

広報

# かまishi



特集

## よろこびのうた 第44回かまishiの第九

「まちのお知らせ」コーナーで慶弔情報の掲載を始めました（毎月15日号）

# よろこびのうた

— 第44回 かまいしの第九 —

「かまいしの第九（以下、「第九」）」は故・渡邊<sup>あきまる</sup>顯磨<sup>あきまる</sup>さん※が提唱し1978年に発足。同年、釜石市民文化会館の落成記念式典として第1回公演を迎えて以来、45年にわたり釜石の年末を彩ってきました。昨年12月17日、万雷の拍手を受けて一旦の終止符を打った「第九」を振り返ります。

※元宝樹寺住職、東京荒川少年少女合唱隊を創設



## 「第九」と歩んだ45年



かまいしの第九実行委員会  
会長 川向 修一 さん

「ご自身は第1回から参加されています。きっかけは？」

当時、私は就職したばかりの新人新聞記者でした。その年の12月に第1回「第九」が開催されるというので、4月に発会式を取材しました。その時、渡邊先生から言われた「君もやってみないか」の一言。音楽の専門教育を受けたわけでもない私が、その後45年にわたって歌い続け、また演奏会を運営することになるとはその時、思ってもいませんでした。

長く続ける上で運営にご苦労もされたのでは？

活動を続ける上で特に苦労したのは、オーケストラに演奏してもらおうことです。プロのオーケストラを招いて演奏してもらうには多額の費用がかかります。釜石は都市部から遠く離れているため旅費も高額です。そこで86年からは人脈も駆使しながら有志のオーケストラメンバーを募るなどの工夫をしました。

奏者を確保するために県内を頼んで回るのは大変でしたが、それだけに、その年のリハーサルでオーケストラの奏する音が

流れ出した時は充実感で涙が出るような思いでした。結果的に、そういった手作りの感じが合唱団とオーケストラの気持ちも近づけたと思いますし、市内の中学生が出演する「オーケストラと歌おう」の企画や、ヘンデル『メサイア』、モーツァルト『レクイエム』といった大曲にも挑戦できる自由度につながり、釜石独自の演奏会を作ってくれたのかなと思います。

特に思い出深い回はありますか？

2011年の第34回、東日本大震災の年ですね。その年出演予定の釜石東中学校は被災し「今年はとても無理だろう」と思いました。ところが、生徒たちが「それでもやりたい」と。仮設住宅や散り散りになった仮設校舎で練習をして、ドイツ語の歌詞を暗譜してきてくれました。全校生徒が第九を歌い切った時のあの感動——。「これはもうやめるわけにはいかない」という思いで今回まで活動をつないできました。「第九」がこれまで続いたのは本当に生徒たちのおかげです。

活動を終えることへの思いは？

活動資金のことや中核メンバーの高齢化（だんだんこの世を去る仲間も増えてきました）もあります。渡邊先生が提唱した「音楽を通して、より良く生きることを学ぶ場」、自分たちが培ってきた合唱への取り組み方を守っていくのが難しくなってきた、という感覚もあり、新たな取り組みの芽生えを期待しながら一区切りとすることにしました。

「第九」は毎年来てくれるお客さんも多く、特に今回の演奏会はステージと観客席が一つになり、客席からも歌声が聞こえてくるような一体感を合唱団・オーケストラ一同感じていました。応援していただいた皆さんのおかげで、いい形で区切りができたと思います。本当にありがとうございました。

## みんなで歌う楽しさを実感できるように

「かまいしの第九」には小学生のころから参加してきましたが、今回、初めて合唱指導をするに当たり「音楽の専門家ではない私でいいのだろうか」「合唱経験も、参加の理由もさまざまな第九の会のメンバーから受け入れてもらえるだろうか」という思いもありました。

それでも引き受けたのは、合唱の師である渡邊先生が作られた「親と子の合唱団ノイホフ・クワイアー」で小学生から指導を受けていたこと、現在は同団体で指導もしていることもあり「楽譜が読めなくても、歌が下手でもよい、子どももお年寄りも誰が歌ってもよい。みんなで歌う楽しさを実感できるようにしたい」という理想を「第九」の場でも共有していきたいという理由からでした。

第九は音域が広く難しい曲ですが、オーケストラと合唱が共演する特別な曲でもあります。「群青」「明日を」も含めて週1回の練習や、それぞれの自主練習を重ねることで、なんとかやりきれたと感じています。

当日はこれまで以上に沢山の観客に会場いただき、歌い終えると同時に「ブラボー！」の掛け声に続く盛大な拍手を頂いたときは、何十年も皆で積み上げた経験の成果だと感じ、感動を覚えました。

