑制効果

国保税の引き上げ幅を抑制する効果が見込まれるのが医療費の減少です。市は特定健診、若年者健診、各種がん検診を実施しています。各種健診を積極的に受診し、疾病の早期発見・早期治療による重症化予防に努めましょう。ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用することも効果的です。

国民健康保険税 税率改正住民説明会を開催します

改正内容の説明の他、簡易早見表を使った税額の概算見込額の自己計算や、質疑応答を行います

日時		場所	日時		場所
1月25日(火)	14時	橋野ふれあいセンター	1月27日(木)	14時	唐丹公民館
	18時	青葉ビル		18時	鶴住居公民館
26日(水)	14時	中妻公民館	28日(金)	14時	平田集会所 (応援センター)
	18時	小佐野コミュニティ会館		18時	甲子公民館



2001年2月の秩父宮ラグビー場、1点差で迎えた後半ロスタイム。新日鉄釜石のコンバージョンキックはボール左側にわずかにずれ、ノサイドの笛が鳴った。新日鉄釜石ラグビー部としての最後の試合となり、東日本社会人リーグからの降格を告げる笛となった。

同年4月新日鉄釜石ラグビー部は、地域密着型クラブチームの釜石シーウェイブスRFCに生まれ変わった。製鉄所の社員のみで構成されていたチームから、社員以外にも門戸を開くクラブチームになった。クラブチームに移行後は、全国各地から高い志を持つラグーマンが入部した他、日本代表の主将を務めたアンドリュー・マコーミックさん、ニュージーランド代表の経歴を持つピタ・アラディニさん、オーストラリア代表になったスコット・ファアディーさん、日本代表の経験を持つ伊藤剛臣さんらの強力なメンバーがチームに加わりトップカテゴリーへの昇格を目標に挑み続けるも、跳ね返され続けた。

一方でこの21年間、釜石シーウェイブスは地域と共に歩みを進めてきた。地元の小中学校でのラグビー教室の他、病院や介護施設への訪問などで地域に貢献してきた。特に2011年の東日本大震災発生後は、外国人を含めた選手らがボランティア活動に奔走し、その姿は地域の希望にもなった。

1月にジャパンラグビーリーグワンが発足し、日本のラグビー界は新たな一歩を踏み出す。その理念の1つに、地域との共生がうたわれている。地域との共生を理念に掲げたクラブの先駆者として、地域と市民に希望を与え続けるチームであり続けて欲しい。

新日鉄釜石ラグビー部の時代からチームに在籍し、現在はゼネラルマネージャーを務める桜庭吉彦さんにお話を聞きました。

Q チーム発足から20年を振り返って

A クラブチームとして20年間継続できたのは、地域や市民の皆さん、たくさんの方の支えのおかげです。ご支援とご協力に感謝しています。

Q 東日本大震災当時のチームの行動について

A メンバーの地域力になりたいという思いが、ボランティア活動という行動につながりました。地域との距離を縮め、絆を深め、改めて地域との関係を見つめ直すことができました。

Q 地域から応援されるチームになるために

A 県内の33市町村を表敬訪問する初めての試みを実施しました。SWに対する期待を認識することができ、強くなることはもちろん、地域にいい影響を与えるチームになりたいと改めて感じました。

Q 市民の皆さんへ

A 地域の皆さんが笑顔や幸せな思いを持てるようなプレーを、スタジアムで見せます。満員の釜石鵜住居復興スタジアムで、選手と皆さんの気持ちが一っになるような試合を生で観戦してください。



11月5日の釜石市役所への訪問を皮切りに、12月8日までに県内全ての市町村を訪問しました



大きくて強い選手は、子どもたちの憧れの存在です。毎朝3～4人の選手らが横断歩道に立ち、小学生の登校を見守っています



釜石シーウェイブスRFCが所属する

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE (ジャパンラグビー リーグワン) が開幕します

ジャパンラグビー リーグワンは、ラグビーの国内最高峰の24チームが参加する新しいリーグです。3つのDivision (ディビジョン) に分けられ、上から、Division 1に12チーム、Division 2に6チーム、Division 3に6チームが参加します。

釜石シーウェイブスはDivision 2に所属し、1月16日(日)に三重ホンダヒートとの初戦に臨みます。

3月5日(土)、12日(土)、4月2日(土)、10日(日)には釜石鵜住居復興スタジアムでホームゲームが開催されます。市民の皆さんの声援で、釜石シーウェイブスを後押ししましょう。

釜石シーウェイブス試合スケジュール (Division2)

