



かまいし

広報かまいし 1800 号記念特集

市民税・県民税の申告準備はお早めに

繋ぐ

広報かまいしは多くの人の支えにより、市民の皆さんと行政とをつなぐことができます。今回はその中から3つの団体を紹介します。

視覚障がい者にも「読む」選択を

声の広報



私たちは、昭和47年から視覚障がいのある人向けに「声」で広報かまいしの情報を届けています。毎月第3または第4水曜日に釜石市身体障害者福祉センターに集まり、9人のメンバーが活動しています。記事ごとに担当を決め練習をしてから、録音を行います。

実際に聞いている人の顔を思い浮かべ、間に気をつけながら読むと、より声に力が入ります



この活動を30年以上続けている川畑さん(左)

メンバー募集

少しでも活動に興味がある人はぜひ見学にお越しください。
問い合わせ 代表 柏木 ☎22-1157

点字広報 楽点舎

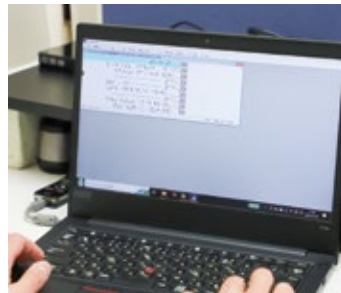


自身も視覚障がい者であり、この活動を15年以上続ける楽点舎代表の小笠原さん

私たちは、平成16年から視覚障がいのある人が点字でも広報を読めるようにと「点字広報」を始めました。

現在は7人でシフトを組み、それぞれの自宅でパソコンを使い活動しています。音声サポートなどの技術が進歩する中で、点字を読める人が少なくなっているのが現状ですが、点字は自分のペースで、好きなページを読めるなどの良さもあります。

これからも年に1回の点訳者養成講座を通して、点訳できる人を育成しながら、活動を続けていきたいです。



パソコンの点訳プログラムを使い、広報の原稿を点字に変換し、レイアウトを整え作成します。

地域の人たちとのつながりが励みに



釜石市行政連絡員連合会会長 小野寺省三さん

行政連絡員は毎月2回、広報の配布を行っています。中には、山間部の地区や広範囲にわたる地区もあり、夏の暑い時期や冬の寒い時期には苦勞をすることもありますが、一方で「ごくろうさま」と地域の人に声をかけてもらうことも多く、「地域の人たちとのつながり」が励みとなり、やりがいも多い仕事です。地域の人と会話しながら活動する中で、特に高齢者の一人暮らしの世帯は、対面で配布をして小さな変化にも気づけるように心掛けています。時には、会話が弾みすぎて、長居をしてしまう時もあります(笑)

今後でもできる限り続けて、地域と行政をつなぐ架け橋となれるように頑張ります。



おかげさまで 1800号!

昭和30年の発刊以来、67年間にわたり発行を続けてきた『広報かまいし』が今号で1800号を迎えました。今回は、広報の作成を支えている人たちの活動を紹介し、これまでの広報記事から、釜石の歩みを振り返ります。



200万人が来場 三陸・海の博覧会



平成4年8月1日号

釜石を主会場とする三陸・海の博覧会が「光る海、輝く未来」をテーマに、平成4年7月4日～9月15日の74日間にわたって行われました。当初の来場者目標は70万人でしたが、実際の来場者数は約201万人に上るなど、大きな成果を残しました。



橋野鉄鉱山世界遺産登録



橋野鉄鉱山（橋野高炉跡及び関連遺跡）を構成資産に含む「明治日本の産業革命遺産」が世界遺産として登録されました。橋野鉄鉱山は現存する日本最古の洋式高炉跡で、幕末から明治にかけて日本の産業化の先駆けとなりました。



平成27年7月15日号

ラグビーワールドカップ2019釜石開催



ラグビーワールドカップ2019の開催地として「KAMAISHI」の名が世界に轟くとともに、釜石のラグビーの歴史に新たな1ページが刻まれました。



令和元年10月15日号

「市民が主役」の広報紙に

まちの主役は市民の皆さん一人一人です。広報かまいしでは、皆さんの頑張る姿や子どもたちの笑顔からまちの「現在」をお届けします。そこから少しでも「釜石ってやっぱりいいな」「またこのまちで頑張ろう」と思ってもらえたら、希望が連鎖するまちになると思います。希望溢れる「明日」の釜石のために、これからも皆さんとともに「市民が主役」の広報紙を作っていきますので、次号からよりしくお願いします。

「県下第二の都市」と「広報かまいし」の誕生



昭和30年4月1日に、釜石市、甲子村、鵜住居村、栗橋村、唐丹村が合併し、現在の釜石市となりました。当時の人口は8万人を超え、盛岡に次いで県下第二の都市でした。この年に「広報かまいし」も発行が始まり、市と市民をつなぐ情報誌が誕生しました。



昭和31年1月20日号

これまでの広報で取り上げられた記事と当時の写真から、釜石の歩みを振り返ります。

足跡

そくせき

国体夏季大会の開会式の開催



昭和45年9月5日号

新日鐵釜石ラグビー部 黄金時代



昭和60年2月1日号

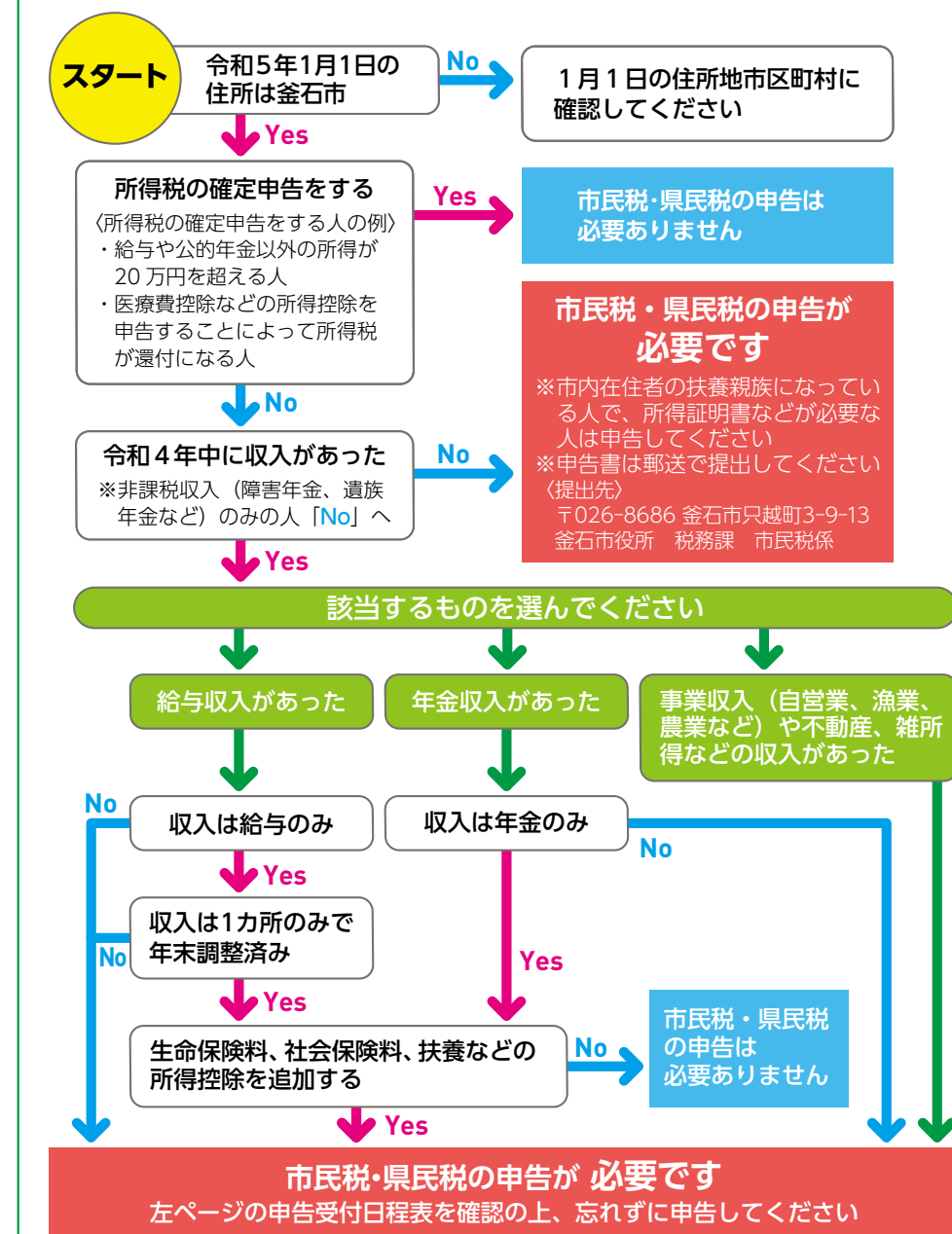
新日本製鐵釜石ラグビー部が、昭和53年から全国社会人大会、日本選手権を7連覇という偉業を達成し、その強さから「北の鉄人」と呼ばれました。こうして日本ラグビー史に一時代を築き上げたことで、釜石は「ラグビーのまち」として全国に広く印象付けました。