人口減少のためか音楽団体も減りつつありますが「みんなで音楽を作り上げることの受け皿を残しておきたい」という思いで「親と子の合唱団ノイホフ・クワイアー」の指導も継続しようと思います。「かまいしの第九」も一旦は区切りを迎えますが、思い出や歌う楽しさは忘れないでほしいと思いますし、それらが新しい方向性で咲いてくれればと思います。



合唱指導  
小澤 一郎 さん

## またみんなで演奏できることを祈って

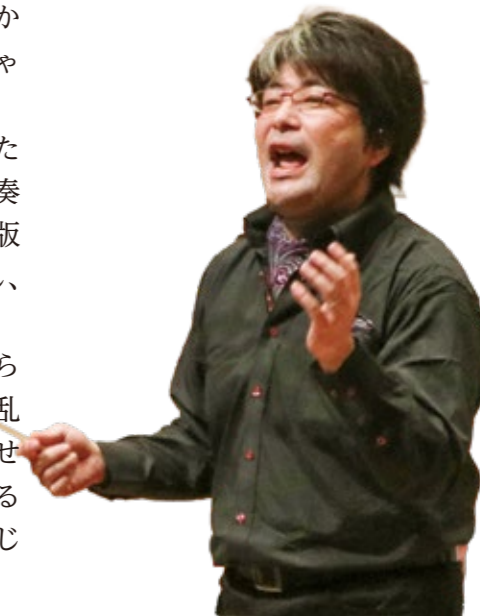
音楽の師である山崎眞行先生から急遽、指揮を受け継いだ前回の「第九」。重責であると同時に光栄で「釜石のためにできることをしたい、渡邊先生から引き継がれて来た火を絶やせない」と震える足をなだめながら、がむしゃらに駆け抜けた本番でした。

そして今年。ファイナルコンサートだからこそ、これまでとは変化を持たせて爪痕を残そうと挑みました。具体的には、オーケストラの配置など演奏スタイルでベートーベンの時代への「原点回帰」を、ベーレンライター新版という新しい時代の楽譜を用いることで「新しさ」を両立することに挑戦し、仲間たち\*と東京で練習に励んできました。

第九は演奏が70分ほどと長く、合唱団の皆さんに気持ちよく歌ってもらうための目配りも必要な複雑な曲ですが「無事に最終回を終えるよりも、乱れてもいいから奏者一人一人がそれぞれこのコンサートにける思いを乗せてもらおう」というつもりで指揮棒を振りました。小さい時から知っている合唱・オーケストラの皆さんと演奏会をできるのは幸せな時間だったと感じています。

釜石は先人が起こした芸術文化の火を守ってきた土地。現在の「第九」の形が終わっても、市民の皆さんと音楽・芸術を楽しむ場が続き、またみんなで演奏できる日が来ることを祈っています。

\*瓦田さんが主宰し、当日も演奏をしたオーケストラ「ムジカ・プロムナード」



指揮者  
瓦田 尚 さん



きつとまた会おう あの街で会おう  
僕らの約束は 消えはしない

『群青』より

12月に購入できなかった人対象!!

# かまいしエール券を増刷販売します

1冊当たり6,500円分を5,000円で販売 (プレミアム率30%)

**販売開始** 1月19日(金) ※売り切れた時点で販売終了

**利用期限** 2月29日(木) ※増刷分も12月販売分と同じ期限

**購入上限** 1人2冊まで

**購入できる人** 次の①、②の両方を満たす人 ※代理購入可能

①12月販売分を1人2冊の上限まで購入していない人

②市内に居住している人、市内に通勤・通学している人

取扱店舗や販売場所などは市のホームページをご覧ください



問い合わせ (一社) 釜石観光物産協会 ☎ 27-8172

art at TETTO Vol.11

## 「MIRAI」

観覧無料

釜石・大槌在住の作家の作品展示と交流の場を組み合わせたシリーズ「art at TETTO」。第11回目は釜石市在住のイラストレーター・西川真央さんをご紹介します。期間中、似顔絵を描いていただけるワークショップも開催します。ぜひお気軽にご参加ください。



**展示期間** 2月2日(金)～11日(日)

10時～18時 (最終日は16時まで)

※2/5(月)は保守点検のため休止します

**場 所** 釜石市民ホールTETTO ギャラリー

### ワークショップ 水彩画の似顔絵を描きます!

**日 時** 2月3日(土)、4日(日)

①11時～ ②13時～ ③14時～

※所要時間約30分～45分程度

**料 金** 各回1組1,000円 (最大2人まで)

申し込み・問い合わせ 釜石市民ホール TETTO ☎ 22-2266

TETTO Cinema vol.4

## 令和5年度優秀映画鑑賞推進事業 邦画名作上映会



フィルムで観る映画上映会。日本映画の新たな顔として活躍を続ける監督の作品を上映します。

**日時・プログラム** ※開場：上映の30分前

●2月10日(土)