	日時 (キックオフ)	対戦相手	会場
第1節	1月16日(日) 12時	三重ホンダヒート	三重交通Gスポーツの杜鈴鹿
第2節	1月23日(日) 12時	日野レッドドルフィンズ	秩父宮ラグビー場
第3節	2月 5日(土) 12時	三菱重工相模原ダイナボアーズ	相模原ギオンスタジアム
第4節	2月13日(日) 14時30分	スカイアクティブズ広島	秩父宮ラグビー場
第5節	2月19日(土) 12時	花園近鉄ライナーズ	東大阪市花園ラグビー場
第6節	3月 5日(土) 12時	三菱重工相模原ダイナボアーズ	釜石鵜住居復興スタジアム
第7節	3月12日(土) 12時	日野レッドドルフィンズ	釜石鵜住居復興スタジアム
第8節	3月20日(日) 12時	スカイアクティブズ広島	Balcom BMW Stadium
第9節	4月 2日(土) 12時	三重ホンダヒート	釜石鵜住居復興スタジアム
第10節	4月10日(日) 12時	花園近鉄ライナーズ	釜石鵜住居復興スタジアム

※リーグ戦の10節を消化した後、順位決定戦を行い、Division 2の上位3チームがDivision 1、下位3チームがDivision 3との入替戦に臨みます

釜石シーウェイブスの公式戦ジャージー



1st



ジャージーの前面には
釜石鵜住居復興スタジアムのメインスタンド
右袖にははまゆりがあしらわれ
選手は釜石の誇りを胸に戦います



2nd



注目
釜石出身の選手

佐々木 紘 選手

ポジション | ウイング |

尾崎小 ⇒ 大平中 ⇒ 宮古高 ⇒ 日体大
※尾崎小最後の卒業生
(釜石シーウェイブスジュニア出身)

ジュニアの練習に行くといつも周りにいて、笑顔で優しくラグビーを教えてくださいました。楽しい思い出がたくさんあります

県内に帰って来て就職するつもりでしたが、大学3年の時に桜庭さんに会う機会があり声をかけていただきました

コンタクトの部分が強みなで、タックルやブレイクダウンでのプレーに注目して欲しいです

今年のチームのスローガンである「REVIVE」を体現し、何度も何度も立ち上がり挑戦し続けます。ぜひスタジアムに足を運んで、応援してください



共に戦ってくださるファンクラブ会員募集中!

KAMAISHI SEAWAVES RFC OFFICIAL FANCLUB 2021-2022

ゴールド会員 年会費 8,000円	プラチナ会員 年会費 4,000円	ファミリー会員 年会費 10,000円	スペシャル会員 年会費 80,000円
-------------------	-------------------	---------------------	---------------------

ファンクラブへの申し込み・詳細は
釜石SW公式サイトをご覧ください
kamaishi-seawaves.com/fanclub

高橋 聡太郎 選手

ポジション | ロック |

甲子小 ⇒ 甲子中 ⇒ 釜石高 ⇒ 明治大
(釜石シーウェイブスジュニア出身)

父のおかげで、いつも周りに選手がいました。普段は笑顔の選手たちが、試合になるとキリッとした表情になり、カッコいい存在でした
※父は、チームのシニアアドバイザーの高橋善幸さん(大学、社会人と同じ道を進んでいます)

大学卒業後もラグビーを続けるなら、釜石でという思いがありました

運動量はチームでも重要視して、自身の売りでもあります。グラウンド中を走り回り、プレーする姿を見て欲しいです

釜石鵜住居復興スタジアムでのホームゲームも4試合あるので、ぜひスタジアムに足を運んでいただき、生でラグビーを観戦し、釜石SWの応援をお願いします



1月
16日

ジャパンラグビー リーグワンの開幕に向け

須田 康夫



Q どのようにチーム作りを進めてきたか

A 新しい戦術にチャレンジしながら、成功と失敗を繰り返して、選手は自信をつけてきました。チームとしてやるべきことを明確に、強い相手にチャレンジしていきたいです。コンタクトの練習においても、選手は真剣に激しく取り組み、いい雰囲気開幕を迎えられます。

Q チームの強みは

A フォワードは、モールからのトライが強みで、Division1の神戸や東芝からもトライを奪い、選手の自信になっています。バックスは、新外国人選手を中心にシステムの理解度も深まり、戦術がチームに浸透できていま

ヘッドコーチ

す。グラウンドを広く使い、ボールを大きく動かすトライにも注目して欲しいです。

Q 市民の皆さんへ

A 開幕からホームゲームの初戦までは少し期間が空くが、勝利を重ね市民の皆さんにいいニュースを届けます。ホームゲームには、ぜひ来場していただき、一緒に戦いましょう。



チーム内でも激しくコンタクト練習します

小野 航大

キャプテン ポジション | ウイング |

Q チームとして心掛けている部分は

A 戦術の統一はできているが、規律の部分(反則の数)やクオリティの部分は、勝ち上がるためにまだまだ足りていません。チームとしてレベルアップし続けたいです。

Q 開幕に向けチームの雰囲気は

A コンタクト練習など、チーム内でも激しく取り組んでいます。フィジカルは戦いは避けて通れない部分なので、こだわりを持つことをチームで改めて確認しています。

Q チームの強みは

A フォワードは、スクラムやラインアウトが安定し、ゴール前のモールは取り切ってくれます。バックスは、今季加入したブ



レット・キャメロン選手を中心にボールが大きく動くようになり、またグラウンドを広く使ったラグビーがチームの強みになっています。

Q 市民の皆さんへ

A 釜石シーウェイブスの良さは、市民の皆さんとの距離の近さです。市民の皆さんに、応援してもらえるような、親しみをもちもらえるような強いチームを目指します。



決して大きな体ではありませんが、チームの先頭に立ち体を張り続けます



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4年1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.99

