

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(4m²)

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 19.52m²~

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(水)	18時30分~ 箱崎集会所
箱崎白浜	2月 3日(木)	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しています。

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歳になつ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歳になつた人には、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に除きます)

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
✉consult 2@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)、海図印刷用銅版(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 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。

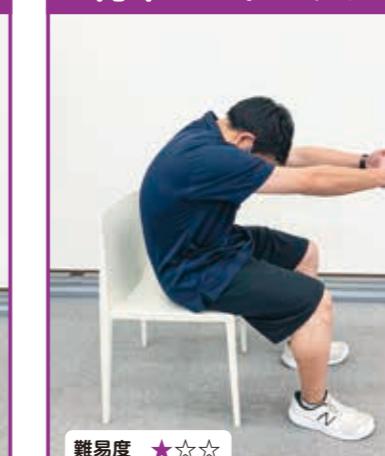
胸のストレッチ



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ります。専門機関に相談してみることで、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		☎21-3355
13	日	大槌おののクリニック	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		☎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㈱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㈱ 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 美さん(ソウルドアウト㈱・地域活性化起業人)
戸塚絵梨子さん(パソナ東北創生㈱)※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

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 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)

申込み・問い合わせ
市健康推進課 成人保健係
☎22-0179

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
砂子畠集会所前	13:40~ 14:10

問い合わせ 図書館(☎25-2233)

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

そんぽの家 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

洞閑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

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)