10時30分～ GO 【123分 監督：行定 勲】

14時～ 愛を乞うひと 【135分 監督：平山秀幸】

●2月11日(日)

10時30分～ 幻の光 【109分 監督：是枝裕和】

14時～ ゆれる 【119分 監督：西川美和】

**場 所** 釜石市民ホールTETTOホールA

**入場料** 1作品500円

当日200円増

※全席自由入替制

未就学児入場不可

**チケット販売**

釜石市民ホール



# 第26回 釜石市郷土芸能祭

### タイムスケジュール

- 10:00 開会
- 10:10～ 八雲神楽
- 10:35～ 小川しし踊り (市指定文化財)
- 11:00～ 松倉太神楽
- 11:25～ 桜舞太鼓
- 11:50～ **特別出演** 一戸の山伏神楽-高屋敷神楽「権現舞」(県指定文化財)
- 12:10～ 神ノ沢鹿踊 (市指定文化財)
- 12:35～ **特別出演** 一戸の山伏神楽-高屋敷神楽「鐘巻き御寺」(県指定文化財)
- 13:20～ 丹内神楽 (市指定文化財)
- 13:45～ 両石虎舞 (市指定文化財)
- 14:05～ 南部藩壽松院年行司支配太神楽 (県指定文化財)
- 14:30 閉会

# 2024 2/4 (日)

開演 10:00

(開場 9:30 終了 14:30)

釜石市民ホールTETTO ホールA

入場無料



詳細はこちら

問い合わせ 市文化振興課 ☎ 27-7567

## 第11回新春韋駄天競走

津波発生時の速やかな避難行動を啓発する行事です



**日 時** 2月4日(日) **時間** 10時集合 11時開始

**開催場所** 消防団第一分団第三部屯所前～仙寿院

**参加申込方法** メール、FAX、郵送、持参のいずれか

**定 員** 6部門 (男性34歳以下、男性35歳以上、女性、中高生、小学生、親子) 各20人 計120人

**申込期間** 1月9日(火)～25日(木)

申し込み・問い合わせ 日蓮宗・仙寿院 ☎ 22-1166 (FAX 共通) ✉ info@kamaishi-ouendan.com

# 令和6年度 市民税・県民税申告受付日程表

**受付期間** 2月7日(水)～3月15日(金)  
**受付時間** 午前の部：9時～11時30分 (シープラザ釜石：9時15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)

月	日	曜	受付地域		受付会場	
			午前	午後		
2	7	水	鶴住居町1～5丁目	鶴住居町第1～22地割	鶴住居公民館	
	8	木	鶴住居町第23～30地割・両石町			
	9	金	片岸町・箱崎町			
	13	火	野田町・桜木町・新町・住吉町・礼ヶ口町			小佐野コミュニティ会館
	14	水	小佐野町・定内町			
	15	木	甲子町第11～16地割	小川町		
	16	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)
	19	月	橋野町第1～32地割		橋野町第33～43地割	
	20	火	平田町第1～3地割			
	21	水	平田町1～3丁目・平田第4～9地割			平田集会所
	22	木	唐丹町(小白浜)	唐丹町(片岸・川目・山谷)		
	3	26	月	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)	
27		火	甲子町第1～3地割	甲子町第4地割		
28		水	甲子町第5～7地割	甲子町第8地割		甲子公民館
29		木	甲子町第9地割			
3		1	甲子町第10地割			

月	日	曜	受付地域	受付会場
3	4	月	市内全域	シープラザ釜石 2階
	5	火	休み	
	6	水	市内全域	シープラザ釜石 2階
	8	金		
	9	土	休み	
	10	日	市内全域	シープラザ釜石 2階
15	金			

※9時前はシープラザ釜石への入場はできません

上記の申告受付期間中は市税務課窓口での申告受付はしていません

## 申告にあたってのお願い

- ◆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**  
※作成をしていない場合、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
- ◆**混雑状況によっては、午前の受付でも午後の申告案内となる場合があります。あらかじめご了承ください**
- ◆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6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ができます

## 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、確定申告または市民税・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・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

# まもなく税の申告です

問い合わせ  
 市税務課 市民税係 ☎27-8481

## まもなく令和5年中の収入の申告時期です。

この申告は、市民税・県民税(住民税)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。早めの準備をし、忘れずに期限内(3月15日まで)に申告しましょう。申告が必要かどうか、次の表を確認してください。

### 対象 令和6年1月1日に釜石に住所がある人

※対象でない人は、1月1日の住所地区町村に確認してください

特例の適用などによっては沿わない場合もあります  
**所得税の還付を受けるためには必ず確定申告が必要です**

#### 収入のない人

- 釜石市在住の親族の税法上の扶養になっている ▶ **申告不要※1**
- 誰の扶養にもなっていない
- 釜石市外居住の親族の扶養になっている ▶ **住民税申告**

