

広報

かまいし

釜石の食べ物って
すごいじゃん

釜石シーウェイブス
シーズン開幕

チームスマイルの活動に感謝

11月14日 まるごと釜石給食試食会
「釜石はまゆりサクラマス」をはじめとした
釜石産食材を頼る釜石小3年生



釜石シーウェイブス

対

三重ホンダヒート



12月25日(日) 12時キックオフ(開場10時) 釜石鶴住居復興スタジアム

チケット情報

入場料：大人 2,000 円～、小中高生 1,000 円～

- セブン-イレブン釜石中妻町1丁目店と釜石情報交流センターで窓口販売しています(自由席のみ)
- シーウェイブス公式チケット購入ページなどのインターネットで販売中

チケット情報の詳細はこちら



釜石シーウェイブスのホームページ

釜石ドリームパスポート



(一社)釜石シーウェイブスRFCと市は、市内の全小中学生を対象に、ホストゲーム5試合に招待するオリジナルパスカードを配布します。パスカードを持参した小中学生は、無料で入場し観戦できます。

当日のイベント情報



うのスタフードコーナー
(10時～15時)



ラグビーのまち釜石教室
(試合終了後)



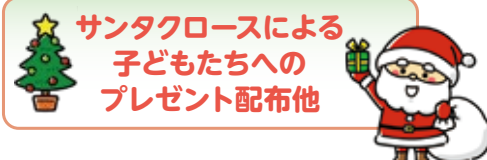
園児による
ラグビー体操(ハーフタイム)

ホンダ車両の
展示コーナー
(10時～15時)

先着100人のお子さんに
ノベルティ配布

鉄神ガンライザー
記念撮影会
(11時～、14時～)

サンタクロースによる
子どもたちへの
プレゼント配布他



駐車場

サブグラウンド駐車場・東側駐車場・周辺の公園駐車場をご利用ください



アクセス

無料シャトルバス時刻表
(釜石駅→スタジアム)

釜石駅	釜石中央	魚河岸テラス	鶴住居駅	東側駐車場	スタジアム	鶴住居駅	魚河岸テラス	市民ホール前	釜石駅
7:50	7:54	7:59	8:14	8:20	(ボランティア号)				
9:20	9:24	9:29	9:44	9:50					
				9:55		9:59	10:14	10:19	10:25
11:00	11:04	11:09	11:24	11:30					
				11:35		11:39	11:54	11:59	12:05
				14:55		14:59	15:14	15:19	15:25
				16:00		16:04	16:19	16:24	16:30
				(ボランティア号)					

トッパーストリーグ2022 A・Bグループ入替戦

秋田ノーザンブレッツ(Aグループ5位) 対 Bグループ1位のチーム

日時 12月24日(土)キックオフ未定 場所 市球技場 入場料 無料

キックオフ時間は市のホームページでご確認ください



市のホームページ

釜石シーウェイブス



シーズン

開幕

NTTジャパンラグビー リーグワン2022-23 ディビジョン2



JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2022-23



NTT

ジャパンラグビーリーグワン ディビジョン2に所属する釜石シーウェイブスの公式戦がいよいよ開幕します。釜石鶴住居復興スタジアムでは5試合のホストゲームが開催されます。スタジアムに足を運び、市民の皆さんでチームを後押ししましょう。

レギュラーシーズン日程

ホストゲーム 会場：釜石鶴住居復興スタジアム

節	開催日/キックオフ時間	対戦相手
第2節	12月25日(日)12時	三重ホンダヒート
第7節	3月5日(日)12時	豊田自動織機シャトルズ愛知
第8節	3月12日(日)12時	浦安D-Rocks
第9節	3月19日(日)未定	清水建設江東ブルーシャークス
第10節	3月26日(日)未定	日野レッドドルフィンズ

ビジターゲーム

節	開催日/キックオフ時間	対戦相手	会場
第1節	12月17日(土)12時	日野レッドドルフィンズ	武蔵野陸上競技場
第3節	1月14日(土)14時30分	清水建設江東ブルーシャークス	夢の島競技場
第4節	1月28日(土)12時	豊田自動織機シャトルズ愛知	パロマ瑞穂ラグビー場
第5節	2月11日(土)13時	浦安D-Rocks	駒沢オリンピック公園陸上競技場
第6節	2月26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

ディビジョン1 昇格への道のり

ディビジョン1に昇格するためには、レギュラーシーズンで3位以内に入り、ディビジョン1のチームとの入替戦で勝利することが条件

- 1 【レギュラーシーズン】6チーム総当たり2回戦(ホスト・ビジター)10試合を戦う
- 2 【順位決定戦】レギュラーシーズンの上位・下位それぞれ3チームで1～6位の順位を決定
- 3 【入替戦】1～3位はディビジョン1の下位3チームと、4～6位はディビジョン3の上位3チームと2回戦(ホスト・ビジター)の入替戦を行い、昇格・残留・降格を争う

Episode
3

ともに熱くなれるスポーツ



「ラグビーはルールが難しい」という印象があると思いますが、実は、ラグビーの醍醐味は分かりやすく、ボールを持って押し合いをし、相手のゴールラインにボールを持って行けば得点です。お互いのゴールラインとの距離を観れば、ピンチやチャンスも一目瞭然！陸上選手並みのスピードで、ぶつかる激しさも、生で見ると迫力満点です。

トップチームには体格ではかなわないので、運動量をかなり重視していて、倒されてもすぐに起き上がって次のプレーに参加し、常にハードワークを心がけています

スタジアムでは、テレビに映らない場所も見える！

一緒に応援して盛り上がりましょう！



紳士のスポーツ

ラグビーの魅力の一つにその「激しさ」が挙げられますが、ラグビーは紳士のスポーツなので、相手へのリスペクトを忘れず、必要以上にケガにつながるプレーを行いません。お二人は、大きなケガの経験はあまり無いそうで、せいぜい「脱臼」くらいだそうです。



「脱臼」ってまあまあ大きなケガでは…？



試合前は、相手チームのビデオをみんなで見ながら戦略を考えるみたい。仲がいい！



Episode 5 ラグビーは大学受験に通ずる



私たちの頭の片隅にチラついている大学受験。桜庭さんから大学受験に通ずるお話がありました。

何事も準備が大事。自らのできることを考え行動し続けることが大切。

テスト前に一夜漬けで望むこともある私たちには深く刺さる言葉。



不安は良いプレーにつながらないので、試合前は、これまでに培ってきたことを100%発揮できるように気持ちの整理をしていました。



この心の持ち方は今後の人生に活かしていきます。



お話ししてくれた人
Key Person

桜庭 吉彦 さん



現釜石シーウェイブス ゼネラルマネージャー。秋田県出身で、秋田工業高校3年時に花園優勝を経験。卒業後、新日本製鐵釜石製鉄所に入社し、チームの顔として活躍。1986年に日本代表に初選出され、W杯にも1987・1995・1999の3大会に出場。

高橋 聡太郎 さん



釜石シーウェイブスでポジションはロック。釜石市出身。7歳の頃、ラグビー選手として活躍した父の影響でラグビーを始める。釜石高校を卒業後、明治大学へ進学。大学卒業後、釜石へと戻り、釜石シーウェイブスに入団。チームで最も釜石シーウェイブス歴が長い選手。

市内で広がるワンチーム



本多 寛奈 さん

平野 雅季 さん

前川 太優 さん

市内でもラグビーに興味を持つ人が増えています。その中でも今回は、釜石高校の2年生3人が取り組んでいるラグビーについての研究を紹介します。

私たちは、RWC2019をきっかけに、ラグビーに興味を持ち、SSHでラグビーに関する研究を行っています。釜石の一員として地域に根差す釜石シーウェイブスのお二人にお話を伺ったところ「釜石ラグビー」がますます好きになりました。今回は、皆さんに釜石ラグビーの魅力をお伝えします。