準備はお早めに！

2月7日(火)から税の申告受付が始まります。この申告は、市民税・県民税の課税の他、国民健康保険税など、多くの公的な手続きの基礎資料となります。早めに準備し、忘れずに期限内(3月15日(水))に申告しましょう。市民税・県民税の申告が必要かどうか、次のフローチャートで確認してください。

「申告が必要な人」確認フローチャート



申告で持参するもの

- 令和4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(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(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の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ご来場ください
- ※作成していない場合、会場設置の記載台などでご自身による作成をお願いします
- 混雑を防ぐため、入場制限をする場合があります
- 申告内容により、税務署での申告をお願いする場合があります
- 令和5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

令和5年度 市民税・県民税申告受付日程表

受付期間 2月7日(火)～3月15日(水)

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～11時30分 入館は9時～)
午後の部：13時～15時 (シープラザ釜石：13時～15時30分)

※シープラザ釜石以外の会場は午後の部の終了時間が30分繰り上がりましたので、ご注意ください

月	日	曜	受付地域		受付会場
			午前	午後	
2	7	火	野田町		小佐野コミュニティ会館
	8	水	小佐野町・定内町		
	9	木	甲子町第11～16地割	桜木町・新町・住吉町・礼ケ口町	
	10	金	小川町		
	13	月	甲子町第1～3地割	甲子町第4地割	甲子公民館
	14	火	甲子町第5～7地割	甲子町第8地割	
	15	水	甲子町第9地割		
	16	木	甲子町第10地割		
	17	金	栗林町第3～15地割	栗林町第16～24地割	橋野地区多目的集会施設 (橋野ふれあいセンター)
	20	月	橋野町第1～32地割	橋野町第33～43地割	
	21	火	平田第1～3地割		平田集会所
	22	水	平田町1～3丁目・平田第4～9地割		
3	24	金	鵜住居町1～5丁目	鵜住居町第1～22地割	鵜住居公民館
	27	月	鵜住居町第23～30地割・両石町		
	28	火	片岸町・箱崎町		
	1	水	唐丹町(小白浜)	唐丹町(片岸・川目・山谷)	唐丹公民館
	2	木	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)	

月	日	曜	受付地域	受付会場
3	3	金	市内全域	シープラザ釜石 2階
	4	土	休	み
	5	日	市内全域	シープラザ釜石 2階
	6	月	市内全域	シープラザ釜石 2階
	7	火	休	み
	8	水	市内全域	シープラザ釜石 2階
	9	木	市内全域	シープラザ釜石 2階
	10	金	市内全域	シープラザ釜石 2階
	11	土	休	み
	12	日	市内全域	シープラザ釜石 2階
	13	月	市内全域	シープラザ釜石 2階
	14	火	市内全域	シープラザ釜石 2階
	15	水	市内全域	シープラザ釜石 2階

- 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
- 37.5度以上の発熱または、咳・喉の痛みなど風邪症状がある人は、申告会場への入場をお断りします

要介護認定を受けている人向け

申告で控除を受けられる場合があります

介護保険の要介護認定を受けている人は、確定申告または市・県民税申告で次の控除を受けられる場合があります。

障害者控除…65歳以上で、身体の障がいまたは認知症の状態により日常生活に支障がある人のうち、一定の基準に該当し「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた人が対象です

寝たきりの人のおむつ代の医療費控除…初回申請時は医師が発行する証明書が必要です。2年目以降は市が発行する証明書で代用できます。

問い合わせ 認定書および証明書の交付…市高齢介護福祉課 介護認定係 ☎22-0178
控除の内容…市税務課 ☎27-8481

箱崎町の一部(8～12地割全部、箱崎町5地割の一部) 新任	こばやし しげみつ 小林 茂光
鵜住居町4丁目の一部 新任	おがさわら こうぞう 小笠原 幸三
箱崎町の一部(5地割の一部、6～7地割)	やはた ひろし 矢畑 広志
桑の浜(箱崎町13地割) 新任	こにし かつみ 小西 勝見
白浜・仮宿(箱崎町1～4地割)	ささき こうろう 佐々木 孝郎
主任児童委員 (鵜住居地区全域)	いちかわ じゅんこ 市川 淳子
	はなわ たえこ 花輪 妙子

栗橋地区	
担当地区	氏名
青ノ木(橋野町1～3地割)	おがさわら あきひこ 小笠原 明彦
中村(橋野町7～9・29・31地割)和山・能舟木(橋野町5～6・15～18地割) 新任	おがさわら えつこ 小笠原 悦子
荻の洞(橋野町33～35地割)	きくち しとみ 菊池 紫登美
沢(橋野町32・34・39地割)	なかひらら スキ子
太田林(橋野町35～38地割)、横内(橋野町25～28地割)	おがさわら こういち 小笠原 孝一
早栃(橋野町41～43地割)	ふじわら まさこ 藤原 政子
上栗林(栗林町3・4・6・7地割)	おがさわら しげかず 小笠原 成一
沢田(栗林町8～16・18地割)	きくち たかよし 菊池 孝義
砂子畑(栗林町17・19～24地割) 新任	くりさわ なるお 栗澤 成雄
主任児童委員 (栗橋地区全域)	いとう ちづこ 伊藤 千鶴子
	かわさき よしきさう 川崎 悦三郎