※1 所得証明書等必要な人は郵送で申告書を提出してください。  
 (提出先)  
 〒026-8686 只越町3-9-13  
 釜石市役所 税務課 市民税係

#### 主に年金収入の人

- 年金収入のみで148万円(65歳未満は98万円)以下 ▶ **申告不要**
- 年金収入のみで148万円(65歳未満は98万円)超、400万円以下(控除を追加する場合)
- 年金収入が400万円以下で、年金以外の所得(20万円以下)がある ▶ **住民税申告**
- 年金収入のみで400万円を超えている
- 年金収入があり、年金以外の所得が20万円を超えている ▶ **確定申告**

#### 主に給与収入の人

- 年末調整済みの給与(1カ所からの給与)のみ
- 給与収入が93万円以下 ▶ **申告不要**
- 給与収入があり、給与以外の所得が20万円以下 ▶ **住民税申告**
- 年末調整が済んでいない
- 医療費控除を受ける
- 2カ所以上から給与を受けた
- 年末調整の内容に変更がある(給与収入が93万円以下も含む)
- 給与収入が2,000万円を超えている
- 給与の収入があり、給与以外の所得が20万円を超えている ▶ **確定申告**

#### その他の収入がある人

- 営業、農業所得 ●不動産所得 ●所得金額より控除金額の方が多い(所得税が課税されない) ▶ **住民税申告**
- 雑所得 ●一時所得 ●利子所得 ●所得金額より控除金額の方が少ない(所得税が課税される) ▶ **確定申告**
- 配当所得 ●譲渡所得
- 釜石市在住の親族の税法上の扶養になっている ▶ **申告不要※1**
- 非課税収入のみ(遺族、障害年金、失業給付金など)
- 誰の扶養にもなっていない
- 釜石市外居住の親族の扶養になっている ▶ **住民税申告**

#### 申告に必要なもの

- ◆令和5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
- ◆利用者識別番号が分かる書類(当番号を取得済みの場合)
- ◆マイナンバーカード(お持ちでない人は、通知カード+身元確認書類(運転免許証など)が必要)



# まちのお知らせ Information

## 蜜蜂の飼育者は 届け出が必要です

趣味の場合も含め、蜜蜂を飼育する人は、県に届け出が必要です。1月1日現在の年間飼育計画を提出してください。様式は県のホームページからダウンロードできます。  
届出期限 1月31日(水)  
届け出 沿岸広域振興局農林部 ☎25-2704

## 南部弁サミット in 釜石 おらほ弁で昔話を語っぺし

日時 1月27日(土)13時30分～15時30分 開場13時  
場所 市民ホールTETTO ホールA  
内容 漁火の会と小学生の語り、遠野市からのゲスト、青森県からのメッセージ・ビデオ、動く民話劇「釜石版・笠地蔵」  
入場料 無料(全席自由)  
☎おらほ弁で語っぺし事務局  
✉nambuben2kamaishi@gmail.com

## 「年収の壁」に対応する キャリアアップ助成金

厚生労働省は非正規労働者のキャリアアップを促進するため、事業主向けの助成金のコースを新設しました。詳細はホームページをご確認ください。  
助成金額 最大50万円(労働者1人当たり)  
☎「年収の壁突破・総合相談窓口」コールセンター ☎0120-030-045

## 農畜産物価高騰対策緊急支援事業 補助金の申請受付会場を設置します

市は、物価高騰の影響を受けている農畜産業者に、肥料、燃料・電気使用料、飼料代の一部を支援しています。詳しくは、会場か市のホームページでご確認ください。  
日時 1月30日(火)10～12時、2月2日(金)14～16時  
場所 市役所第1庁舎第5会議室  
申請期限 2月9日(金)  
☎市水産農林課 ☎27-8426

## 釜石持続可能な観光フォーラム 2024

日時 1月29日(月)14時30分～16時 開場14時15分  
場所 釜石PIT 定員 50人(事前申込を優先) 参加料 無料  
内容  
14時35分～ 基調講演 「持続可能な観光と地域づくり」(仮題)  
講師 荒井一洋さん(GSTC公認トレーナー) 申し込みフォーム  
15時15分～ 観光庁「地域活性化のための観光教育推進事業」成果報告  
発表者 釜石商工高校の生徒  
15時35分～ 釜石オープン・フィールド・ミュージアム構想の進捗  
報告者 (株)かまいしDMC 代表取締役社長 河東 英宜  
☎(株)かまいしDMC ☎27-5260

## 釜石ローカルDXシンポジウム

DX(デジタルトランスフォーメーション)は、デジタルの力で社会を変革し、よりよい価値を生み出そうという取り組みです。全国でDXを進めている人から先進事例を学び、釜石市に合ったDXを考えます。  
日時 2月8日(木)13時～16時30分  
場所 釜石市民ホールTETTO ホールB 参加費 無料  
参加方法 現地もしくはオンライン ※オンラインは事前登録制  
内容 講演、パネルディスカッション  
☎特定非営利活動法人アットマークリアスNPOサポートセンター ☎27-8400