SSH（スーパーサイエンスハイスクール）「地域に新しい価値を生み出す」を目標とする人材育成プログラム。生徒の興味関心毎にグループに分かれ、卒業生や地域、研究機関などとの協働を通して、主体性・科学的探究能力・国際的視野の獲得、発展を目指しています。

さまざまなことにトライ！



Episode
1

身近にいるトップ選手

テレビで見るイメージがあるトップ選手ですが、釜石にはたくさんのトップラグビー選手がいます！我々にとってトップ選手が身近にいることも釜石ラグビーの魅力です。



こんなの持ち上げられないよ～



フォワード陣はベンチプレスで200kg以上持ち上げます。スクラムでは、ファミリーカーを持ち上げられるくらいの力でぶつかり合います！力仕事はお任せを！



あたたかい人たちが多いですね。高校時代、釜石ラグビーV7の試合の前座として試合をした時に、釜石の人が応援してくれました。

同じ釜石市民として誇らしい！



Episode
2

ラグビー選手も釜石 Love！

選手から見る釜石はどのように写っているのでしょうか。



確かに、ラグビーを研究してる高校生はいないかも。



誰もがラグビーを一度は見たことがあるんじゃないかというくらい、ラグビーがまちの文化として溶け込んでいて、いろんな場所で受け入れてもらやすいです。



開幕を前に聞く



チーム全員で勝つ

ヘッドコーチ
須田 康夫



チームの仕上がり・雰囲気は。
11月に福岡県で強化合宿を行い、長いシーズンを踏まえチーム全体で戦うという意識を持って取り組めた。シーズンに入れば、いかにワンチームになるかが重要になる。
今シーズンの目標は
ディビジョン2で3位以内に入る。
ホストゲームへの思いと、市民の皆さんへ一言
ホームは特別な場所、普段から支えていただいている人も観戦に来てくれる。そんな人たちに恩返しできるように勝利に向かってしっかり準備したい。
また、市民の皆さんに応援していただけるチームになるよう、競技の部分だけでなく、クラブとしても普及活動などに積極的に取り組んで行く。



キャプテンの
小野 航大

勝つ姿を見せる

チームの仕上がり・雰囲気は。
昨年取り組んできたことをベースに、今年新たな積み上げをして、チームとしてうまくまとまり仕上がってきている。
ディフェンスのラインスピードと激しいタックルはこだわりを持って取り組んでいるので注目して見てほしい。
チームの目標
ディビジョン2で3位以内、入替戦にチャレンジする
ホストゲームへの思いと、市民の皆さんへ一言
選手全員が釜石鵜住居復興スタジアムで試合することに特別な思いを持っている。
昨年は1点差で惜敗した試合が2試合あり、ホームでいい試合をお見せできなかったのが、今シーズンこそホストゲームで勝つ姿をファンの皆さん、地域の皆さんに見せたい。



WTB / FB (ウィング / フルバック、11・14・15番)
阿部 竜二

全試合出場
全試合トライ

試合中は新人離れた落ち着きを見せ、素晴らしい状況判断からはラグビー IQの高さがうかがえます。鋭いステップワークを織り交ぜた、スピードあるランに注目です。



目の前の敵は
全部止める

河野 良太

FL (フランカー、6・7番)

体がぶつかり合うタックルの音はスタンドまで響き渡り、ディフェンスラインを切り裂く力強いランにも注目です。昨シーズンは小野キャプテンが欠場する試合ではゲームキャプテンを務めるなど、チームからの信頼も厚い存在です。

12月7日 出陣式 (釜石市民ホール TETTO)



チームの全選手47人・スタッフ8人が、市民やサポーターらを前に、今シーズンの意気込みを語りました。集まったサポーターからは、一つでも多くの勝ち試合を見せて欲しいと期待の言葉がかけられました。

12月5日 市長への表敬訪問 (市長室)



桜庭吉彦ゼネラルマネージャー、坂下功正総監督らが市長への表敬訪問のため市役所を訪れました。チームとしてシーズン3位以上、ホストゲーム開幕戦の観客数を3,000人以上にすると力強く決意表明しました。

観衆を魅了 布袋寅泰さん SPECIAL LIVE



撮影：西条佳泰 Grafica Inc

会場内にうっすらと白い霧が立ち込める幻想的な空間の中、総勢約800人の観衆は、今か今かとスターの登場を待ちわびていた。会場内でどこからともなく沸き起こった手拍子が高まる緊張を伝える。

そしてついにその時は訪れた。映画『キル・ビル』のテーマ曲「BATTLE WITHOUT HONOR OR HUMANITY (新・仁義なき戦いのテーマ)」で登場すると歓声が沸き上がる。そこから「スリル」[MARIONETTE]「BE MY BABY」と畳みかけるように演奏し、会場のボルテージは最高潮に達した。その後も色気のある歌声と華麗なギターテクニック、魅惑的なステップや心温まるエピソードトークで会場を支配し、全12曲を披露した。目・耳・肌でロックを体感するライブに、時間を忘れるほど、会場中が熱狂した。そして、会場は一つになった。

観客からあふれ出た感情や声。この2年半「自粛」という名の下に、無理やり蓋をせざるを得なかったものが一気に解放された。この日のために「辛いことや嫌なことを乗り越えよう」「もう少し頑張ろう」こう感じていた人もいたかもしれない。ただ、これだけは皆が確信したと自信を持って言える。

「エンタテインメントには力がある。」

チームスマイルと釜石の歩み

釜石PITの誕生

エンタテインメント活動の拠点として、東京と被災3県に4つのホール「PIT」(Power Into Tohoku!)を開設することが決まり、岩手県では釜石情報交流センターの一部を活用し2016年1月9日にオープンしました。



外壁のアートワークは、現東京芸術大学長の日比野克彦さんによってデザインされました

わたしの夢応援プロジェクト

子どもたちや若者たちによる創作活動をサポートするとともに、各界のリーダーに「一人一人が持つ将来の「夢」がどうしたら実現できるか」をテーマに、講演会やワークショップを行ってきました。

2016



布袋寅泰さん、釜石で「夢」を語る。(8月7日)



川淵三郎さん vs 釜石の高校生 キャプテンサミット in 釜石 (10月23日)

2017



倍賞千恵子さんと映画「世界でいちばん美しい村」を観よう (2月26日)



熊本マリさんのピアノ・クリニック (4月23日)

2018



「浅葉克己さんと佐藤可士和さんのふるさとポスター教室」 (6月23日)



茂木健一郎さんと柳家花緑さんのトークショー「そのとき、落語は、脳内で」 (8月18日)

2019



「輝け!! 未来へ!! 東北の星」 (12月14日)

2020



トーク+実演イベント「野村万蔵さんと古今亭菊之丞さんの「笑う日本の伝統芸」 (2月8日)

チームスマイル・釜石PIT感謝の会

11月20日に(一社)チームスマイルが開催した感謝の会では、同団体の矢内代表理事が、団体設立の過程や苦労、これまでの活動を振り返りました。また、同日に行われた「布袋寅泰SPECIAL LIVE」の売り上げを市と釜石まちづくり(株)に全額寄付していただきました。これに対し、野田市長は「今までさまざまなイベントを開催し、支援していただいた。頭が上がらない思いだ」とこれまでの支援に感謝を述べました。



左から釜石まちづくり(株)代表理事、矢内代表理事、野田市長

市職員を募集します (令和5年4月1日採用予定)