次の地区は現在、
民生児童委員が不在です

困り事は、近隣地区の民生児童委員にご相談ください。

新浜町、浜町2丁目、只越町の一部(復興住宅)、大只越町2丁目の一部、大平町1丁目、大平町3丁目の一部・平田3地割の一部、上平田団地(ニュータウン)北側・西側、上平田(1～2地割)、尾崎白浜・佐須、中妻町1・2・3丁目の一部、上中島町1・2・4丁目の一部、源太沢町1・2丁目的一部分、野田町4丁目・定内町1丁目的一部分、小川町5丁目、鵜住居町13・29地割の一部、花露辺

松倉西(甲子町9・10地割の一部)	すずき みつゆき 鈴木 光幸
松倉南(甲子町10地割)	ささき やえこ 佐々木 八重子
松倉北(甲子町10地割)	きの けんじ 野 賢治
松倉東1(甲子町10地割)	あづま たけみ 東野 武美
松倉東2(甲子町10地割)	さとう みちこ 佐藤 道子
洞泉(甲子町5～6地割) 新任	ふじい かずお 藤井 和男
主任児童委員 (甲子地区全域)	なかわら ひろみ 中村 ひろみ
	すずき みどり 鈴木 みどり

唐丹地区	
担当地区	氏名
本郷(字大曾根)	いたのり 巨 板栗 巨
北小白浜 新任	きむら クニ子 木村 クニ子
南小白浜	きむら 京子 木村 京子
山谷 新任	だいまん ゆみこ 大萬 由美子
片岸(字川目)	しみず 恭子 清水 恭子
荒川	しばまた しんき 柴又 伸樹
大石(字向、字屋形) 新任	はたけやま かずのぶ 畠山 一信
主任児童委員 (唐丹地区全域)	かとう ともこ 河東 智子
	しもむら しげとし 下村 恵壽

鵜住居地区	
担当地区	氏名
両石町(両石町1～4)	くぼ まさあき 久保 正昭
鵜住居町1丁目的一部分、鵜住居町25地割的一部分、27・28地割の全部、29地割的一部分	にしはら よしかつ 西原 義勝
鵜住居町2丁目全部、鵜住居町13地割的一部分	とうばい りかこ 東梅 里花子
鵜住居町1丁目的一部分、鵜住居町3丁目全部、鵜住居町23地割の全部、鵜住居町25地割的一部分	りうかわ よしお 岡川 吉男
鵜住居町4丁目的一部分、鵜住居町5丁目全部、鵜住居町12地割全部	いわずき すみ子 岩崎 すみ子
根浜(鵜住居町20～22地割)	ささき ひろ 佐々木 弘
鵜住居町1～11地割全部	おざわ ひとし 小澤 修
片岸町	やまさき げんいち 山崎 元市
外山地区(鵜住居町30地割)	かわさき としこ 川崎 壽子

下平田の一部(1・2丁目、3～5地割)	あきだ としこ 浅田 俊子
下平田の一部(1・3丁目、5～6地割)	いとう しげお 伊藤 重雄
主任児童委員 (南釜石地区全域)	むらかみ きみこ 村上 貴美子
	ふくだ ひろし 福田 博

中妻地区	
担当地区	氏名
千鳥町	ながさわ みつお 永澤 光雄
中妻町1丁目的一部分	さとう つむ 佐藤 力
中妻町2丁目的一部分	あおき ひろあき 青木 広明
中妻町2・3丁目的一部分	ちだ 幸子 千田 幸子
八雲町的一部分	なるせ こうじ 成瀬 幸司
八雲町的一部分	にたがい けいこ 似田貝 佳子
中妻町3丁目的一部分・上中島町1・2丁目的一部分	ささき きよみ 佐々木 清美
上中島町3・4丁目的一部分	まんじょうめ ちかよ 万城目 千佳代
住吉町・上中島町1・3丁目的一部分 新任	さくやま あい 作山 愛
源太沢町1・2丁目的一部分	きくち ゆふ夫 菊池 行夫
新町	たかはし けいこ 高橋 恵子
礼ヶ口・上中島町4丁目的一部分	さとう のりこ 佐藤 伯子
上中島復興住宅2～5号棟	おおわだ サノ子 大和田 サノ子
主任児童委員 (中妻地区全域)	ささき ひろ子 佐々木 ひろ子
	ささき ひづる 佐々木 ひづる


甲子地区	
担当地区	氏名
大橋(甲子町1地割)	ふくおか 幸雄 福岡 幸雄
天洞・唄貝(甲子町2地割) 新任	ふじい かつこ 藤井 克子
大松(甲子町3地割) 新任	よしだ かつまさ 吉田 勝正
砂子渡(甲子町4地割) 新任	ふじえだ しんえつ 藤枝 新悦
一の渡・洞泉的一部分(甲子町4・5地割)	ふじい やすみち 藤井 康路
関沢(甲子町7地割)	めとき あつし 自時 篤司
大畑(甲子町8・9地割的一部分)	ささき みほこ 佐々木 美保子
大畑(甲子町8・9地割的一部分)	さかもと ひろし 坂本 博
大畑(甲子町9地割的一部分)	ささき まきこ 佐々木 麻貴子
大畑団地・大洞・鍋倉(甲子町8・9地割)	すがわら たけし 菅原 武

新しい民生委員・児童委員を紹介します

3年ごとの一斉改選に伴い、令和4年12月1日付けで新しい民生委員・児童委員が委嘱されました。任期は、令和7年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員とは

「民生委員法」「児童福祉法」に基づき厚生労働大臣が委嘱する、地域福祉の推進役です。特に児童福祉の相談支援を専門とする人が主任児童委員です。民生児童委員は日本固有の福祉制度で、無償ボランティアとして各地域で相談事に応じています。



厚生労働省のホームページ

ありがとうございました

民生委員・児童委員委嘱状伝達式 12月1日

この日、令和4年11月30日付けで退任された皆さんに、厚生労働大臣・岩手県知事から感謝状が伝達されました。また、新たに着任・継続して活動する皆さんに委嘱状を伝達しました。



退任し、感謝状を受けた皆さん

桜木町	いわい きんこ 岩井 金吾
小川町1丁目的一部分	よしだ よう子 吉田 洋子
小川町2丁目・1丁目的一部分	おがた やすよ 尾形 安世
小川町3丁目	かねはま きよ 金濱 喜代
小川町4丁目 新任	みうら えり子 三浦 恵理子
中小川(甲子町15地割)的一部分	なかむら えいこ 中村 英子
中小川(甲子町14・15地割)的一部分	のだ ゆみこ 野田 由美子
上小川(甲子町15地割的一部分・16地割)	ささき ひろ子 佐々木 浩子
主任児童委員 (小佐野地区全域)	やぎした けいこ 柳下 啓子
	はせがわ こう子 長谷川 こう子