## ミュージカル「人生はガタゴト列車に乗って」PART II

井上ひさしさんの母、マスさんの作品を生のおケストラ演奏による歌や踊りのミュージカルにして上演します。  
公演日 1月21日(日)13時(12時開場)  
会場 釜石市民ホールTETTO ホールA  
内容 第1部 歌とおケストラ -あすみ希とムジカプロムナードおケストラ  
第2部 ミュージカル 人生はガタゴト列車に乗って...パートII  
チケット 前売り2,000円 当日2,500円  
販売所 釜石市民ホールTETTO、山崎音楽教室 アトリエ金と銀  
☎ガバチョプロジェクト(山崎) ☎080-6003-4044 ✉kintogin@me.com

## 【意見募集】 岩手県障がい者プラン

詳しくは県のホームページをご確認ください。  
募集期限 1月25日(木)  
☎県障がい保健福祉課 ☎019-629-5448 fax019-629-5454  
✉AD0006@pref.iwate.jp

## 冬の星空観察会

日時 2月9日(金)18時30分～20時  
場所 根浜シーサイド  
参加料 無料  
定員 30人程度(小学生以下は保護者同伴)  
申込期限 2月7日(水)  
☎市生活環境課 ☎27-8453

## 12月2日 第5回公民館対抗ニュースポーツ交流大会【釜石市民体育館】

### 地域の絆さらに深まる

市内8公民館対抗のニュースポーツ交流大会が行われ、総勢130人を超える参加者が室内グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、スカットボール、輪投げの4種目の競技で汗を流しました。参加者はニュースポーツ競技を通じて、地域間交流を図りました。



優勝した鶴住居公民館

## 12月18日 上中島こども園お遊戯会【中妻公民館】

### 感謝の思いを 歌声とダンスにさせて

上中島こども園の3歳児、5歳児の園児が、日頃見守ってくれている地域の皆さんへ感謝を伝えようと、ダンスや歌を披露しました。参加した地域の高齢者らは手拍子をしながら、子どもたちのお遊戯から元気をもらったような笑顔いっぱいの面持ちで見守りました。



3歳児は小さいサンタさんになりきり、ダンスと歌を披露



5歳児はハワイアンダンスを披露。クリスマスカードと松ぼっくりツリーをプレゼントしました

## おめでとうございます

### 12月19日 市長室 社会福祉功労者厚生労働大臣表彰



受賞した橋内 修さんは民生委員・児童委員として29年11カ月務められました。

### 12月22日 「飲酒運転をしない、させない」署名運動簿の提出【釜石警察署】 飲酒運転根絶を誓う

家庭や職場から、飲酒運転者も飲酒運転の犠牲者も出すことのないよう、飲酒運転の根絶を図るために、市民、市内企業、団体から集まった150団体10,472人分の署名を釜石市交通安全対策協議会会長の小野市長より田中 洋二釜石警察署長へ提出しました。



## ありがとうございます

### 12月6日 市長室 市内各地で絆の花が咲く



遠野緑峰高校の生徒が育てたシクラメン50鉢をいただきました。この活動は有駒形モータース(遠野市)が東日本大震災の被災地支援として2015年から行っています。生徒が育てた色鮮やかなシクラメンは、各生活応援センターなどに飾り、訪れた市民の目を楽せました。

### 12月20日 市長室 観音めぐみ様 100,000円



歌の力で心の復興を後押しするとともに、震災の風化を防ぎたいとの思いから制作したCDの売上の一部をご寄付いただきました。



12月1日～31日届け出分

すこやかに ( )は保護者名・敬称略

- 小川町 佐藤 色ちゃん (祥吾)
- 三田 新大ちゃん (大樹)
- 大字平田 三浦 茉莉ちゃん (一樹)

おしあわせに ( )は旧姓

- 甲子町 三浦 琢耶さん・茅里さん (藤原)