市のホームページ

職種・採用予定人数

一般事務：5人程度 土木、建築、保健師：各若干名

試験内容

SPI3、専門試験（マークシート方式）

※詳細は、市のホームページをご覧ください

申込期限

1月10日(火) 必着 試験日 1月22日(日)

会場

鵜住居地区生活応援センター

問い合わせ 市総務課 職員係 ☎27-8411

釜石市新年交賀会を 中止します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和5年1月に開催を予定していた釜石市新年交賀会を中止します。

問い合わせ 市総合政策課 秘書係
☎22-2111 内線111

新型コロナワクチン接種のお知らせです

1月以降も集団接種（イオンタウン釜石）を実施します

1月以降の新型コロナワクチンの集団接種は、次のとおり行います。なお、年内は12月25日(日)まで行います。

予約方法

- オミクロン株対応ワクチンの接種を希望する場合は、接種券が届き次第、市予約コールセンター、または市LINEで予約できます。
- 武田社ワクチンの接種を希望する場合は、1月10日(火)9時以降、市予約コールセンターで予約できます。※市LINEでの予約不可

市予約コールセンター（☎0120-011-275）9時～17時（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く）

使用するワクチン

オミクロン株対応2価ワクチン

- 製造メーカーにかかわらず、1人1回のみ接種できます
- 前回の従来型ワクチンの接種から3カ月経過後に接種できます

武田社ワクチン（ノバパックス）

- 1・2回目接種で使用した従来型ワクチンと同じものです
- 前回接種した従来型ワクチンの種類にかかわらず、前回接種から6カ月経過後に接種できます
- 追加接種の対象年齢は18歳以上です
- オミクロン株対応ワクチンを接種した人は接種できません。また、11月8日以降に、武田社ワクチンで3・4・5回目接種をした人は、オミクロン株対応ワクチンを接種できません

釜石市に転入した人、他市区町村へ転出する人の手続き

転入した人	<ul style="list-style-type: none"> ●転入日以降、転入前の市区町村が発行した接種券は使用できません ●釜石市の接種券を希望する場合、市新型コロナワクチン接種推進室へ電話か窓口でお問い合わせください。その際、これまでの接種状況を確認するため、接種済証などをご用意ください ●転入前の接種済証は、接種会場で確認などに使用するため、大切に保管してください
転出する人	<ul style="list-style-type: none"> ●転出日以降、釜石市が発行した接種券は使用できません ●接種券の発行方法は、転出先のワクチン接種担当部署へお問い合わせください ●釜石市発行の接種済証は、転出先で接種証明として利用するため、大切に保管してください

問い合わせ 市新型コロナワクチン接種推進室 ☎22-4567 ☎22-4568

マイナポイント第2弾 申請期限が近づいています



マイナポイントの申請期限は令和5年2月28日(火)です。

対象は**12月31日(土)までにマイナンバーカードを申請した人**です。不備があると期限に間に合わない場合があるので、希望する人は、早めの手続きをお願いします。

※マイナポイントの申し込みは、マイナンバーカード取得後にしか行えません。また、カードの取得には申請から1カ月程度かかります

マイナポイントの 申込方法

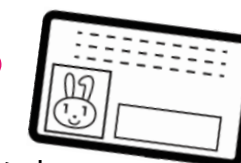
- ①マイナンバーカードを取得する（5,000円分）
- ②健康保険証として利用申込をする。公金受取口座を登録する（各7,500円分）
- ③スマートフォン・パソコンからアプリを取得し申し込む

マイナポイントの申し込みをサポートします

市役所市民課へ次の4点を持参してください。

- マイナンバーカード ●暗証番号（数字4桁） ●申請者名義の通帳またはキャッシュカード
- キャッシュレス決済のカードなど（現金をチャージして買い物に使っているもの。一度も使っていないものは申し込みできない場合があります）

マイナンバーカードを作리ませんか？



釜石市のマイナンバーカード申請率は県内3位の65.5%※です。マイナポイント第2弾や健康保険証としての利用など、ますます便利なマイナンバーカードの申請をぜひ、ご検討ください。なお、申請は任意です。

※11月30日時点

【自分で申請する場合】

カード未申請の人には「個人番号カード交付申請書」が送付されています。申請書の二次元コードを読み取り、メールアドレスや生年月日、顔写真を登録することで申請できます。

【申請をサポートします】

次の日程でカード申請をサポートします。本人確認書類※を必ずお持ちください。また、交付申請書があると手続きがスムーズです。

- ※本人確認書類 1点で良いもの：免許証など、顔写真付きのもの
2点必要なもの：保険証、通帳、病院の診察券など、氏名の分かるもの

場 所	日 時
釜石市役所 市民課	8時30分～17時15分 土・日曜日、祝日を除く 12月25日(日) 9時～15時
イオンタウン釜石 3階 ワクチン集団接種会場	12月17日(土)、25日(日) 9時～15時 12月22日(木) 13時～15時

会社、町内会など、マイナンバーカードの申請を希望する団体があれば伺います。お問い合わせください。

問い合わせ 市総務課 ☎27-8462

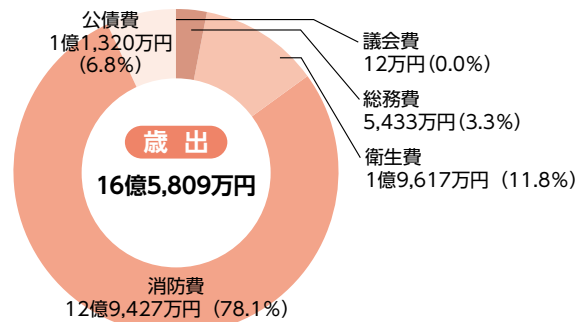
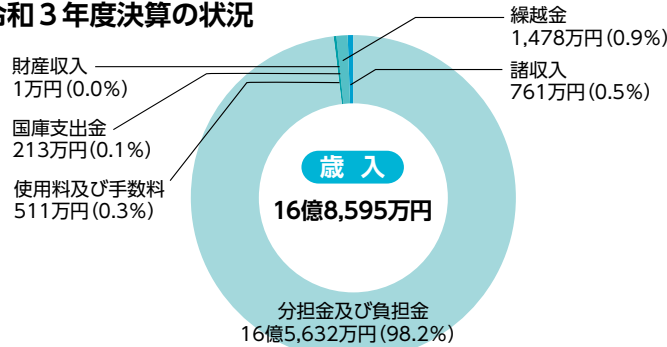
釜石大槌地区行政事務組合決算

問い合わせ 釜石大槌地区行政事務組合 事務局
総務課 ☎ 31-1336

釜石大槌地区行政事務組合は、釜石市と大槌町からの分担金などにより、共同で消防業務や、し尿処理事業を行っています。10月24日に開催した同組合議会定例会で認定された、令和3年度決算の概要をお知らせします。

令和3年度決算の状況

※四捨五入の関係で合計額などが合わない場合があります



令和3年度 行政事務組合の主な事業

消防業務 (△はマイナス)

区分	火災件数	前年度比較	救急件数	前年度比較
釜石消防署	4	△8	1,499	130
大槌消防署	3	△2	775	9
合 計	7	△10	2,274	139

し尿処理事業 (△はマイナス)

区分	搬入量(kl)	構成比率 (%)	前年度比 (%)
釜 石 市	1万2,673	65.5	△12.4
大 槌 町	6,683	34.5	△27.0
合 計	1万9,356	100.0	△18.1

分担金及び負担金の内訳

釜 石 市	11億3,900万円 (68.8%)
大 槌 町	5億1,732万円 (31.2%)