発行：市まちづくり課 生涯学習係 ☎27-8454

令和5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ため、令和5（2023）年釜石市成人のつどい実行委員を募集します。

募集人数 10人程度（平成14年4月2日から平成15年4月1日まで
に生まれた人）

活動内容

- ・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
 - ・当日の運営補助
- ※2月頃から月1回、全13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

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

教育振興運動だより No.29

釜石市教育振興運動協議会事務局
（市まちづくり課） ☎27-8454



「教育振興運動」とは？

学校、家庭、地域住民などが総ぐるみで、
地域の教育課題の解決に自主的に取り組む岩
手県独自の教育運動です。

昭和40年に、県内各地で地域をあげての
読書運動など、学力向上のための取り組みを
行ったのが始まりです。

それ以来、教育水準の向上、子どもの健全
育成、家庭や地域の教育力向上など、岩手県
の教育環境の整備充実に大きな役割を果たし
ています。



協議会総会

集約集会

放送大学 公開講演会

「アメリカの黒人音楽について」

令和4年
2/19
(土)

アフリカ系アメリカ人は奴隷制の中で独自の音楽を
作ってきました。その音楽の特徴について実際の音楽を
聴いて説明します。

参加無料 申込不要

時間 13時～14時
場所 釜石情報交流センター2階 会議室
【大町1-1-10】
講師 齋藤 博次 氏
【岩手大学名誉教授／放送大学客員教授】



放送大学
岩手学習センター

同日開催 放送大学説明会

時間 14時～15時30分
場所 釜石情報交流センター2階 会議室

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合は、
ホームページでお知らせします
※当日、参加者多数の際は入場をお断りする場合があります

問い合わせ 放送大学岩手学習センター ☎019-653-7414
（盛岡市上田3-18-8）



ほ いく 歩育 ～子どもの成長にとって大切な散歩～

お散歩は、子どもの成長にとって良いことがたくさんあります。坂道や草原
といったさまざまな道を歩くことは、注意力やバランス感覚を育みます。

また、手をつないで歩調を合わせることは、家族やお友達とペースを合わせ
る力を身に付ける機会にもなります。



坂道、草原、でこぼこ道といったさまざまな所を歩い
てみましょう。手をつないで、とてもゆっくり歩いたり、
かけ声に合わせて速足をしたりと、子どもと楽しみなが
らペースを変えてみるのも効果的です。



釜石市子育て応援企業を紹介します 3

認定第3号 日本製鉄株式会社 東日本製鉄所 釜石地区 (平成30年8月10日認定)

◆取組内容

- ①育児休業・育児関連休暇取得を対象者全員に
推奨
- ②子の看護休暇を半日単位で付与、福祉休暇(有
給)の使途に「子の養育」を適用可能
- ③母性保護、育児のための勤務措置(短時間勤
務、時間外・休日・深夜時間労働の免除)



◆企業から一言

現在、育児期の子をもつ男性社員全員の育児参画を目指し、育児休業・育児関連休暇取得を
対象者に推奨する取り組みを行っています。

当社は、多様な従業員が、生産性高く、持てる力を最大限発揮し、誇りとやりがいをもって
活躍できる企業を目指しています。

その中で、個々人が最も成果を挙げられる働き方と休み方の追求・実現に向けた取り組みの
一つとして、育児期の子を持つ社員「全員」が家事・育児に、より参加しやすくなるよう、
リーフレット配布や上司からの取得の声掛けなどを行い、育児関連休業・休暇の取得を推奨し
ています。

宮古児童相談所巡回相談

子どもの養育や療育についての助言・指導の他、
必要に応じて心理学的判定を実施します。
（今年度最後の巡回相談です）

日 時	2月15日(火)10時～15時
会 場	市保健福祉センター 9階
申込期限	2月4日(金)

申し込み・問い合わせ 市子ども課 子ども福祉係 ☎22-5121

南部弁サミット in 釜石
おらほ弁で昔話を語っぺし

日時 2月5日(土)14時～16時(開
場13時30分)
場所 釜石市民ホールTETTO
ホールA
内容 漁火の会と小学生の語り、
遠野市・青森県からのゲストによ
る語り、動く民話劇「貧乏神と福
の神」
入場料 無料(全席自由)
※新型コロナウイルスの感染状況
により、中止する場合があります
問い合わせ おらほ弁で語っぺし
事務局 ☒nambuben2kamaishi@
gmail.com

【募集】大平墓園区画使用者
申込期限は、1月25日(火)です

募集区画 9区画(普通墓地のみ)
使用料 45万円(4㎡)
年間管理料 2,480円
応募資格 市内に住民登録または
本籍がある人
※現在、大平墓園に墓地を所有し
ている世帯は除きます
申込書 市生活環境課および各地
区生活応援センターに備え付け
る他、市のホームページからダウ
ンロードできます
決定方法 抽選による
抽選会の日時 2月11日(金・祝)
14時～
場所 釜石市民ホールTETTO
ホールB
申し込み・問い合わせ 市生活環
境課 ☎27-8451)