やすらかに ( )は享年

- 浜町 岩間 孝治さん (81)
- 只越町 寄松 みささん (102)
- 天神町 菊池 千枝子さん (88)
- 大只越町 澤口 良子さん (82)
- 大町 佐々木 景子さん (87)
- 大平町 佐々木 鴻藏さん (83)
- 平野 孝太郎さん (95)
- 大字平田 熊谷 次雄さん (88)
- 前川 和郎さん (77)
- 石田 シゲ子さん (93)
- 佐々木 チヤさん (90)
- 紺野 豊子さん (97)
- 中妻町 鳴瀬 イチ子さん (94)
- 今野 繁元さん (86)
- 佐々木 ヒロ子さん (82)
- 上中島町 伊藤 豊さん (85)
- 住吉町 三浦 慶雄さん (87)
- 佐藤 きわ子さん (88)
- 礼ヶ口町 高橋 ナオさん (91)
- 甲子町 藤井 フミさん (90)
- 菊池 ヤスさん (80)
- 外川 勝雄さん (84)
- 早坂 元治さん (97)
- 千田 春子さん (82)
- 大和田 キエノさん (92)
- 菊池 俊則さん (91)
- 野田町 齊藤 チヨさん (95)
- 定内町 秋山 富士子さん (93)
- 山崎 和子さん (89)
- 箱崎町 佐々木 照光さん (66)
- 鶴住居町 狐鼻 カヨ子さん (85)
- 橋野町 藤原 生夫さん (85)
- 唐丹町 阿部 シノブさん (85)

※お名前の一部を常用漢字に変換している場合があります

令和5年度後期地域会議

地域会議は、その地区に住む人であれば誰でも傍聴できます。直接来場ください。

開催日	時間	地域会議名	会場
2月1日(木)	18時30分 ～ 20時	小佐野地域会議	小佐野コミュニティ会館
2月2日(金)		甲子地域会議	松倉地区コミュニティ消防センター
2月7日(水)		栗橋地区まちづくり会議	砂子畑集会所(さんあいセンター)
2月8日(木)		中妻地区地域会議	中妻地区生活応援センター
2月9日(金)		唐丹地域会議	唐丹地区生活応援センター
2月13日(火)		鶴住居地域会議	鶴住居地区生活応援センター
2月21日(水)		みなとかまいし地区会議	青葉ビル
2月26日(月)		平田地域会議	平田地区生活応援センター

説明内容 令和5年度地域課題への市の対応方針 など

☎ 市まちづくり課 地域づくり係 ☎ 27-8454

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
4	日	かまいしベイ眼科クリニック	港町	☎ 27-7311
		ツルハドラッグ釜石店	只越町	☎ 31-2268
11	日	武田整形外科	甲子町	☎ 23-3030
		おおぞら薬局松倉店		☎ 27-7680
12	月・祝	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
18	日	釜石しょうけいクリニック	甲子町	☎ 27-8571
		アクト調剤薬局		☎ 27-7001
23	金・祝	堀耳鼻咽喉科眼科医院	只越町	☎ 22-1005
		パルム薬局		☎ 22-3353
25	日	道又内科小児科医院	大槌町	☎ 42-2500
		ひよっこり薬局		☎ 27-5220
休日	曜日	当番歯科医	所在地	電話番号
4	日	小松歯科医院	大槌町	☎ 42-7702
11	日	近藤歯科医院	大槌町	☎ 42-7667
18	日	ささき歯科医院	鶴住居町	☎ 29-1222
25	日	歯科福成医院	新町	☎ 25-0105

今月の納税

【市県民税 第4期】  
【国民健康保険税 第7期】  
納期限 1月31日(水)

釜石市の人口と世帯(12月)

男	14,296人	(-26人)
女	15,619人	(-42人)
合計	29,915人	(-68人)
世帯	15,716世帯	(-23世帯)

※( )は前月比

休日納税相談

期日 1月28日(日)  
時間 9時～15時  
場所 市役所税務課  
問い合わせ 市税務課 ☎ 27-8417

夜間納税相談

期日 1月30日(火)、31日(水)  
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

意見を募集しています

釜石市国民健康保険  
データヘルス計画(案)

検診・医療情報を活用して効果的・効率的な保健事業の実施を図る計画です。

募集期限 1月26日(金)



【水海地区】災害危険区域の指定

東日本大震災と同等規模の津波で浸水が想定される区域で、居住用建築物の建築を制限します。

募集期限 1月25日(木)



対象 市内に居住、通勤、通学している人  
資料の閲覧 市のホームページに掲載する他、市市民課、各地区生活応援センター、市保健福祉センター、図書館、建設課(災害危険区域の意見募集のみ)、市総合政策課に備え付けます

提出方法 持参、郵送、FAX、メールなどの文書で提出してください

☎ 市広聴広報室(市役所第1庁舎2階)  
〒026-8686 只越町3-9-13 ☎ 27-8419 FAX 22-2686  
✉ koutyou@city.kamaishi.iwate.jp

「家電リサイクル法」  
指定引取場所変更

対象製品(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン)を処分する際はご注意ください。

1月31日(水)まで  
日本通運(株)釜石営業支店  
(片岸町3-104)  
☎ 29-1335  
Fax 29-1334

2月1日(木)から  
岩手三八五流通(株)宮古支店  
(宮古市津軽石10-317-3)  
☎ 0193-67-2311  
Fax 0193-67-2313