南釜石地区	
担当地区	氏名
松原町	おいかわ みよこ 及川 美代子
嬉石町(1・2丁目)的一部分	きつない おむ 橘内 修
嬉石町(1・2・3丁目)的一部分	さとう りょうぞう 佐藤 亮三
嬉石町(3丁目)的一部分	ささかわ 京子 笹川 京子
大平町3丁目的一部分(望洋ヶ丘)	こんの きぬえ 紺野 きぬえ
大平町2丁目	ささき せつ子 佐々 世津子
上平田団地(ニュータウン)南側	あらだ ゆうきち 原田 祐吉

令和5年度 民生委員・児童委員名簿			(敬称略)
主任児童委員 (東釜石地区全域)	てらだ えみこ 寺田 恵美子	東釜石地区	
	きくち ゆみこ 菊池 有美子		
小佐野地区			
担 当 地 区	氏 名	担 当 地 区	氏 名
野田町3丁目	さわ くらみこ 澤 久美子	東前町	きとう かずお 佐藤 和夫
野田町2丁目の一部	きの いわお 佐野 巖	浜町1丁目	やぎだ みえこ 柳田 三枝子
野田町2丁目の一部	たけいし かつお 武石 勝雄	浜町3丁目の一部	ふじさわ 敏 藤澤 敏
野田町1・2丁目の一部	さとう くにはる 佐藤 國治	浜町3丁目の一部	ふくだ すす 福田 進
野田町1丁目の一部・ 定内町1丁目の一部	はしもと あきひこ 橋本 昭彦	只越町の一部	おいかわ きんこ 及川 幸子
野田町5丁目の一部 新任	かね こ 敬子	天神町	かしわ ぎ 百佳子
野田町5丁目の一部	ちば ふう子	大只越町1丁目の一部	やまさき しょうこ 山崎 教子
小佐野町1丁目 新任	かしわだて ふみこ 柏館 文美子	大只越町1丁目の一部	とめはた しのぶ 留畑 しのぶ
小佐野町2丁目	おがさわら よねこ 小笠原 米子	大只越町2丁目の一部	せきあい みわこ 堰合 美和子
小佐野町3・4丁目	ふじい しずこ 藤井 静子	大町1丁目	あいざわ よう子 合澤 洋子
定内町2丁目	いとう けいこ 伊東 恵子	大町2・3丁目	やまもと やすこ 山元 保子
定内町3丁目	こもり ひとし 小森 均	大渡町1丁目	きの かず子 佐野 和子
定内町4丁目	わだ かず子 和田 和子	大渡町2丁目	まつざか まりや 松坂 まりや
		大渡町3丁目 新任	もともち まきこ 元持 雅子
		鈴子町 新任	まつもと まゆみ 松本 真弓
		駒木町	わだ あきお 和田 秋穂

釜石・大槌地域 就農相談会を開催します

内 容

■就農相談（無料、申込不要）

新規就農や産直などへの販売を目指す人、後継者に農業を継承したい人などの相談に、市町・農協・県などの担当が応じます。

■オンライン就農相談（無料、事前申込制）

開催中、ZOOMによる相談にも対応します。1月25日(水)までに名前、住所、相談希望日時を記入し、メールでお申し込みください。後日、URLを送付します。

■就農ミニセミナー

農業を始めたい人の心構えを説明します。各回の内容は同じです。（各15分程度）

各日 ①10時15分～ ②11時15分～ ③13時15分～

会 場	日 時
大槌町文化交流センター おしゃっち	1月28日(土) 10時～15時
鵜住居地区 生活応援センター	1月29日(日) 10時～15時

※住所地にかかわらず、どちらの会場でも相談できます

就農相談を随時受け付けます

市水産農林課 農業振興係 ☎27-8426
JAいわて花巻 営農センター沿岸 営農係
☎0193-42-7715

問い合わせ

大船渡農業改良普及センター 地域指導課 菊地 ☎0192-27-9918 ✉ce0021@pref.iwate.jp

都市計画変更案の説明会・縦覧を行います

内 容 下水道の変更

- ・効率的な下水道整備を実施するため、下水道計画を見直したことにより、区域面積を変更するもの
- ・上平田処理区を大平処理区に統合することにより、上平田下水処理場及び放流管渠を廃止するもの
- ・町名変更に伴い、鵜住居処理区放流管渠及び鵜住居下水処理場・鵜住居ポンプ場の位置名称を変更するもの
- ・土地区画整理事業の完了に伴い、鵜住居ポンプ場の敷地面積を変更するもの

説明会	日時 1月24日(火) 18時 場所 市役所第4庁舎3階 第7会議室
縦 覧	期間 1月30日(月)～2月13日(月) 8時30分～17時15分（土・日曜日を除く） 場所 市都市計画課（市役所 第4庁舎1階）
意見の提出	対象 市民、利害関係人 縦覧期間中、変更案への意見書を市に提出できます。2月13日(月)までに、書面に意見の要旨、住所、氏名を記載し、市都市計画課に提出してください。

問い合わせ 市都市計画課 都市計画係 ☎27-8435

戦没者等への遺族に対する特別弔慰金 請求期限が近づいています

第十一回特別弔慰金の申請期限は3月31日(金)です。早めの手続きをお願いします。

※既に手続きが完了した人、「第十一回特別弔慰金国庫債券（い号）」を受け取った人は、手続きは不要です

対 象 令和2年4月1日（基準日）時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人（戦没者の妻や父母など）がいない場合に、次の順位で遺族1人に支給されます。

※先の大戦で公務などのために国に殉じた軍人、軍属、準軍属の人

- ① 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- ② 戦没者などの子
- ③ 戦没者などの①父母②祖父母③兄弟姉妹
- ④ ①から③以外の戦没者などの三親等内の親族

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限る

支給内容 額面25万円（5年償還の記名国債）

申し込み・問い合わせ 市地域福祉課 地域福祉係（市保健福祉センター2階）☎22-0177

新型コロナワクチン接種のお知らせです

1月以降も小児（5歳～11歳）への接種を行います

接種場所 国立病院機構釜石病院

日 程 3月30日までの毎週木曜日（祝日を除く） **受付時刻** 9時、10時

使用ワクチン 小児用の従来株用ファイザー社ワクチン



市のホームページ

対 象 3 回 目 接 種：1・2回目接種から5カ月経過した小児（5歳～11歳）

1・2回目接種：未接種の人、1回目を接種し2回目を接種していない人

予約方法 3 回 目 接 種：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

1・2回目接種：市予約コールセンターで予約。2回分の予約をするため、市LINEでは予約できません

※1回目と2回目の間は3週間必要で、セットで予約します。他の定期予防接種などとの間隔（2週間）にご注意ください



LINE予約

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

持 ち 物

- ・あらかじめ記入した「接種券付き予診票」
 - ・身分証明書 お子さんの健康保険証、マイナンバーカードなど
 - ・母子健康手帳 3回目の接種記録は1・2回目接種時に記録した接種記録用紙（母子健康手帳に貼付）に行います。忘れずにご持参ください
 - ・お薬手帳 薬を処方されている場合
- ※念のため、封筒の中身は全てご持参ください

5歳になった人の接種

市から乳幼児用（生後6カ月～4歳）として1・2・3回目用のピンク色の予診票を受け取り、未接種のまま5歳になった人は、小児用の従来株用ファイザー社ワクチンを接種できます。接種を希望する場合は市予約コールセンターへご連絡ください。