令和3年度開示請求などの状況

令和3年度は、釜石大槌地区行政事務組合情報公開条例に基づく開示請求および審査請求はありませんでした。

釜石大槌地区行政事務組合個人情報保護条例に基づく、開示請求および審査請求はありませんでした。

岩手沿岸南部広域環境組合決算

問い合わせ 岩手沿岸南部広域環境組合 事務局
☎ 27-7020

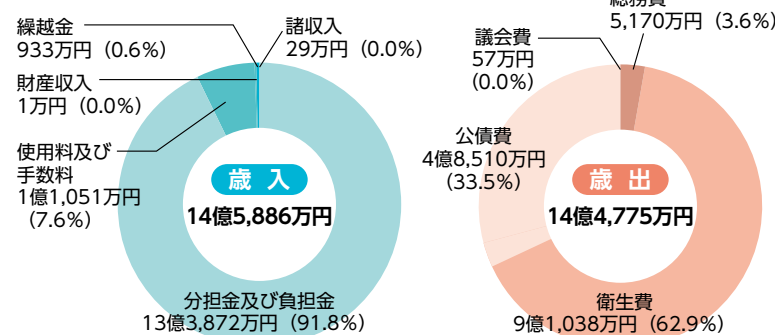
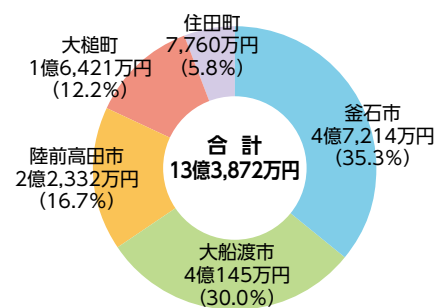
岩手沿岸南部広域環境組合は、釜石市、大船渡市、陸前高田市、大槌町、住田町の3市2町からの負担金などにより、共同で岩手沿岸南部クリーンセンターを運営し、ごみ処理業務を行っています。

令和3年度組合会計の歳入・歳出決算は、次のとおりです。

令和3年度決算の状況

歳入	14億5,886万円
歳出	14億4,775万円
歳入歳出差引額	1,111万円
翌年度へ繰越すべき財源	0万円
実質収支	1,111万円

市町負担金内訳



ごみ搬入量内訳 (△はマイナス)

市町名	ごみ搬入量 (t)	前年度比較 (t)	増減率 (%)
釜 石 市	1万1,281.68	△226.13	△2.0
大 船 渡 地 区	9,405.55	△128.70	△1.3
陸 前 高 田 市	4,231.24	△88.66	△2.1
大 槌 町	3,048.96	△58.16	△1.9
計	2万7,967.43	△501.65	△1.8

※大船渡地区は、大船渡市および住田町です

令和3年度開示請求などの状況

令和3年度は、岩手沿岸南部広域環境組合情報公開条例および岩手沿岸南部広域環境組合個人情報保護条例に基づく開示請求および審査請求はありませんでした。

釜石市立小・中学校における学校規模の適正化・適正配置に関する提言書が提出されました



市の
ホームページ



11月28日、釜石市学校規模適正化検討委員会（市川淳子委員長）から、教育委員会に対し提言書が提出されました。

検討委員会は、当市の小中学校において児童生徒数の減少により小規模化が進む中で、児童生徒が自らの未来を切り拓くための「強く生き抜く力」を身に付けさせるためには、学校規模等の教育環境をどのように考え、整備することが望ましいかについて検討してきました。

提言書は、検討委員会の中で論点とした、当市の児童生徒に身につけさせたい資質・能力、小規模校のメリッ

ト及びデメリット、学校の役割及び地域とのかかわり、小規模校化の中での部活動、当市の学校規模の適正化をどのように考えるか、小中一貫校及び義務教育学校などについて、これまで9回の議論を重ね、提言として意見をまとめたものです。

教育委員会は、この提言の趣旨を受け止め、今後策定を予定している「小・中学校における学校規模の適正化・適正配置基本方針」に反映し、策定に向けた取り組みを進めていきます。

提言書の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 教育委員会事務局 学校規模適正化推進室
☎ 22-8832

事業者向け支援金

エネルギー価格高騰対策支援金を拡充しました

市は釜石商工会議所を窓口として、燃料費の高騰や光熱費の値上げの影響を受けている事業者に、支援金を支給しています。詳しくはホームページをご確認ください。

拡充内容 ●光熱費・燃料費増加の判定期間の拡大 **6カ月⇒1年間**
●影響額に応じた支給枠の増設 **一律5万円⇒上限20万円**

対 象 次の要件をすべて満たす中小企業者

- ①市内に事業所を有する
- ②対象業種（第二次産業・第三次産業）を営んでいる
- ③期間内に光熱費・燃料費が前年比で10万円以上増加している

申込期限 1月31日(火)厳守



市の
ホームページ



釜石商工会議所の
ホームページ

申し込み・問い合わせ
釜石商工会議所
(只越町1-4-4)
☎ 22-2434

償却資産申告書の受け付けが始まります

令和5年1月1日時点で、市内に償却資産を有する事業所や個人事業主は、忘れずに償却資産を申告してください。
期 間 令和5年1月4日(水)～1月31日(火)(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時15分
申告方法 前年度申告があった人には、市税務課から申告書などを送付します。初めて申告する人は、市税務課資産税係にお問い合わせください。か、市のホームページをご覧ください。



市のホームページ

償却資産とは 事業に使用している、構築物、機械装置、船舶、工具、器具、備品などです。具体的には駐車場路面舗装、フェンス、看板、ルームエアコン、応接セット、パソコンなどが該当します。

土地・家屋に変更があったときは連絡を忘れずに

土地の使用状況が変わったり、家屋を解体したときは、市税務課資産税係にご連絡ください。(法務局で登記手続きが年内に完了したものは連絡不要です)
固定資産税は1月1日(賦課期日)の現況で課税します。連絡がなく、登記手続も済んでいない場合は、適正に現況が把握できず、翌年度の課税に変更内容が反映されない場合があります。

問い合わせ 市税務課 資産税係 ☎ 27-8489

令和4年分給与支払報告書の受け付けが始まります

期 間 令和5年1月4日(水)～1月31日(火)(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時15分
提出・問い合わせ 市税務課 市民税係 ☎ 27-8481

北海道・三陸沖後発地震注意情報の運用が始まります

内閣府・気象庁は、12月16日(金)から日本海溝・千島海溝周辺でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合に、地震発生後1週間程度はさらに大きな地震が発生することへの注意を促すため「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発信します。

〈後発地震とは〉

先に発生した地震（先発地震）以降に、引き続いて発生するおおむねマグニチュード8クラス以上の大規模地震で、東日本大震災もこれに該当します。

〈後発地震への備え〉

- すぐに逃げ出せる態勢での就寝
- 非常持出品の常時携帯
- 緊急情報の取得体制の確保
- 想定されるリスクから身の安全の確保
- 日頃からの備えの再確認



問い合わせ 市防災危機管理課 ☎27-8441

東日本大震災 災害義援金を追加交付します

交付時期 12月23日(金)～順次

対象 第3次配分金の追加配分金の交付対象者（死亡、住家の全壊・半壊）

※登録済みの口座へ入金するため、申請は不要です。ただし、この1年間で受取人が死亡、または受取口座を変更した場合は、ご連絡ください

- 義援金の金額
- ・死亡または行方不明見舞金＝対象者1人当たり2,150円
 - ・住家損壊等見舞金（居住している住居が全壊）＝1世帯当たり2,150円
 - ・住家損壊等見舞金（居住している住居が半壊）＝1世帯当たり1,650円

連絡・問い合わせ 市地域福祉課 地域福祉係 ☎22-0177

「鉄の学習」成果を全国に発信

市内小中学校では、鉄のまちの歴史を知り、先人たちの技術やものづくりの大切さを通して郷土を学ぶ「鉄の学習」が行われています。11月19日、岐阜県恵那市で行われた「子ども囃鳴フォーラムin恵那」で甲子中2年生の4人が登壇し、その成果を発表しました。