各種相談

内容	予約	日時	場所	申し込み・問い合わせ
岩手弁護士会 無料法律相談	要	1月24日(水)、2月14日(水) 10時～15時	市消費生活センター	市消費生活センター ☎ 22-2701
多重債務 弁護士無料相談		2月20日(火) 10時～15時		
人権相談		2月2日(金) 13時～16時		
公証相談	要	2月1日(水) 10時～12時	市消費生活センター	宮古公証役場 ☎ 0193-63-4431 法テラス気仙 ☎ 0570-078385、 IP電話 050-3383-1402
法テラス弁護士 巡回無料法律相談	※前日に予約がなければ中止	2月7日(水) 13時～15時30分		

移動図書館車「しおかぜ号」2月巡回日程

1日(木)	9日(金)
かまいしワーク・ステーション 9:50～10:20	大畑団地集会所前 10:30～11:00
鶴住居保育園 10:40～11:10	甲子地区生活応援センター 11:10～11:40
五葉寮 11:15～11:45	
沢口製パン前 13:15～13:45	10日(土)
鶴住居公民館前 14:00～14:30	青葉ビル 9:30～10:00
	市役所車庫前駐車場 10:10～10:40
2日(金)	大只越市営住宅付近 10:50～11:20
松原公園付近 9:30～10:00	釜石情報交流センター駐車場 11:30～12:00
唐丹公民館前 10:30～11:00	県営上平田アパート4号棟前 13:30～14:00
栗林町仮設団地跡 13:00～13:30	上平田 教職員アパート付近 14:10～14:40
砂子畑集会所前 13:40～14:10	14日(水)
6日(火)	源太沢公園前 9:30～10:00
平田地区生活応援センター 9:40～10:10	甲子林業センター駐車場 10:20～10:50
平田災害公営住宅前 10:20～10:50	15日(木)
平田こども園 11:00～11:30	双葉学童育成クラブ 15:00～15:30
県水産技術センター 12:00～12:30	16日(金)
7日(水)	鶴住居幼稚園 9:30～10:00
浜町 篠原浩さん宅前 10:00～10:30	鶴住居小学校 10:00～10:30
昭和園クラブハウス 10:45～11:15	鶴住居町 日向アパート前 10:40～11:10
働く婦人の家 11:30～12:00	栗林小学校前 12:50～13:30
中小川 カサ・デ・ファミリア 13:20～13:50	県営両石アパート 14:00～14:30
鈴子町 ステーションホテル駐車場 14:05～14:35	(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

20日(火)

只越復興住宅1号棟前 10:00～10:30  
かまいしこども園 11:00～11:30  
釜石小学校 13:00～13:30  
中妻地区生活応援センター 13:40～14:10

21日(水)

平田駅前 9:20～9:50  
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

22日(木)

唄貝 チビッコ広場前 10:00～10:30  
洞泉市営住宅前 10:40～11:10  
洞泉地区コミュニティ消防センター前 11:20～11:50

27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

釜石市立図書館(2月の休館日)

5日、12日、13日、19日、23日、26日、29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
1カ月児健康診査	令和6年2月中	県内小児科	令和6年1月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和6年2月～3月中		令和5年11月生	
9～10カ月児健康診査			令和5年5月生	
1歳6カ月児健康診査	令和6年2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和4年7月生	あり
3歳児健康診査			令和2年7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	2月28日(木) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和5年8月生	あり
2歳児い歯健康診査	2月8日(木) (受付 8:45～9:30)		令和3年7月生	
4歳6カ月児発達検査	2月15日(木) (受付 9:00～9:30)		令和1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17日(土) 9:30～12:00 (受付 9:20～9:30)	市保健福祉センター2階	妊娠6～7カ月妊婦及び配偶者	2月14日(木)
ベビーマッサージ(※2)	2月17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7日(木) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5～6カ月児	2月5日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	2月14日(木) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	2月9日(金)

持ち物 ※1母子健康手帳、ママサポブック、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 受付日時に都合がつかない場合は、市健康推進課に連絡ください

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15日(木) 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(火)

## 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8日(木)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月15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・抗体検査		
骨髄バンク登録		

【問い合わせ】釜石保健所 ☎25-2710

認知症にならないために  
高齢化が進む現代社会において、認知症は非常にありふれた病気となってきました。認知症を予防する事はまだまだ難しく、発症を遅れさせ、発症しても希望をもって日常生活を過ごせる社会を作っていくことが大事になります。

予防可能な12の危険因子が報告されています。①身体活動が少ない、②喫煙、③栄養のバランスの悪い食事、④飲酒、⑤認知トレーニング不足、⑥社会的孤立、⑦体重管理(中年期では肥満、高齢者では痩せがリスク)、⑧高血圧、⑨糖尿病、⑩脂質異常症、⑪うつ病、⑫難聴。その他、睡眠不足、歯周病、外傷性脳障害、大気汚染も関連が指摘されています。