市営釜石ビル(事務所)
の入居者を募集します

対象 官公庁または市内で事業
を営む法人または個人
※入居要件や申込方法など、詳
しくはお問い合わせください
募集部屋数 2部屋
申込開始 1月24日(月)
※書類審査の上決定、入居者が
決まり次第、募集を終了します
部屋面積 19.52㎡～
家賃 月額42,240円～
駐車場 なし

問い合わせ
(一財)岩手県建築住宅センター
沿岸支所
大町1-4-7 大町復興住宅4号棟1階
☎55-5742

まちのお知らせ

Information

復興まちづくり協議会・地権者連絡会を開催します

東日本大震災から10年が経過し、市が予定したハード事業がおおむね
完了したことから、被災21地区で復興事業に関する振り返りを行います。

日時、場所 各地区1時間程度での開催を予定

地区名	日 時		場 所
室浜	1月21日(金)	18時30分～	室浜集会所
仮宿	1月24日(月)	18時30分～	鵜住居公民館仮宿分館
根浜	1月30日(日)	11時～	根浜レストハウス
両石		14時～	両石集会所
桑ノ浜	1月31日(月)	18時30分～	桑ノ浜集会所
箱崎	2月 2日(火)	18時30分～	箱崎集会所
箱崎白浜	2月 3日(水)	18時30分～	箱崎白浜集会所

※その他の地区は、2月以降順次開催予定です。日時、場所は、広報か
まいし2月1日号などでお知らせします

問い合わせ 市復興推進本部事務局 ☎27-8430

令和3年度の森林経営管理意向調査を実施します

森林経営管理制度は、地球温暖化防止などの機能を発揮している森林
の環境保全と、林業の成長産業化を目的とした国の制度で、当市でも経
営管理事業実施のための調査などを行っています。

この制度の取り組みとして、手入れが不十分な私有林の整備を促進す
るため、鵜住居・片岸地区の森林所有者に、今後の森林経営についての
調査票を1月下旬から2月に送付します。調査票が届いた人は回答にご
協力をお願いします。また、所有する森林の経営管理についての相談も
随時受け付けています。

問い合わせ 市水産農林課 林業振興係 ☎27-8426

20歳になったら国民年金の加入者になります

国民年金は老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、
一家の働き手が亡くなったときなど、万が一の事態に備え、みんなで暮ら
しを支えあう、公的年金制度の一つです。

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人に加入義務があります。20
歳になった人には、日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届き、保
険料を納付していただくことになります。(厚生年金加入中の人を除きま
す)

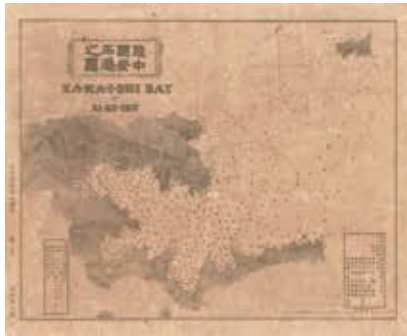
ただし、学生には、納付を猶予する学生納付特例制度や、収入が少な
く、保険料の納付が困難な場合には、保険料の免除制度などがありますの
で、ご相談ください。

問い合わせ 市市民課 国保年金係 ☎27-8450
宮古年金事務所 ☎0193-62-1963

海図第一号刊行150周年記念講演会を 開催します

「海図の歴史を巡る ～海図の軌跡と意義～」

日時 1月23日(日)14時～
場所 釜石市民ホールTETTO ホールB
講師 海上保安庁海洋情報部長 加藤幸弘さん他
定員 100人程度
入場料 無料
※事前申込制、申込数が定員を
超えた場合は抽選
申込方法 メールまたは、はがき
申込期限 1月19日(水)必着
※講演会の様子は、
YouTubeライブ
で配信します



申し込み・問い合わせ
第二管区海上保安本部 海洋情報部監理課 ☎022-363-0111
☒consult2@jodc.go.jp 〒985-8507 宮城県塩釜市貞山通3-
4-1 塩釜港湾合同庁舎4階