釜石の製鉄の歴史やたたら製鉄体験について発表し「鉄の学習が終わった今では、釜石というまちに誇りを感じるようになった。先人の方々の苦勞や結束の上に自分たちがいると思うと、今まで以上に頑張りたいという気持ちが湧く。自分にも何かができるかもしれないという意欲が湧く。これからも、釜石で生まれ育っていることを大切にしていきたい」とまとめると、会場から大きな拍手が送られました。

囃鳴フォーラム（子ども囃鳴フォーラム）

全国各地のふるさとの先人を、まちづくり・人づくり・心そだてに生かすために毎年開催しているイベント。釜石市の先人は近代製鉄の父・大島高任です。

youtube
「恵那市公式チャンネル」

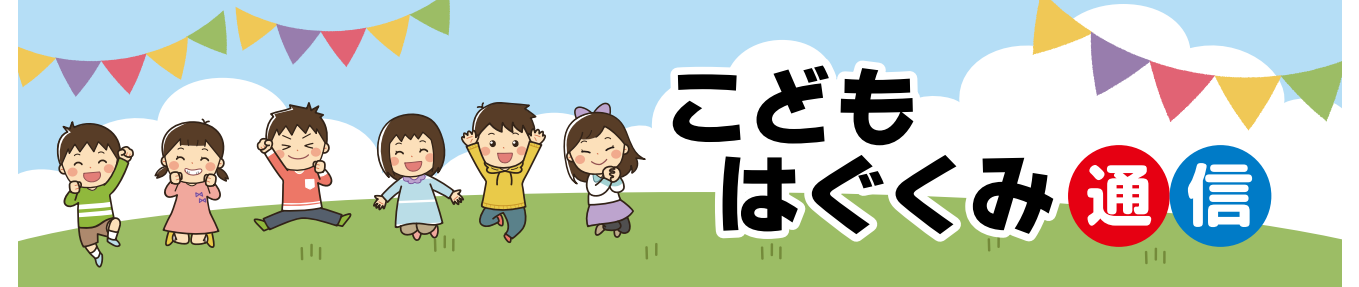


甲子中生徒の発表は55:00～



左から浅田桜子さん、木村一花さん、島中風薫さん、千葉結奈さん

問い合わせ 市文化振興課 芸術文化係 ☎27-7567



4月保育所入所（2回目）の申し込みを受け付けます

- 募集期間 1月4日(水)～31日(火) 8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）
- 対象 ①第1回目（令和4年11月1日～30日）の申し込みができなかった人
②市外に転出予定で、転出先で保育所入所を希望する人
③2月28日(火)までに市外から転入予定で、保育所への入所を希望する人
※3月以降に転入予定の人は、現在お住まいの市町村で手続きしてください
※第1回目で申し込んだ人は、手続き不要です
- 申し込み 「教育・保育給付認定申請書（兼入所申込兼現況届）」に必要事項を記入し、保育の必要性を証明する書類を添えて市子ども課へ提出してください。申請書と添付書類は、市子ども課に備え付ける他、市のホームページからダウンロードできます



市のホームページ

問い合わせ 市子ども課 次世代育成係 ☎22-5121

体罰によらない子育てのために

令和2年4月から施行された児童福祉法等改正法では、親権者などが児童のしつけで、体罰を加えてはならないことが法定化されました。この改正は、体罰をした親を罰するのではなく、体罰によらない子育てを社会全体で推進することが目的です。

こんなことしていませんか？

- ・何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- ・いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- ・宿題をしなかったので夕食を与えなかった

▶▶▶ 全て体罰です

なぜ体罰はいけないの？

体罰などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。親は「愛のむち」のつもりでも子どもには目に見えない大きなダメージを与えます

一人で抱えず相談してください

身の回りで気になる子どもがいたり、自分の子育てに悩んでいる人は、まずはお相談ください。

児童相談所 虐待対応ダイヤル ☎189「いちはやく」
相談専用ダイヤル ☎0120-189-783「いちはやく おなやみを」
（全国共通、通話料無料、お住いの地域の児童相談所につながります）

市子ども課 ☎22-5121



市のホームページ
体罰によらない子育てのためのポイントを掲載しています

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の助言・指導の他、必要に応じて心理学的判定を行います。

日時 1月10日(火)10時～15時 会場 市保健福祉センター9階
申込方法 電話または窓口でお申し込みください 申込期限 12月27日(火)

申し込み・問い合わせ 市子ども課 子ども福祉係 ☎22-5121



11月4日 「LIFULL FaM 釜石」 オフィス開所式

釜石大観音仲見世通りにテレワークの新拠点

子どもと一緒に過ごしながらかテレワークができるこの施設は、市と「子育てと仕事を両立させたママの働き方創出に向けた連携協定」を締結している(株) LIFULL が整備し(同) ロコフィルが運営しています。6～8月に市が主催した「テレワーカー育成プログラム」で web マーケティングや文章作成を学んだ女性が、現在、子育てと両立しながら企業の SNS やホームページ運営の業務を行っています。

働くママを応援します

問い合わせ (同) ロコフィル 佐藤 ☎ kaoru_sato@locofill.com



商店だった建物が、リノベーションで明るく快適なオフィスに生まれ変わりました

11月5日・6日 海と希望の学園祭 in Kamaishi
【市民ホール TETTO】

海を学び 海を楽しむ

本年、市と東京大学大気海洋研究所・社会科学研究所は「連携協力の推進に関する覚書」を、同先端科学技術研究センターとは「連携及び協力に関する協定」を締結しました。

このことを記念し、「海と希望の学園祭」が行われました。海にまつわる最新の研究結果が披露された各種講演の他、工作コーナー、伝統芸能の披露など、子どもから大人まで楽しめる2日間となりました。



11月8日 菊池流帆選手が凱旋【市球技場】

サッカー少年が一流を体感

サッカー J1 のヴィッセル神戸で活躍する菊池流帆選手が釜石に帰郷し、後輩たちとともに汗を流しました。今シーズンは、怪我の影響からリーグ戦の出場は24試合に留まりましたが、持ち前の対人の強さは健在。攻撃面でもディフェンスながら4ゴールを挙げるなど、存在感を見せました。菊池選手は「自分も日本代表を目指して頑張るので、みんなも自分の夢に向かって頑張らしましょう」と後輩たちにエールを送り、後輩たちは憧れの選手を前に目を輝かせました。



来年以降のさらなる飛躍を誓う菊池選手

11月12日・13日 第52回釜石市民芸術文化祭
【市民ホール TETTO】

芸術の秋 研鑽の成果を披露

市民の芸術作品が一堂に会する恒例の「芸文祭」。観客はダンス、バンド演奏などが披露されたステージ部門、写真や絵画をはじめ、俳句や盆栽、山野草といった多彩な分野の作品が並ぶ展示部門で楽しみました。



11月13日 釜石ふるさと応援大使委嘱状交付式【市民ホール TETTO】

ことばの力で市民を元気づけ続ける

宮城県出身の支部蘭蹊さんは中学・高校時代を釜石で過ごした、郷土ゆかりの書道家です。震災後は書道を生かしたイベントの開催などを通じて、当市の復興に支援を頂いています。この度、釜石ふるさと応援大使を委嘱しました。

※釜石ふるさと応援大使…釜石ゆかりの県外在住の方に、釜石の魅力発信とイメージアップ、助言を頂くために委嘱する市の制度



11月12日・13日 岩手ビッグブルズ 対 埼玉ブロンコス【釜石市民体育館】

11月13日 うのすまい・トモス秋祭 with 手仕事マルシェ

ビッグブルズ 2連勝に歓声

プロバスケットボール B3 リーグの公式戦が行われ、両日ともたくさんの観客が来場しました。目まぐるしく変わる試合展開に観客は手に汗を握り、シュートが決まる度に大きな歓声が上がりました。試合は、86対75(12日)、91対81(13日)で岩手ビッグブルズが連勝しました。