※現在の制度では、無料で接種できる期限は3月31日(金)までです。1回目と2回目の間隔は3週間、2回目と3回目の間隔は5カ月必要ですので、ご注意ください

12歳になった人の接種

1月以降も予約を受け付けています。次の連絡先へ電話で予約してください。

1・2回目用の黄色い（小児接種用）予診票を受け取り、未接種で12歳になった人

➡市新型コロナワクチン接種推進室（12歳以上用の従来株用ファイザー社ワクチンを使用）

※1回目と2回目接種の間に3週間必要です

3回目用の黄色い予診票を受け取り、未接種で12歳になった人

➡市予約コールセンター（12歳以上用のオミクロン株対応ワクチンを使用）

※2回目接種からの期間が3カ月必要です

新型コロナワクチン接種の相談は、かかりつけ医の他、次の相談先へご連絡ください。

問い合わせ

●接種前の相談や、接種後の副反応など専門的知見が必要な相談

岩手県新型コロナワクチン専門相談コールセンター

☎0120-895-670（土日、祝日を含む24時間対応）

●上記の他、接種券の紛失、届かないなどの相談

市新型コロナワクチン接種推進室 ☎22-4567

☎22-4568



12月15日 地域おこし協力隊委嘱状交付式【市長室】

新たに6人が「地おこ」に委嘱 地域の活性化に期待

令和4年度の釜石市地域おこし協力隊として6人が委嘱されました。地域おこし協力隊は、1年～3年の任期で「地域おこし支援」や「地域協力活動」を行い、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

今回委嘱された隊員名簿

氏名	出身地	主な活動内容	協働先・関係先
竹中 伸明 ^{のぶあきのぶのり}	大阪府高槻市	「ラグビーのまち釜石」を全国に広める活動	釜石シーウェイブス RFC 他
小松 園 ^{そのの}	宮城県石巻市	甲子柿の生産支援や市民の農業関心度を高める活動	市内生産農家 他
谷 亜央唯 ^{あおい}	北海道江別市	地域コミュニティの維持や住民の見守り、健康を支える活動	釜石市社会福祉協議会 他
清原 拓磨 ^{たくま}	岩手県奥州市	「さかなのまち釜石」復活の取り組み	サン・フィッシュ釜石、岩手大学 他
三科 宏輔 ^{みしな こうすけ}	神奈川県相模原市	和山高原の遊休農地を活用したソバ栽培や狩猟	(株)川喜、市内生産農家 他
由木 加奈子 ^{ゆうき}	埼玉県行田市	高校生と地域をつなぐ取り組み	釜石高校、商工高校 他



(右から) 清原さん、三科さん、小松さん、由木さん、竹中さん、谷さん

12月25日 ジャパンラグビー リーグワン2022-23 ディビジョン2 第2節
釜石シーウェイブス 対 三重ホンダヒート【釜石鶴住居復興スタジアム】

釜石シーウェイブス厳しい船出 観客はチームの奮起に期待

釜石シーウェイブスのホストゲーム開幕戦には、1,167人の観客が来場しました。観客の中には、釜石ドリームパスポートで来場した小中学生も多く見られ、地域全体でチームを応援する雰囲気を感じられました。

試合は、開始早々から三重が勢いに乗り前半だけで6トライを奪いましたが、釜石は前半終了間際に小野キャプテンがトライを奪い後半に期待を持たせました。しかし、後半も三重が先制し、釜石の新戦力のセタ選手がトライし一矢報いるも三重の勢いを止めることはできず、12対75で敗れました。初戦に続き2連敗となり、1月と2月にはビジターで2試合ずつを戦います。3月には、釜石鶴住居復興スタジアムで4連戦が開催されます。チームの復調に期待し、観客は選手に大きな拍手を送りました。



12月28日 釜石応援ふるさと大使委嘱状交付式【市長室】

菊池流帆さんがふるさと大使に

サッカー J1 ヴィッセル神戸でDFの要として活躍する菊池流帆選手が「釜石応援ふるさと大使」に委嘱されました。

プロとして5年目のシーズンを迎える菊池選手は「チームのリーグ優勝に貢献し、個人としても日本代表に入れるように全力を尽くしたい」とシーズン開幕に向け、闘志を燃やしました。また大使となったことを踏まえ「自分が活躍することで釜石が盛り上がってくれば嬉しい。今やっている練習会の規模をもっと大きくして地元貢献できれば」と地元への思いを語りました。

今シーズンの開幕戦は、2月18日(土)にノエビアスタジアム神戸で行われます。市民一丸となって菊池選手を応援しましょう！

↑チームの中堅選手として若手とベテランの橋渡しとしても期待される
←初日の出に今シーズンの活躍を誓う菊池選手

12月3日 「釜石ラーメン物語」完成披露上映会【釜石市民ホール TETTO】

釜石ラーメンが家族の絆を結ぶ

今夏の公開に先立ち、映画の舞台となった釜石で一足早い完成披露上映会が開催され、会場は約800人の観客で満員となりました。

集まった観客は、スクリーンに映る桜が満開の美しい風景や見慣れた街並みに見入り、笑いあり涙ありのストーリーに心を打たれ、上映が終了すると会場からは大きな拍手が沸き起こりました。上映後のトークショーには、今関あきよし監督の他、主演を務めた井桁弘恵(写真左)さんや釜石出身の俳優で本作が映画デビューとなった佐々木琉(写真右)さんらが駆けつけ、撮影の際のエピソードを紹介しました。井桁さんは、麺の湯切りがかなり上達したと話し会場の笑いを誘いました。



12月4日 SL 銀河年内最終運航【釜石駅】

年内最後の鐵の響き

SL 銀河の年内の最終運航が行われ、前日に開催された「釜石ラーメン物語完成披露上映会」に合わせ、来釜していた利重剛さんが一日駅長を務めました。利重さんと高橋恒平釜石駅長の出発の合図で、釜石を発ったSL 銀河は、釜石と鉄道ファン到来の再会を誓うかのように大きな汽笛を鳴らし、勢いよく走りだしました。

SL 銀河は車両の老朽化などに伴い、今年の春が最後の運行となります。



出発の合図をする利重剛さん(右)



大漁旗をなびかせ、見送りました

12月9日 釜石こども園キャロリング【市役所玄関前 他】

小さなサンタさんから歌のプレゼント

かまいしこども園の園児約30人がキャロリング(クリスマス合唱歌を歌い歩くこと)を行いました。お手製の星付きのステッキを手にクリスマス衣装で登場した子どもたちが「ジングルベル」「もろびとこぞりて」「第九」の3曲を歌い上げると、通りかかった人も足をとめ一生懸命な歌声に耳を傾けていました。



12月11日 釜石の第九【釜石市民ホール TETTO】

歓喜の歌、高らかに

「釜石の第九」は1978年の開始以来、新年の幸福を祈るイベントとして市民に愛されてきました。コロナ禍により3年ぶり、43回目の開催となる今回は、オーケストラと合唱団合わせて約120人がSaToMansionの「明日を」、ベートーベンの「交響曲第9番」を力強く歌い上げました。特に有名な「歓喜の歌」はアンコールでもあらためて披露され、客席からは大喝采が起こりました。



すこやか アイドル



たけ い りん
武井 凛ちゃん
(2歳)
たくさん食べて元気に
すくすく育ってね!