令和3年度企画展第4弾

「海図第一号
陸中國釜石港之圖150年記念展」

明治5年に日本人の手により作られた
海図第一号「陸中國釜石港之圖」が刊行
されてから150年を迎えたことを記念し
て開催します。

期間 1月14日(金)～2月13日(日)9時30
分～16時30分 ※火曜日は休館

場所 釜石市郷土資料館 企画展示室
入館料 大人200円 団体100円(20人
以上) ※高校生以下、障がい者手帳を所
持している人は無料

展示概要

海図第一号「陸中國釜石港之圖」(複製)、
海図印刷用銅板(1/24(月)～)、海図の
歴史・変遷などについての解説パネル他

問い合わせ
釜石市郷土資料館 ☎22-2046

第4回 毎日5分の健康習慣！ おうちdeフィットネス

冬は、自宅での時間が多くなり、体が硬くなりがちです。そこで、自宅でできる肩こりや腰痛
予防にもオススメなストレッチ3種を紹介します。

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

協力：イオンスポーツクラブ 3FIT 釜石店



胸のストレッチ



難易度 ★☆☆

- 1 手を背中で組む
- 2 胸を張って、手を斜め下方向に引っ張る
- 3 肩甲骨を寄せて、30秒間深呼吸しながら行う

背中のストレッチ



難易度 ★☆☆

- 1 手を胸の前で組む
- 2 おへそをのぞき込むように首を丸める
- 3 背中を丸め、30秒間深呼吸しながら行う

もも裏のストレッチ



難易度 ★☆☆

- 1 手を腰に置く
- 2 まっすぐ片足を伸ばし、つま先は天井方向に向ける
- 3 上半身を曲げずに「く」の字をイメージして前に倒す
- 4 ももの裏が痛気持ちいいポイントで、30秒間深呼吸しながら行う

各種相談

岩手弁護士会無料法律相談(要予約)

日時 1月26日(水)、2月9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)

公証相談(要予約)

日時 2月3日(木)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します

人権相談

日時 2月4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(要予約)

日時 2月15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)

出張年金相談(要予約)

日時 2月17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

夜間納税相談

期日 1月28日(金)、31日(月)
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

日時 1月30日(日)9時～15時
場所 市役所税務課
問い合わせ 市税務課 (☎27-8417)

今月の納税

【市県民税4期】
【国民健康保険税7期】
納期限＝1月31日(月)

釜石市の人口と世帯(12月)

男	14,955人(－25人)
女	16,458人(－53人)
合計	31,413人(－78人)
世帯	15,911世帯(－35世帯)

※()は前月比

DV・虐待に関する相談窓口をご利用ください

内閣府の調査では、女性の約4人に1人が配偶者から暴力などの被害にあっています。専門機関に相談してみると、一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。一人で悩まず相談してみましょう。

機関名	電話番号	対応時間
内閣府男女共同参画局DV相談+ (プラス)	☎0120-279-889 (全国共通ダイヤル)	24時間受付
岩手県男女共同参画センター	☎019-606-1762	水・木・土・日曜日、祝日 9時～16時 火・金曜日 13時～20時 (※月曜定休)
岩手県福祉総合相談センター	☎019-629-9610	月～金曜日 9時～16時
	☎019-652-4152	夜間 17時45分～21時40分 土・日曜日、祝日 9時～21時40分

○市内の相談窓口 ※釜石警察署以外は年末年始、祝日を除く

機関名	電話番号	対応時間
釜石警察署生活安全課	☎25-0110	24時間受付
市子ども課	☎22-5121	月～金曜日 9時15分～16時
県沿岸広域振興局保健福祉環境部	☎25-2713	月～金曜日 8時30分～17時

休日当番医・薬局・歯科医 (2月)				
休日	曜日	当番医・当番薬局	所在地	電話番号
6	日	はまと神経内科クリニック	鵜住居町	☎29-1212
		リリーフ薬局		☎29-1555
11	金・祝	国立釜石病院	定内町	☎23-7111
		中田薬局小佐野店	小佐野町	☎21-3355
13	日	大槌おおのクリニック	大槌町	☎44-3122
		ハーブ薬局		☎44-3171
20	日	平野内科医院	只越町	☎22-1273
		しおかぜ調剤薬局	天神町	☎55-4343
23	水・祝	ふじまる内科医院	大槌町	☎27-5151
		クリス薬局		☎55-5891
27	日	藤井クリニック	只越町	☎27-8857
		ツルハドラッグ釜石店		☎31-2268
休日	曜日	当番歯科医※診療時間9時～12時	所在地	電話番号
6	日	近藤歯科医院	大槌町	☎42-7667
13	日	ささき歯科医院	鵜住居町	☎29-1222
20	日	鈴木歯科医院	中妻町	☎23-5908
27	日	早崎歯科医院	鵜住居町	☎28-2311

～寅年に釜石の飛躍を願う～

新春特別講演会

新年交賀会の代替イベントとして、エスビー食品(株)代表取締役社長の小形さん(釜石応援ふるさと大使)を講師としてお招きし、特別講演会を開催します。

日時

2月1日(火)
18時～20時

場所

釜石市民ホールTETTO
ホールA

入場料

無料(事前申込不要)

内容

特別講演

エスビー食品(株) 代表取締役社長 小形 博行さん

虎舞披露

鵜住居青年会

座談会

桜庭 吉彦さん(釜石シーウェイブスRFC)
佐々木 駿さん(かまいし未来づくりプロジェクトチーム)
池井戸 葵さん(ソウルアウト(株)・地域活性化起業人)
戸塚絵梨子さん(パソナ東北創生(株))※進行役

※イベント終了後に名刺交換会を開催します
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります

問い合わせ 市総務課 秘書係 ☎27-8411

移動図書館「しおかぜ」

2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

2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
3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
4日(金)	
唐丹公民館前	10:30～ 11:00
栗林町仮設団地跡	13:00～ 13:30
砂子畑集会所前	13:40～ 14:10