13日には隣接する「うのすまい・トモス」で秋祭りも開催され、さまざまな味覚を集めた出店や世界的に名高い秀明太鼓の披露をたくさんの人が楽しみました。

11月13日 釜石東ロータリーカップ 2022・
第4回釜石市小学校対抗タグラグビー大会

3年ぶりの開催にスタジアムが沸く

タグラグビーは、タックルの代わりに腰に巻いた帯(タグ)を取り合いながら試合をする、誰にでも楽しめるスポーツです。この大会に市内の4小学校12チームとシーウェイブスジュニアが参加し、秋晴れの下で熱戦を繰り広げました。鶴住居小学校の「鶴小 JETS」が頂点に立ちました。



11月20日 釜石高校定時制生徒 全国大会出場【六本木ヒルズ】

挑戦続け「色」のある世界へ

釜石高定時制2年の大里菜々美さんが全国の定時制・通信制高校に通う生徒たちの「生活体験発表大会」に岩手県代表として出場しました。大里さんは60人が出場する予選を勝ち抜き、15人で競う本選へと進み、読売新聞社賞を受賞しました。発表テーマは「色」で「不登校で白黒だった過去」と「挑戦することで彩られた現在」を対比して言葉で表現しました。大里さんは「本選の方がリラックスして本来の力が出せた。自分の思いが伝わっていれば嬉しい」と全国大会を振り返りました。



全国大会への出場は、釜石高定時制として初の快挙です



現在は社会人2人、小学生～高校生35人が在籍。
通いやすさに合わせて、教室の場所の選択も可能

夢へのトライ かまいし 起業人

Vol. 3

このコーナーでは、釜石で新たに一步を踏み出した人を紹介します。3回目は、9月～10月のかまいし起業塾に参加し、11月に塾をオープンした関谷功恵さんにお話を伺いました。

これから挑戦したいことは？
学生のための進学塾というだけでなく、社会人や高齢者にも学びの場を提供し、学びを通して、つながりを増やしたいと思えます。勉強に困ったらというだけでなく、学校生活に困ったらなど、ここに來ること

子育てとの両立ができた秘訣は？
母として、妻としてなど、さまざまな役割がある中で、すべてを一人で行うことは難しいです。そのため、家族に相談するなど、周りを巻き込んで、自分のやりたいことを諦めないことが大切かなと思います。子どもにも理解してもらい、一緒に頑張れたというのも大きかったです。

起業してよかったことは？
これまで25年にわたりフランチャイズの塾を運営してきたのですが、その時と比べ、生徒一人一人の目標や環境に寄り添った学びを提供できることは、大きな変化です。子どもたちの努力を応援し、一緒に学びながら『誰一人取り残さない』教室を目指すことができるようになりました。

起業したきっかけは？
目まぐるしく変わる社会情勢の変化を見据え、教育の場でも子どもたちが生きていくために必要な資質や能力の見直しが行われています。生徒一人一人の目標にあった学びを提供し、変化に対応できる人材を育成したいと考え、起業しました。

起業を目指す人へ
起業という大変に感じるかもしれませんが、分らないことや聞きたいことに耳を傾け、一緒に考えてくれる場所があります。自分の可能性を信じて、夢を描き走り出すことで、自分の人生がさらに輝くものになると思いますので、一步を踏み出して

かまいし起業塾に参加してみよう
経営するに当たり、最初に準備すべきことが学べました。他の参加者の意見を聞き、新たな発見をすることも多かったのですが、分らないことを口に出すという場が貴重だなと思いました。「起業は孤独なもの」というイメージがありましたが、同じ志を持つ仲間ができて、自分も頑張らないと思えました。市が実施しているというのも安心につながり、参加しやすかったです。

があらゆる人にとって、何かを踏み出すきっかけや安心を与えられる場所になればいいなと思います。



教育を通して、子どもたちの笑顔を守りたいと語る関谷先生

起業・副業の始めの一步を一緒に踏み出ませんか？

関谷塾
【月・水】大只越教室
(大只越町 2-4-27)
【火・木】上中島教室
(上中島町 1-2-26)
教科 国・数・英・理
対象 小学生～
(社会人・高齢者も歓迎)
問い合わせ ☎090-7070-9153

「女性のための ちょこっと起業」セミナー
起業や副業を始めるために、最低限必要な基礎知識や知っておくべきことなど、優しく丁寧に解説します。
日時 1月15日(日) 10時～12時
場所 しごと・くらしサポートセンター
(イオンタウン釜石2階)
対象 18歳以上の女性(参加費無料)
定員 10人程度
申し込み・問い合わせ (一社)じのもん流通プロジェクト ☎080-6582-1217



申込フォーム



市のホームページ

保護猫の譲渡会を開催します

日時 12月17日(土) 13時～15時
場所 釜石市民ホール TETTO ホールB
対象 一般住民
譲渡手順 当日または後日に譲渡前講習会を受けていただき、その後、保護猫を譲渡します。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、開催方法の変更または中止となることがあります。事前にホームページを確認の上、ご来場ください



問い合わせ 沿岸広域振興局 環境衛生課 ☎27-5523

TETTO
X
鉄の歴史館
コラボ企画

お絵描きワークショップ 「ダリオさんと鉄の歴史館であそぼう！」

イタリアのアーティストと一緒に大きな紙にクレヨンや絵の具をたくさん使ってお絵描きしましょう！ワークショップでできた絵は、1月9日(月・祝)のTETTO公演「おとこのいろ、ことばのかたち、夢のおはなし」の会場に展示します。

日時 1月8日(日) ①4～6歳 11時～12時
②6～8歳 14時～15時

兄弟姉妹の場合はどちらかが対象年齢であれば参加可／各回先着15人

場所 鉄の歴史館 3階展望ラウンジ

参加料 無料

鉄の歴史館入館料は、参加者1人と付き添い保護者1人分までTETTOが負担します。

申込方法 ①住所 ②お子さんの名前・年齢 ④連絡先電話番号 ⑤希望時間 ⑥保護者名を記入し、TETTO総合案内窓口、メール、電話で1月6日(金)までにお申し込みください。

申し込み・問い合わせ 釜石市民ホール TETTO ☎22-2266 ✉daihyo@tetto-kamaishi.jp

「公文協アートキャラバン事業 劇場へ行こう2」参加事業

てっと寄席

古典落語の第一人者桂文治、岩手出身真打桂枝太郎、釜石ではおなじみ三遊亭楽大、そして漫談に山田邦子を迎え、豪華メンバーでお送りする本格寄席公演。TETTOで初笑い！

日時 1月22日(日) 13時30分
開場13時
場所 釜石市民ホール TETTO ホールA
入場料 全席指定 一般 2,000円
高校生以下 1,000円
当日各500円増

※未就学児入場不可

チケット販売 12月17日(土)から発売
プレイガイド 釜石市民ホール、東山堂釜石事業センター、イオンスーパーセンター釜石店、シーサイドタウンマスト 他



桂文治

山田邦子

桂枝太郎

三遊亭楽大

文化庁 統括団体によるアートキャラバン事業
(コロナ禍からの文化芸術活動の再興支援事業)



問い合わせ 釜石市民ホール TETTO ☎22-2266

各種相談

岩手弁護士会無料法律相談（要予約）

日時 12月28日(水)、1月11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 1月5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となります

人権相談（要予約）

日時 1月6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)