な す か わ ゆ の
那須川 結乃ちゃん
(2歳)
いっぱい食べて元気で
笑顔で!



ひら ま つ あ ん り
平松 杏理ちゃん
(2歳)
マイペースな杏ちゃん♡
来年の入園が楽しみだね!



く ま い っ き
熊谷 樹くん
(2歳)
いっぱい食べて
大きくなってね♡

「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? 市広聴広報室 (☎ 27-8419) または市のホームページからご連絡ください



こ だ ま げ ん
児玉 紘くん
(2歳)
たくさん遊んで
大きくなってね

団員募集 釜石野球団 Jr.



釜石野球団 Jr.は、野球以外のスポーツにも取り組み、あらゆるスポーツの楽しさを学ぶことができる笑顔あふれるチームです。

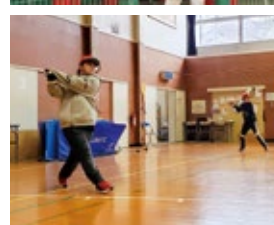
1月以降は、野球未経験のお子さんを対象に野球体験会を実施する予定ですので、気軽に参加ください。

体験会の情報は、公式ラインから発信します。

練習日 土・日曜日・祝日 (月1回は完全オフ)

練習場所 日向グラウンドと小佐野小の校庭を主に使用
※雨天時や冬季は市内体育館で練習

団員数 17人 (6年生 2人、5年生 5人、3年生 1人、
2年生 6人、1年生 2人、年 長 1人)



U-12の指導者ライセンスを持つスタッフが指導します

問い合わせ
大瀬優輝 kamaishi8989@gmail.com



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5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.104

発行:市まちづくり課 生涯学習係 ☎27-8454

令和6年釜石市はたち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、特色のある式典を若者が自ら創り上げるため、令和6(2024)年釜石市はたちのつどい実行委員を募集します。

募集人数 10人程度 (平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人)

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 など

※4月頃から月1回、全10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

応募方法 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



令和5年
釜石市はたちのつどい
(3月31日まで配信)



YouTube チャンネル
「SBN三陸ブロード
ネット公式」

教育振興運動だより

No.30

釜石市教育振興運動協議会事務局
(市まちづくり課)



「教育振興運動」とは?

学校、家庭、地域住民などが絡ぐるみで、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年に始まって以来、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きました。

現在、釜石では全県共通課題「情報メディアとの上手な使い方」や「子どもの生活リズム向上」などを重点に取り組んでいます。

地域全体で子どもたちの学びや成長を支えるため、コミュニティ・スクール(学校運営協議会)や、学校と地域が協働して取り組む「地域学校協働活動」との連携・協働を進めていきます。

いす式階段昇降機を設置しました

この昇降機は、お年寄りや、身体の不自由な人が自由に階段を昇り降りできるよう配慮されたバリアフリー設備の一つです。12月に平田公民館、甲子公民館、図書館に設置しました。



公民館では、定期講座や健康増進のためのスポーツ教室など地域の実情に応じた多様な学習機会を提供している他、自主グループ活動などで利用されています。また、図書館2階には郷土資料室や会議室がある他、視聴覚室では、市民教養講座や映画会などを開催しています。

昇降機を設置したことで、より多くの人が快適に利用できる施設になりました。

ご使用の際は、各施設の職員にお気軽にお声がけください。

※各公民館・図書館をご利用の際は、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、手指消毒、間隔を空けるなど、感染対策のご協力をお願いします

各種相談

岩手弁護士会無料法律相談（要予約）

日時 1月25日(水)、2月8日(水)、
2月15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2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 2月3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 2月7日(火)13時～15時30分
※予約は前日の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 2月21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)

今が旬！カキのむき方と料理の教室

日時 1月28日(土)10時30分～13時30分
場所 魚河岸テラス キッチンスタジオ
参加料 無料
内容 ・カキ漁師さんによるカキのむき方の講座
・カキフライとカキの炊き込みご飯の作り方

募集人数 10人（市内在住者優先）

応募資格 小学4年生以上

募集方法 次の応募フォームからお申し込みください
※2月はタラ、3月はホタテとわかめを使った料理教室を予定しています



応募フォーム

問い合わせ 釜石市地域おこし協力隊 清原 ☎080-5740-6064

持続可能な観光サミット

日時 2月14日(火)14時～16時
場所 釜石市民ホール TETTO ホールA
内容 【第1部】・8自治体による持続可能な観光の推進に向けた
共同宣言署名式
・基調講演 講師 高山 傑^{まさる}さん
【第2部】・報告会 日本「持続可能な観光」連携協議会構成
自治体、(株)かまいしDMCの取り組み報告

入場料 無料（先着50人 事前申込制）

申込期限 2月7日(火)

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください



申し込み・問い合わせ 市商工観光課 ☎27-8421 FAX 22-2762

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
5	日	釜石のぞみ病院	大渡町	☎ 31-2300
		おおぞら薬局		☎ 31-2030
11	土・祝	小笠原内科クリニック	上中島町	☎ 25-2580
		中田薬局上中島店		☎ 21-2050
12	日	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
19	日	植田医院	大槌町	☎ 42-2130
		つくし薬局本店		☎ 42-8500
23	木・祝	武田整形外科	甲子町	☎ 23-3030
		おおぞら薬局松倉店		☎ 27-7680
26	日	おしゃち外科クリニック	大槌町	☎ 27-5656
		おしゃっち前薬局		☎ 27-7166
休日	曜日	当番歯科医	所在地	電話番号
5	日	かつし歯科医院	甲子町	☎ 25-2785
12	日	三浦歯科クリニック	大字平田	☎ 55-6480
19	日	山崎歯科クリニック	中妻町	☎ 23-1111
26	日	やえがし歯科医院	大字平田	☎ 36-1182

釜石市の人口と世帯（12月）

男	14,627人	（－16人）
女	16,008人	（－33人）
合計	30,635人	（－49人）
世帯	15,762世帯	（－6世帯）

※（ ）は前月比

夜間納税相談

期日 1月30日(月)、31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）

休日納税相談

日時 1月29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(火)

南部弁サミット in 釜石 第9回 おらほ弁で昔話を語っぺし

日時 2月4日(土)14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「五徳と犬の足」
※新型コロナウイルスの感染状況
により、内容の変更・中止する
場合があります
入場料 無料（全席自由）
問い合わせ おらほ弁で語っぺし
事務局 ☒nambuben2kamaishi
@gmail.com