9日(水)	
平田駅前	9:30～ 9:50
あいぜんの里	10:00～ 10:30
デイサービスセンター善	10:40～ 11:10
上平田ニュータウン集会所前	11:20～ 11:50
岩手大学 釜石キャンパス	13:00～ 13:30
そんぼの家 GH釜石平田	14:00～ 14:20
鈴子町 ステーションホテル駐車場	14:30～ 15:00
10日(木)	
唄貝 チビッコ広場前	10:20～ 10:50
洞泉市営住宅前	11:00～ 11:30
洞関地区コミュニティ消防センター前	11:40～ 12:10
仙人の里	14:00～ 14:30
12日(土)	
青葉ビル	9:00～ 9:30
市役所車庫前駐車場	9:50～ 10:20
大只越市営住宅付近	10:30～ 10:50
釜石情報交流センター駐車場	11:00～ 11:30
県営上平田アパート4号棟前	13:00～ 13:30
上平田 教職員アパート付近	13:45～ 14:15
15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

問い合わせ 図書館 (☎25-2233)

こころの相談会を開催します

なんとなく気持ちが晴れない、眠れない、不安や心配が尽きない、さまざまなストレスを抱えているなど、こころの不調で悩んでいる人を対象に、公認心理師・臨床心理士の先生がじっくりと話を聞いて相談・対応します。

日時

2月9日(水)
①13時～ ②14時～
③15時～

場所

市保健福祉センター8階
傾聴ルーム

内容

個別相談

相談対応

岩手県立大学社会福祉学部
教授 なかやただかはる 中谷敬明さん
(公認心理師、臨床心理士)

申込期限

2月3日(木)

申し込み・問い合わせ
市健康推進課 成人保健係
☎22-0179

16日(水)	
栗橋地区生活応援センター	10:00～ 10:30
上栗林地区集会所前	10:45～ 11:15
釜石地区合同庁舎	12:00～ 12:30
中妻地区生活応援センター	13:40～ 14:10
18日(金)	
鵜住居幼稚園	9:30～ 10:00
鵜住居小学校	10:00～ 10:30
鵜住居町 日向アパート前	10:40～ 11:10
栗林小学校前	12:50～ 13:40
22日(火)	
かまいしこども園	9:20～ 9:50
只越復興住宅1号棟前	10:00～ 10:30
釜石小学校	13:00～ 13:30
24日(木)	
双葉学童育成クラブ	15:00～ 15:30
25日(金)	
大畑団地集会所前	9:50～ 10:15
甲子林業センター駐車場	10:30～ 11:00
甲子地区生活応援センター	11:15～ 11:45

2月の休館日
7日、11日、14日、21日、28日



ホールポストに狙いを定めます（グラウンド・ゴルフ）

第3回公民館対抗ニュースポーツ交流大会

12月4日【釜石市民体育館】

市内8つの公民館が室内グラウンド・ゴルフ、スカットボール、輪投げで競う大会が開催されました。この大会は、ニュースポーツを通じて、市民の親睦を深めると共に健康増進と健康寿命の延伸を図るために開催され、当日は93歳の最高齢参加者を含め、150人が参加しました。コロナ禍で多くのイベントが中止されてきた中、久々のイベントで応援にも力が入り、会場内は熱気と歓声に包まれました。熾烈な争いの結果、小佐野公民館が初の栄光に輝きました。

令和3年度岩手県食育貢献者表彰（知事表彰）伝達式

12月7日【市長室】

藤井茂さんは、小学校との協働により農業体験の機会を長年にわたり提供し、お米の栽培や収穫を通じて、地域の食文化の伝承に貢献されたことから表彰されました。

田植えや稲刈りを体験し、自分たちで収穫したお米を味わった児童は、自然の恵みに感謝し、農業や食への関心を深める貴重な機会を経験しています。



白山小の水田学習は昭和54年から始まり、40年以上継続しています



藤井さんは、農業体験を通じて児童に農業の楽しさを伝えています（写真右から2人目）

令和3年度スポーツ推進委員功労者表彰（文部科学大臣表彰）伝達式

12月13日【市長室】



市内小学校や各イベントでニュースポーツなどの普及活動を行っています



吉田千秋さんは、33年間にわたりスポーツ推進委員を務め、市内のスポーツ推進に多大な貢献をされたことから、今年度県内で600人いる同委員の中で唯一のスポーツ推進委員功労者として表彰されました。吉田さんは「いかにスポーツを楽しんでやるかが大事。それが健康寿命を延ばすことにもつながる」と今後のさらなる市民へのスポーツの普及に向け、決意を述べました。

中妻公民館クリスマス発表会

12月16日【中妻公民館】

上中島こども園のぞう組（4歳児クラス）の16人がクリスマスのダンスと劇「おむすびころりん」を上中島復興住宅の住民に披露しました。園児らは、元気いっぱいに練習の成果を披露すると、その頑張りが届いたのか、サンタさんがサプライズで登場し、園児たちにお菓子をプレゼントしました。突然のサンタさんの登場に園児たちはどっと沸き立ち、笑みがこぼれました。かわいらしいダンスと踊りを見守った住民の皆さんにも笑顔があふれ、穏やかな年の瀬となりました。



