

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)

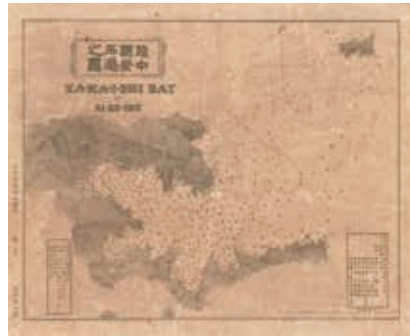
ただし、学生には、納付を猶予する学生納付特例制度や、収入が少な
く、保険料の納付が困難な場合には、保険料の免除制度などがありますの
で、ご相談ください。

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

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

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、自宅の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