コミュニティ助成事業（宝くじの助成金）で備品を整備しました

（一財）自治総合センターは、宝
くじの社会貢献広報事業として、
宝くじの受託事業収入を財源に、
コミュニティ活動に対する助成を
行っています。

本年度は、地域づくり助成事業
として、いす式階段昇降機を平田
公民館・甲子公民館・図書館に設
置しました。



平田公民館 甲子公民館 図書館

問い合わせ
市まちづくり課 地域づくり係
☎27-8454

移動図書館車「しおかぜ号」2月巡回日程

1日(水)		8日(水)	
浜町 篠原浩さん宅前	9:15～ 9:45	平田駅前	9:30～ 9:50
源太沢公園前	10:00～10:30	あいぜんの里	10:00～10:30
昭和園クラブハウス	10:45～11:15	デイサービスセンター善	10:40～11:10
働く婦人の家	11:30～12:00	上平田ニュータウン集会所前	11:20～11:50
中小川 カサ・デ・ファミリア	13:20～13:50	岩手大学 釜石キャンパス	13:00～13:30
2日(木)		そんぼの家 GH 釜石平田	13:45～14:05
県営両石アパート	9:00～ 9:30	鈴子町 ステーションホテル駐車場	14:15～14:45
かまいしワーク・ステーション	9:50～10:20	9日(木)	
鶴住居保育園	10:40～11:10	唄貝 チビッコ広場前	10:20～10:50
五葉寮	11:30～12:00	洞泉市営住宅前	11:00～11:30
澤口製パン前	13:15～13:45	洞閑地区コミュニティ消防センター前	11:40～12:10
鶴住居公民館前	14:00～14:30	仙人の里	14:00～14:30
3日(金)		11日(土)	
唐丹公民館前	10:30～11:00	青葉ビル	9:10～ 9:40
栗林町仮設団地跡	13:00～13:30	市役所車庫前駐車場	9:50～10:20
砂子畑集会所前	13:40～14:10	大只越市営住宅付近	10:30～10:50
7日(火)		釜石情報交流センター駐車場	11:00～11:30
平田災害公営住宅前	9:00～ 9:30	県営上平田アパート4号棟前	13:00～13:30
平田地区生活応援センター	9:40～10:10	上平田 教職員アパート付近	13:40～14:10
平田こども園	10:30～11:00	16日(木)	
県水産技術センター	12:00～12:30	双葉学童育成クラブ	15:00～15:30
松原公園付近	14:30～15:00		

まちのお知らせ Information

里親制度説明会

日時 1月27日(金)13時30分～
場所 青葉ビル 研修室
内容 里親制度説明、里親体験発
表、個別説明会（希望者のみ）
※里親体験は、市内で活動してい
る里親さんが発表します
申し込み・問い合わせ 宮古児童相
談所 里親担当 ☎0193-62-4059

若者のための就職相談会を 開催しています

日時 毎週火曜日10時～12時
※年末年始、祝日を除く
場所 ハローワーク釜石 2階 相
談室
対象 本人（15歳～49歳）、家族、
関係機関
定員 各回2人（組）
内容 若者、就職氷河期世代の人々
の自立と就労に関する個別相談（1
回50分程度の相談）
※予約制
申し込み・問い合わせ みやこ若
者サポートステーション ☎0193-
65-9704 FAX 0193-65-9705
☒mail@morisapo.jp

みやこ若者サポート
ステーションの
ホームページ



17日(金)

鶴住居幼稚園	9:30～10:00
鶴住居小学校	10:00～10:30
鶴住居町 日向アパート前	10:40～11:10
栗林小学校前	12:50～13:40

21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(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

28日(火)

栗橋地区生活応援センター	10:10～10:40
上栗林地区集会所前	10:55～11:25
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

（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）

釜石市立図書館〈2月の休館日〉

6日、13日、20日、23日、27日

※休館日の確認や図書の検索
などができます⇒





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	
個別健診	1 カ月児健康診査	令和 5 年 2 月中	県内小児科	令和 5 年 1 月生	なし	
	3 ～ 4 カ月児健康診査	令和 5 年 2 月～ 3 月中		令和 4 年 11 月生		
	9 ～ 10 カ月児健康診査			令和 4 年 5 月生		
	1 歳 6 カ月児健康診査	令和 5 年 2 月中	医療機関は対象者に 個別に通知します	令和 3 年 7 月生	あり	
	3 歳児健康診査			令和 1 年 7 月生		
健診（BCG 予防接種）内容		日 時	会 場	対象者	個別通知	
集団健診	6 カ月児健診・BCG 予防接種	2 月 22 日（水）（受付 13:00～13:15）	市保健福祉 センター 9 階	令和 4 年 8 月生	あり	
	2 歳児いい歯健康診査	2 月 9 日（水）（受付 8:45～9:30）		令和 2 年 7 月生		
	4 歳 6 カ月児発達検査	2 月 16 日（水）（受付 9:00～9:30）		平成 30 年 7 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）	2月18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 カ月妊婦及び配偶者	2月15日（水）
ベビーマッサージ（※2）	2月18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）	2月8日（水） 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	2月6日（月）
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	2月15日（水） 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね 7 カ月～12 カ月児	2月13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	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	2月16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	釜石市に住所を有する 20 歳以上の人	2月13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）	2月9日（水）	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月16日（水）	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

フレイルってなに？
 フレイルという言葉を最近聞いたり見かけたりしませんか。英語の“Frailty”の日本語の表現で、直訳すると「虚弱」「脆弱」という意味になります。これは加齢とともに運動機能や認知機能などの心身の活力が低下し、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの慢性疾患の影響もあり、ストレスに弱くなっている状態を表しています。しかしフレイルは適切な生活改善や治療を行うことで、生活機能が以前の状態に改善する可能性があります。

震災後に多くの人々が仮設住宅に入居し、日常の生活も大きく変化し「生活不活発病」といわれる症状が増加したことがあります。現在は新型コロナウイルス感染症による行動制限から「フレイル」の状態にある人が見られています。

ではフレイルへの介入方法を考えます。まずは持病のコントロールが必要なのはもちろんですが、ご自身でできる運動と栄養療法が大事です。まず歩くことが基本になると思います。散歩の習慣づけをお勧めしますが、買い物はできるだけ歩いて出かけ、買い物先では階段を利用しましょう。

食事はバランスよい献立で、皆さんで楽しい食事時間を過ごしましょう。さらに社会活動に参加し、生きがい・やりがいを感じ

することも大切です。

フレイルという言葉は最近聞いたり見かけたりしませんか。英語の“Frailty”の日本語の表現で、直訳すると「虚弱」「脆弱」という意味になります。これは加齢とともに運動機能や認知機能などの心身の活力が低下し、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの慢性疾患の影響もあり、ストレスに弱くなっている状態を表しています。しかしフレイルは適切な生活改善や治療を行うことで、生活機能が以前の状態に改善する可能性があります。

震災後に多くの人々が仮設住宅に入居し、日常の生活も大きく変化し「生活不活発病」といわれる症状が増加したことがあります。現在は新型コロナウイルス感染症による行動制限から「フレイル」の状態にある人が見られています。

ではフレイルへの介入方法を考えます。まずは持病のコントロールが必要なのはもちろんですが、ご自身でできる運動と栄養療法が大事です。まず歩くことが基本になると思います。散歩の習慣づけをお勧めしますが、買い物はできるだけ歩いて出かけ、買い物先では階段を利用しましょう。