園児たちは、日頃から地域の皆さんに見守られています



がんばっぺし！釜石！！

釜石東中の2年生が地域応援ポスターを制作しました

志ある2人のなでしこ 人の人生に関われる仕事に

小澤空泉さんは、小学1年からサッカーを続けるなでしこ。そんな小澤さんは、今回のインタビューで、さまざまな人と関わる仕事が見たいと栗林小学校を取材しました。インタビューで印象に残ったことは「先生が子どもたちの人生に関われると言っていたこと。将来は、自分で発信したり、人の人生に関われる仕事につきたいです」生まれてから住んできた鵜住居の印象は「震災がきっかけで、より繋がりが強くなったと思います。今回のインタビューでも感じただけ、日ごろから地域の人に支えられていると実感しています」中学生とは思えないほど、堂々と話す姿が印象的でした。

釜石東中の2年生40人が例年行っている職場体験に代わり、職場インタビューを行いました。生徒一人一人が地域で仕事をしている人の「手」をテーマに取材し、学習のまとめとして1枚のポスターを制作しました。

自分も正義のヒーローに
小澤さんの誘いで、小学3年からサッカーを始めた佐々木恋雪さんの将来の目標は、保健師になること。今回、市の保健師にインタビューを行った印象は「コロナのワクチン接種でも保健師さんが働いているのは、知りませんでした。みんなのことを陰で支えていて、正義のヒーローだと思いました」鵜住居の印象を尋ねると「たくさんさんの職場があることやラグビーのスタジアムができたことで、復興がどんどん進んでいると思います。地域の皆さんにも感謝を伝えたいです」佐々木さんが、市民の健康を支えてくれる日も遠くないかもしれません。



佐々木恋雪さん

小澤空泉さん

取材を受けた事業者の声



制作した地域応援ポスター
鵜住居郵便局などに掲示されています

東中の生徒さんは、冬になると道路の雪かきをしてくれたり、地域のための活動もしてくれていて、ありがたいです。普段中学生と話す機会もなかなか無いので、元気をもらえました。地域のいいところをたくさん吸収して、やりたいことを見つけてほしいです。私たちも釜石・鵜住居を元気にするために一生懸命営業します！

こんとき 紺野時男さん



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	令和4年2月中	県内小児科	令和4年1月生	なし
	3～4カ月児健診	令和4年2月～3月中		令和3年11月生	
	9～10カ月児健診			令和3年5月生	
	1歳6カ月児健診	令和4年2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年7月生	あり
	3歳児健診			平成30年7月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	2月16日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和3年8月生	あり
	2歳児い歯健診	2月 3日(水) 受付 8:45～ 9:30		令和元年7月生	
	4歳6カ月児発達検査	2月10日(水) 受付 9:00～ 9:30		平成29年7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)	2月19日(出) 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	2月16日(水)
ベビーマッサージ (※2)	2月19日(出) 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)	2月 2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	1月31日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	2月 9日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	2月 7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

妊産婦アクセス支援助成金申請受付

日 時	場 所	持ち物
毎週金曜日 13時30分～15時	市健康推進課	母子健康手帳、通帳、 領収書(宿泊費、タクシー料金)

市開設相談

	日 時	場 所	対 象 者	申込期限
栄養相談	2月17日(水) 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	2月14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)	2月16日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月17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		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 ☎25-2710

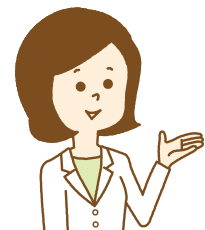
※新型コロナウイルスの感染状況により、日程を変更する場合があります

咳が続く時、加湿器使用していませんか？
過敏性肺臓炎という病気をこぞ知るか？
カビや鳥類の糞(タンパク)・塗装の際のイソシアネートなどの物質を何度も吸入すること、咳や息切れ、発熱などが生じる病気です。慢性化すると肺が硬くなる病気、間質性肺炎になり、時に呼吸不全に至ることもあります。
今の季節ですと家庭での加湿器の使用頻度が高くなりますが、これが原因で過敏性肺臓炎を引き起こすことが稀にみられます。液体を入れておく容器の手入れが悪いと、そこにカビが発生することがあります。それが加湿器を動かすことで、空気中に散布され、その空気を吸い込むことで病気を引き起こします。超音波式の加湿器に見られることがあります。超音が、加熱によるタイプでは生じないとも言われています。
治療は簡単で、使用を中止してその場所からしばらく離れるだけで回復しますが、時にステロイドホルモン剤の投与が必要になる場合もあります。ただ乾燥した空気により今後は風邪や咳の原因にもなりますので、加湿器を使用する際には、容器を清潔に保つようしましょう。
この他にも、ホルムアルデヒドなどの化学物質や線香・たばこの煙、香水などを吸入することで咳が出てくることもありまなから、長引くときには思い当たるものがないか、顧みる必要があります。