法テラス弁護士巡回無料法律相談（要予約）

日時 1月10日(火)13時～15時30分
※予約は1月6日(金)の15時まで

場所 市消費生活センター

内容 民事、家事、行政に関すること

定員 予約先着4人

※予約の際、収入などの確認があります

申し込み 法テラス気仙 (☎0570-078385、IP電話050-3383-1402)

多重債務弁護士無料相談（要予約）

日時 1月17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)

国民年金の各種手続きは電子申請が便利です

事業主が行う各種社会保険手続きや個人で行う国民年金の加入手続・学生納付特例申請・保険料の免除申請は、電子申請が可能です。電子申請は、24時間いつでも申請可能で、紙による申請より早く処理できます。

詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。
ねんきん加入者ダイヤルへお問い合わせください。

○**日本年金機構のホームページ**

◆**ねんきん加入者ダイヤル**

〈**社会保険の手続き**〉0570-007-123（ナビダイヤル）→2番を押す

〈**国民年金の手続き**〉0570-003-004



問い合わせ 宮古年金事務所（宮古市太田1-7-12）
☎0193-62-1963

休日当番医・薬局・歯科医（1月）				
休日	曜日	当番医・当番薬局	所在地	電話番号
1	日・祝	釜石ファミリークリニック	大渡町	☎ 31-1616
		はまゆり調剤薬局		☎ 24-3671
2	月・祝	堀耳鼻咽喉科眼科医院	只越町	☎ 22-1005
		パルム薬局		☎ 22-3353
3	火	道又内科小児科医院	大槌町	☎ 42-2500
		ひょっこり薬局		☎ 27-5220
8	日	神林医院	甲子町	☎ 23-6635
		中田薬局松倉店		☎ 23-1230
9	月・祝	大槌おおのクリニック	大槌町	☎ 44-3122
		ハーブ薬局		☎ 44-3171
15	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
22	日	ふじまる内科医院	大槌町	☎ 27-5151
		クリス薬局		☎ 55-5891
29	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	所在地	電話番号
8	日	鈴木歯科医院	中妻町	☎ 23-5908
15	日	早崎歯科医院	鵜住居町	☎ 28-2311
22	日	平松歯科医院	野田町	☎ 25-0315
29	日	歯科福成医院	新町	☎ 25-0105

釜石税務署からのお知らせ

税務署での「所得税申告書等の作成」は、原則、スマートフォンで行います。スマートフォンをお持ちの人は必ず持参してください。

また、申告書の作成はマイナンバーカードを用いた電子申告（e-Tax）で行いますので、カードと暗証番号を準備して来署してください。

問い合わせ 釜石税務署（☎25-2081）

蜜蜂の飼育者は
飼育届の提出を忘れずに

蜜蜂を飼育する人は、趣味で飼育する人を含め、毎年、蜜蜂飼育届を県に提出する必要があります。蜜蜂を飼育する人（計画を含む）は、1月1日現在の飼育群数と年間の飼育計画を提出してください。届け出の様式は、県のホームページからダウンロードできます。

提出期限 1月31日(火)

提出先・問い合わせ 沿岸広域振興局農林部（☎25-2704）



移動図書館車「しおかぜ号」1月巡回日程

5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	10:40～11:10
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

11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

13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

14日(土)	
青葉ビル	9:10～ 9:40
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	13:40～14:10

17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

18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	13:45～14:05
鈴子町 ステーションホテル駐車場	14:15～14:45

（交通事情により多少のずれが生じることがあります）

問い合わせ 図書館（☎25-2233）

まちのお知らせ Information

復興支援・岩渕まことクリスマス
コンサート（みんなのクリスマス）

日時 12月17日(土)
13時（12時30分開場）

場所 釜石市民ホールTETTO ホールA

入場料 無料

問い合わせ 八巻（☎080-1226-9355）

令和5年釜石市消防出初式

日時 1月15日(日)10時～11時

場所 釜石市民ホールTETTO

内容 規模を縮小し式典のみ（一般入場不可）行います

※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 市消防課（釜石消防署内）（☎22-2525）

里親制度パネル展・制度説明会

さまざまな事情により、家庭で生活できない子どもがいます。そのような子どもが安心した毎日を過ごせるように、家に迎え入れて養育する里親制度があります。

里親制度のことをもっと知っていただくため、パネル展と制度説明会を行います。少しでも関心のある人はご来場ください。児童相談所への直接の相談も可能です。

パネル展 1月13日(金)13時～27日(金)15時 イオンタウン釜石

里親制度説明会 1月27日(金)13時30分～ 青葉ビル

申し込み・問い合わせ 宮古児童相談所 ☎0193-62-4059

年末年始火災予防特別警戒
12月20日(火)～1月7日(土)

「みんなの願い、火災のない お正月」

年末年始は火気を多く使用する時期です。一人一人が火の取り扱いに十分注意し、大切な生命と財産を火災から守りましょう。また、石油ストーブを使用する際はカーテン、洗濯物などの燃えやすい物には注意してください。
※住宅用火災警報器を設置しましょう。また、既に設置されている住宅用火災警報器は10年を目安に交換しましょう。

問い合わせ 釜石大槌地区行政事務組合消防本部 ☎22-1642 釜石消防署 ☎22-2526

釜石市の人口と世帯（11月）		夜間納税相談	休日納税相談	今月の納税
男	14,643人（+7人）	期日 12月26日(月)、27日(火) 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）	日時 12月25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）	【固定資産税 3期】 【国民健康保険税 6期】 納期限12月26日(月)
女	16,041人（-30人）			
合計	30,684人（-23人）			
世帯	15,768世帯（+3世帯）			

※（ ）は前月比

保健だより

乳幼児健康診査

内 容	日 時	医療機関	対象者	個別通知
1 カ月児健康診査	令和 5 年 1 月中	県内小児科	令和 4 年 12 月生	なし
3 ～ 4 カ月児健康診査	令和 5 年 1 月 ～ 2 月中		令和 4 年 10 月生	
9 ～ 10 カ月児健康診査			令和 4 年 4 月生	
1 歳 6 カ月児健康診査	令和 5 年 1 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和 3 年 6 月生	あり
3 歳児健康診査			令和元年 6 月生	
健診（BCG 予防接種）内容	日 時	会 場	対象者	個別通知
6 カ月児健診・BCG 予防接種	1 月 25 日（休）（受付 13:00 ～ 13:15）	市保健福祉センター 9 階	令和 4 年 7 月生	あり
2 歳児いい歯健康診査	1 月 12 日（休）（受付 8:45 ～ 9:30）		令和 2 年 6 月生	
4 歳 6 カ月児発達検査	1 月 19 日（休）（受付 9:00 ～ 9:30）		平成 30 年 6 月生	

各種教室

内 容	日 時	会 場	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）	1 月 21 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 妊婦及び配偶者	1 月 18 日（水）
ベビーマッサージ（※2）	1 月 21 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）	1 月 11 日（休） 10:00 ～ 11:30 （受付 9:45 ～ 10:00）	青葉ビル 研修室 1・2	おおむね 5 ・ 6 カ月児	1 月 6 日（金）
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	1 月 18 日（休） 10:00 ～ 11:30 （受付 9:45 ～ 10:00）		おおむね 7 カ月 ～ 12 カ月児	

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	会 場	持 ち 物
毎週金曜日 15:00 ～ 16:00	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

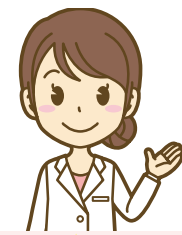
内 容	日 時	会 場	対象者	申込期限
栄養相談	1 月 19 日（休） ①14:00 ～ 14:50 ②15:00 ～ 15:50 ③16:00 ～ 16:50	市保健福祉センター 8 階	釜石市に住所を有する 20 歳以上の人	1 月 16 日（月）