食事はバランスよい献立で、皆さんで楽しい食事時間を過ごしましょう。さらに社会活動に参加し、生きがい・やりがいを感じ

することも大切です。

フレイルってなに？



釜石医師会
植田医院

植田 俊郎

ワンポイントアドバイス



冬こそ「減塩」に取り組みましょう！

保健案内板

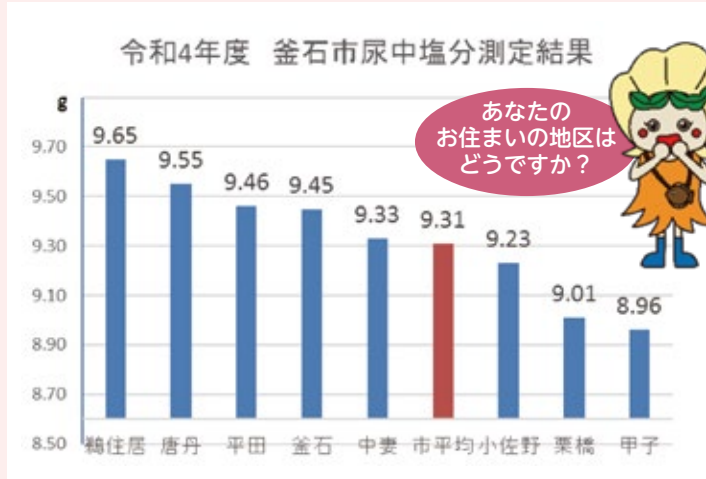
【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

12月～3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です

令和 4 年度に市が実施した健康診査によると、市民の食塩摂取量の平均は「9.31g/日」で、国の指標を達成するためには「2～3g」の減塩が必要です。

食塩摂取を抑えることで、高血圧と胃がんの予防に効果があると言われています。

皆さんが行っている毎日の血圧測定と年 1 回の胃がん検診に加え、毎日の食生活で「減塩」を意識してコツコツ取り組みましょう。※目標値（日本人の食事摂取基準 2020 年版）は、男性 7.5g 未満/日、女性 6.5g 未満/日、高血圧治療者 6g 未満/日



出典：令和 4 年度 釜石市尿中塩分測定結果
対象者 3,679 人（国民健康保険・後期高齢者医療保険）

無理なくコツコツ、減塩のコツ！

しょうゆをポン酢に代えて
約 **2.5g** 減塩！（大さじ 2 の場合）

濃口しょうゆ
（大さじ 1）
食塩量 2.6g

ポン酢
（大さじ 1）
食塩量 1.4g

めん類の汁は残す
汁を半分残して
約 **2g** 減塩！
（しょうゆラーメン）

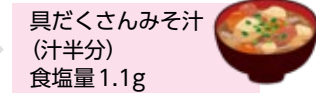


しょうゆラーメン
食塩量 5.6g

貝だくさんみそ汁で汁を減らす
約 **2g** 減塩！（1 日 2 杯飲む場合）

豆腐とわかめの
みそ汁
食塩量 2.1g

貝だくさんみそ汁
（汁半分）
食塩量 1.1g



トーストをご飯に代えて
約 **2g** 減塩！（6 枚切食パン 2 枚の場合）

6 枚切食パン 2 枚＋
バター大さじ 1
食塩量 1.8 g



ごはん 200g
食塩量 0g



今年度最後の胃がん検診です

市は、2 月に胃がん検診を追加実施します。令和 4 年度胃がん検診を受け忘れた人、しばらく胃がん検診を受けていない人は、この機会にぜひ受けてください。

日 時 2 月 11 日（土・祝）7 時～9 時（受付時間）
対 象 令和 5 年 3 月 31 日時点で 40 歳以上の人
検 診 料 2,000 円 ※ 70 歳以上（令和 5 年 3 月 31 日時点）、市民税非課税世帯、生活保護受給者は無料
申込期限 2 月 3 日（金）までに電話でお申し込みください。お手元に令和 4 年度胃がん検診受検票がある人は、申込不要ですので直接会場にお越しください。8 時 30 分～17 時 15 分（土・日曜日、祝日を除く）
定 員 先着 100 人
注意事項 健康状態によっては受検できない場合があります。検査に不安がある人は、申し込みの際にご相談ください。

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179



お買い物にGO!

いわて県民応援!

プレミアムポイント還元キャンペーン第2弾が始まります

対象キャッシュレス決済を使って商品やサービスなどを購入・利用すると、支払い額の20%がポイントとして還元されます。

付与ポイント上限

対象キャッシュレス決済事業者1社につき上限5,000ポイント
(1回の決済当たり上限2,000ポイント)

期 間 2月1日(水)～28日(火)

※期間内であっても、予算に達し次第終了する場合があります

対象キャッシュレス決済



PayPay



※対象店舗などの詳しい内容は、キャンペーンのホームページをご覧ください

問い合わせ いわて県民応援! プレミアムポイント還元キャンペーン事務局 ☎ 019-907-1874

第19回釜石市有形文化財公開事業 『かまいしの復興発掘調査展』

復興事業のために発掘調査を行った、市内遺跡の調査成果を公開します。

期 間 2月4日(土)、5日(日)
9時30分～16時30分

場 所 釜石市民ホール TETTO ホールB

『かまいしの復興発掘調査展』に 併せて報告会を行います

日 時 2月5日(日) 13時～14時30分

場 所 釜石PIT

内 容 『かまいしの復興発掘調査と文化財の復旧』
市文化振興課 手塚 新太
『さかなのまちの起源 国史跡 屋形遺跡』
市文化振興課 加藤 幹樹

問い合わせ 市文化振興課 文化財係 ☎ 27-7567

クラシックの名手たちによる 映画音楽・民謡・テレビ主題歌 コンサート

映画音楽や民謡、年末時代劇スペシャルやNHK大河ドラマメインテーマなどを、ホルン&弦楽&ピアノでお楽しみください。

【出演】

小川有紀子 (バイオリン)
大野雄太 (ホルン) 他

【予定プログラム】

スマイル (『モダン・タイムス』より)、会津磐梯山、
『独眼竜政宗』のテーマ他



日 時 2月12日(日) 14時 13時30分開場
場 所 釜石市民ホール TETTO ホールA
入場料 全席自由 一般2,500円／高校生以下1,500円 (当日各500円増)

※未就学児の入場はご遠慮ください
プレイガイド 釜石市民ホールで好評発売中

art at
TETTO
Vol.7

「スチームパンク釜石」 illustrator 大野 晃平

釜石・大槌在住の作家の作品展示とワークショップを組み合わせたシリーズ「art at TETTO」。第7回目は市内在住のイラストレーター大野晃平さんをご紹介します。また、デジタルイラストのワークショップも開催しますので、お気軽にご参加ください。



展示期間 2月3日(金)～12日(日) 9時～21時
(最終日は16時まで)

場 所 釜石市民ホール TETTO ギャラリー
入 場 料 無料

ワークショップ デジタルイラストで ポストカードを作ろう!

日 時 2月4日(土)、5日(日)、11日(土・祝)
①10時～12時 ②13時30分～15時30分
定 員 各回1人 計6人 **参加費** 1,000円

申し込み・問い合わせ 釜石市民ホール TETTO ☎ 22-2266