平野内科医院
平野 春人

ワンポイントアドバイス



毎年12月～3月は

「釜石市減塩取り組み

強化期間」

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

脳血管疾患ワースト1位&3位 生活習慣の改善が必要です

釜石市は、65歳未満の比較的若い世代で「脳血管疾患年齢調整死亡率」が男女とも県内14市中ワースト3位以内に位置しています。

脳血管疾患を予防するため、若いうちから高血圧予防などの生活習慣の改善が必要です。

65歳未満の脳血管疾患年齢調整死亡率			
男性	順位	女性	順位
釜石市	ワースト1位	釜石市	ワースト3位

出典：「65歳未満の主要疾患別年齢調整死亡率の市町村順位」
(平成28年～平成30年の3年分平均) / 県健康国保課作成

高血圧の主な原因として「塩分のとり過ぎ」と「運動不足」があります

市は12月～3月を「釜石市減塩取り組み強化期間」と定め、市全体で減塩を意識し取り組む機会としています。

私たちがとっている塩分の多くは塩、しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるものです。これらは煮物や漬物など塩による保存が多い日本の食文化が背景にあります。

冬場は鍋や煮物など、汁気が多い温かい食べ物を食べる機会が多くあります。「汁を飲み干さない」「具たくさんにする」「塩分の少ない調味料を使う」など、毎日の食生活で出来ることから減塩に取り組みましょう。

併せて、冬は運動不足になりがちで、汗をかきにくい季節です。

寒さに負けず、運動する機会を作りましょう。(P16フィットネス記事参照)

塩分の少ない

お*す*す*め

調*味*料

- お酢 ●レモン汁 ●ポン酢 ●減塩しょうゆ
- トマトケチャップ ●めんつゆ ●七味唐辛子
- など



子宮頸がん予防ワクチン接種

昨年11月、国の専門部会で、子宮頸がん予防ワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが改めて確認されました。

市は、定期接種の対象者に「子宮頸がん予防ワクチン接種」のご案内をしています。接種を希望する人は、市健康推進課までお問い合わせください。

- 対象 小学6年生～高校1年生
※標準的な接種年齢は13歳(中学1年生)とされており、接種年齢が高くなるほどワクチンの有効性が低くなると言われているため、早めに接種することをお勧めします
- 接種費用 無料(定期接種の対象期間中)
- 接種回数 計3回(初回から3回目の接種までは6カ月の間隔が必要)

接種機会を逃した人へ

国は、積極的な勧奨を控えていた期間に接種機会を逃した人を対象に、無料で接種機会を提供することにしています。

●対象 平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人

●対象期間 令和4年4月1日から3年間

※詳しくは、今後の広報がまいしなどで改めてご案内します

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179





申請が必要な人へ

【10万円給付】令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金

子育て世帯への臨時特別給付金を受給するには、申請が必要な場合があります。申請が必要な人には、申請書類を1月14日(金)から送付しますので、同封する返信用封筒で返送してください。

対 象

- ・令和3年9月30日時点で平成15年4月2日～令和3年9月30日生まれの児童を養育している人
- ・令和3年10月1日～令和4年3月31日生まれの新生児を養育している人（どちらも所得制限があります）

※児童養護施設などに入所中の児童の分は、入所先に支給されます

申請が必要な人

- ・高校生世代の児童のみを養育する世帯（父母などのうち、所得が高い方が申請者になります）
 - ・勤務先から児童手当を受給している公務員
- ※この他の世帯は申請不要で、12月27日から順次振り込みを開始しています
※審査の結果、給付金の対象とならない場合があります
※児童の住所地が市外の場合、案内が送付されないため、市子ども課までお問い合わせください

申請期限

3月31日(木)

※3月に出生した児童については、お問い合わせください

詳しくは、市のホームページをご覧ください。



市のホームページ

問い合わせ 市子ども課 子ども福祉係 ☎22-5121

【10万円給付】住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した人へ支援を行うため、住民税非課税世帯、家計急変世帯へ臨時特別給付金を給付します。

	住民税非課税世帯	家計急変世帯
対 象	令和3年12月10日時点で、釜石市住民基本台帳に記載され、世帯員全員の「令和3年度分の住民税均等割」が非課税である世帯 ※住民税が課税されている人の扶養親族のみで構成される世帯は対象外です	「令和3年度分の住民税均等割」が課税されている世帯で、令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯 ※新型コロナウイルス感染症と全く関係のない理由で収入が減少した場合は対象外です
給 付 額	1世帯当たり10万円	
申請方法	2月中に該当する世帯へ市から確認書を送付します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で市地域福祉課に返送してください。	新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少を確認しますので、市地域福祉課へご相談ください。その際は収入の減少が確認できる書類※を持参してください ※例) 給与明細、源泉徴収票、令和3年分所得の確定申告書、預金通帳の写しなど

問い合わせ 臨時特別給付金コールセンター ☎0120-526-145

市地域福祉課 地域福祉係 ☎22-0177 〒026-0025 大渡町3-15-26