釜石保健所開設相談

内 容	実施日	実施時刻
精神保健相談（こころの相談）	1 月 12 日（休）	15:00 ～ 17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	1 月 19 日（休）	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・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30 ～ 15:00 ※予約制

※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

【問い合わせ】釜石保健所 ☎ 25-2710



ポイントの獲得・特典
交換はお済みですか？

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

もうすぐ
終了！

令和4年度
かまいし健康チャレンジポイント



版



版



ポイント付与期限

12月28日（水）の活動分まで

特典交換期限

1月31日（火）

30ポイント
満点特典

1,000 円分の商品券または電子マネー「PayPay ギフトカード」
※ PayPay ギフトカード 1,000 円分は、個人用メールアドレス宛てに、2 月から順次配信
予定です

- ・特典交換はアンケートへの回答が条件です
- ・特典の交換は 1 人 1 回。LINE 版・紙カード版の併用やポイントの合算はできません
- ・現在お持ちのカードやポイントを翌年度へ持ち越すことはできません

特典の交換場所

市健康推進課（保健福祉センター 2 階）または各地区生活応援センター
※受付時間：8 時 30 分 ～ 17 時 15 分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

特典交換時の
持ち物

特典チケットを確認できるスマートフォンまたは満点になったポイントカード
「特典チケット」は「特典チケットを使用済みにする」は押さずに、お持ちください。
18 歳以上（高校生を除く）で、市内に居住または勤務していると確認できるもの
マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、社員証など

※上記の内容は変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

釜石市食生活改善推進員
おすすめのレシピを紹介します

簡単、お手軽♪
バランスごはん



柿を大きく目に
存在感を出そう！

【副菜】がとれる野菜メニュー

ビタミンたっぷり柿なます

生活習慣病予防のために、野菜は 1 日 **350g** が推奨量。
（1 日に 5 皿（1 皿＝70g）の野菜を目標に！）

材料名（4 人分）

作り方

- | | | | |
|--------|--------------|---|---------------------------------|
| 柿（種なし） | 1/2 個（100g） | 1 | 柿、大根、きゅうり、りんご、大葉を洗う。 |
| 大根 | 70g | 2 | 柿は皮をむいて薄い短冊切りにする。 |
| きゅうり | 1/2 本 | 3 | 大根、きゅうりは長さ 3 ～ 4 cm の薄い短冊切りにする。 |
| りんご | 1/4 個（60g） | 4 | りんごは皮をむかず縦 3 等分にし、薄い短冊切りにする。 |
| 大葉 | 4 枚 | 5 | 大葉は細目の千切りにする。 |
| ●酢 | 大さじ 2 | | ●の調味料と具材を和えて器に盛り付け、白ごまと大葉のをせる。 |
| ●上白糖 | 小さじ 2 | | |
| ●食塩 | ひとつまみ（3 本指で） | | |
| 白ごま | 小さじ 1 | | |

エネルギー	1 人あたり野菜量
40kcal	70g

ワンポイントアドバイス

釜石薬剤師会
調剤薬局ツルハドラッグ釜石店
高橋 美友

鎮痛薬の乱用の危険性

皆さん、片頭痛という言葉をよく耳にするとお聞きしますが、片頭痛はいまだに確定的な要因が分かっていません。現在では、さまざまな原因（ストレス、寝不足・寝すぎ、月経、気候、運動、特定の食品）により痛みを感じる三叉神経という神経から痛み物質が出され、これが血管を拡張したり、炎症を起こすことで頭痛を引き起こすと言われています。

頭痛のためロキソニン S シリーズをお買い求めになるお客さんが多く見受けられます。実際、片頭痛の発作時での服用は推奨されています。しかし、中には薬の効きが悪くなり服用回数が増えた事例も多く見受けられます。このような場合は「薬剤の使用過多による頭痛」の状態かもしれません。反復性の片頭痛の患者さんがひどい頭痛発作を恐れるあまり鎮痛薬などを過剰に服用し、頭痛を起こしやすくなった（脳が痛みを感じやすい）状態です。

薬剤使用過多の頭痛の治療は①原因薬物の服用中止、②薬物中止後に起こる頭痛への対処、③予防薬服用の 3 つが原則です。市販の痛み止めの服用回数が増えた・効きにくくなった、と感じたら、専門医を受診するか薬剤師に相談しましょう。

異国で日本文化を築いた釜石人

いつまでも変わらぬ 故郷への愛



代表作である「ブエノスアイレス日本庭園」

南米アルゼンチンで半世紀以上、造園技師として活躍する当市出身の猪又康夫さん（84）が6年ぶりに帰郷しました。遠く離れた地で高い評価を受ける釜石人の半生を紹介します。

人生の探求と異国への渡航

1938年、上中島町に生まれた猪又さんは、造園技師として国内外で活躍した叔父の影響もあり、東京農業大で造園を学んだ。大学卒業後、北海道札幌市の造園会社で勤務したが「決まった人生を歩むのは嫌だ」と決意し、27歳の時にアルゼンチンへと渡った。

ブエノスアイレス北部のエスコバル市に住み、造園業を始めたが、日本文化への馴染みは薄く、注文してくれる人は少なかった。しかし、ひたむきに仕事

に打ち込んだ。その努力が実を結び、69年には「日本人入植記念の日本庭園の完成」、78年には「ブエノスアイレス日本庭園の大規模改修」、毎年行われる全国花祭りでは、大展示場装飾の総監督を長年にわたり続けるなど、着実に実績を積み重ねていった。そうした活動が評価され、2020年には日本文化の普及、在留邦人、日系人への福祉功労で「旭日双光章」を受章した。猪又さんは、自身の活動を「商売は苦手。けれども（アルゼンチンにおける）日本文化の基礎は作れたと思う」と振り返る。

深夜の凶報と故郷への愛

日本とアルゼンチンは12時間の時差がある。2011年3月11日を迎えた深夜、猪又さんの下に凶報が届いた。「すぐにテレビをつけ、これが本当に現実かと唖然とした」当時、在アルゼンチン岩手県人会の会長を務めていた猪又さんは、すぐに県人29家族に連絡し、募金活動を行った。「皆募金活動に協力してくれて、いかに在亜の県人が故郷を愛しているかが改めて分



座右の銘は
『慾無ければ一切足り 求むる有れば萬事窮す』

心は釜石と共に

かった。真心を送ることが出来たと思う」と猪又さんは当時を振り返る。

同級生も少なくなり、現在帰郷しても集まるのは数人。けれども、猪又さんは愛する故郷をこう語る。「魚介をはじめ、うまい食べ物が多いのはもちろん、普段連絡を取っていないくても、船や車を出してくれたり、こんなにも温かく歓迎してくれる仲間がいる。離れていても心はつながっている――」。

6年ぶりに三陸の空気をまとった釜石人は、故郷の景色と友に生涯現役を誓い、穏やかな笑みを浮かべた。

ふるさと納税限定

釜石産木材×ロクシタンのオリジナルセットが完成しました

ふるさと納税^{*}の返礼品「釜石産木材とロクシタンのディーニュ・レ・バンラベンダー観光農園オリジナルセット」が完成しました。このセットは、市がロクシタンジャパンと本年5月に締結した連携協定を基に、商品を提供いただき実現したものです。ふるさと納税サイト「楽天ふるさと納税」と「ふるさとチョイス」で寄付額4万円の返礼品として100セット限定で受け付けています。

※ふるさと納税は、市外に住所がある人限定で利用できます。

市外のお知り合いへの紹介をお願いします



釜石産木材を原材料としたカトラリーセットとロクシタン商品のセットです