そこで、対策として、①身体活動を増やし、有酸素運動やレジスタンス運動を行う②バランスのとれた食事をする(野菜、魚、全粒穀物を多く摂り、減塩すると共に赤身肉、加工肉、菓子類などを少なくし、適正なエネルギーと十分なタンパク質・ビタミンがとれる食事をする。いきなりご飯を食べるのではなく、野菜から食べるなど食べる順番に気を付ける)③中高年の肥満は減量する④糖尿病の薬物療法を継続する⑤高血糖や低血糖を防ぐ⑥血圧、脂質などの数値を良くする⑦ストレスにうまく対処し、適度な睡眠を取って心の健康を保つ⑧地域の行事など社会参加を行う⑨知的活動(読書、囲碁将棋、楽器演奏など)を行う⑩禁煙する事で、認知症の発症を遅らせることが期待されます。



釜石医師会  
県立大槌病院

黒田継久

ワンポイントアドバイス



# 12月～3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

# 自分の塩分摂取量を把握し、適正な塩分摂取を心掛けましょう

釜石市民の塩分摂取量  
**9.03g/日**

(令和5年度釜石市健康診査結果より)

目標とする  
1日当たりの  
塩分摂取量

- 成人男性：7.5g未満
- 成人女性：6.5g未満
- 高血圧治療中の人：6.0g未満

令和5年の健診結果を12月までに郵送しています。市は、健診の独自の検査項目として「推定塩分摂取量」を設けています。この検査は、尿中ナトリウム濃度などを用いて1日の推定塩分摂取量を算出しています。

塩分の摂りすぎは、高血圧を招くだけでなく、腎臓への負担をかけることにもなります。今年度、健診を受けられなかった人は、来年度以降、健診を受けて自分の塩分摂取量の把握、適正な塩分摂取を心掛けましょう。

## 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

具た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

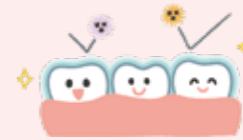
具たくさんみそ汁  
(汁半分)  
食塩量1.1g

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1.8g

ごはん200g  
食塩量0g

## フッ化物塗布事業を開催します 大切な子どもの歯を守りましょう



日時 2月4日(日) 10時～11時、11時～12時、13時～14時、14時～15時  
場所 市保健福祉センター9階 研修室 対象 市内在住の1歳～12歳(小学6年生まで)  
費用 無料 持ち物 母子健康手帳 申込期限 2月1日(木)※先着順  
※申し込みは月～金曜日の8時30分～17時15分に受け付けます

## こころの相談会を開催します



眠れない、不安や悲しみで心が押しつぶされそう、イライラが止まらない、心が休まらないなど、心の不調で悩んでいませんか？ そんな悩みを専門家に相談してみませんか。

日時 2月6日(火) 申込期限 1月30日(火)  
2月22日(木) 申込期限 2月14日(水) の①13時～ ②14時～ ③15時～  
場所 市保健福祉センター8階 内容 臨床心理士による個別相談

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179





# 夢へのトライ

かまいし

## 起業人

Vol. 6



### スナック STAY

大町1-9-12ネクストビル3階  
☎ 080-5818-2102  
営業時間：19時～24時  
定休日：日・月曜日



Instagram

このコーナーでは、釜石で新たに一步を踏み出した人をご紹介します。6回目は、8月にスナックをオープンさせた福士美貴子さんにお話を伺いました。

### 起業したきっかけは？

これまで介護の仕事をしており、死生観について考えることがありました。自分の人生を振り返った時に、若い頃に手伝ったスナックのことを思い出して「この仕事をやったらもう思い残すことは何もない！」と思いました。そんな時に広報かまいしに載っていた女性向け起業セミナーの記事を見て参加したことが大きなきっかけです。

### 起業する前に準備したことは？

商工会議所に相談したり、食品衛生責任者養成講習会を受講するなど、開店準備をしました。ご縁があつて良い物件を見つけられたことも大きかったです。家族をはじめ、周りの皆さんの協力を得て準備してきました。

### 起業して良かったことは？

自分が楽しめていることが一番いいなと思います。同級生が「いいね！」「今度行くよ」と声をかけてくれたり、同級生の子どもが顔を出してくれたり、皆さんに支えられ、元気をもらっています。お客さんのリフレッシュの場になって、人の役に

立てていると感じられることがうれしいです。

### これから挑戦したいことは？

スポーツ観戦しながら集まれる場にしたいと思っています。そのためにお店の周知に力を入れ、1年後には自分ができる分野を増やしたいです。

お店の名前も、誰かの居場所になればいいと思い「STAY」にしました。なので「ここに来れば誰かに会える」と思ってもらえるようなお店を目指したいです。

### 起業を目指す人へメッセージ

決めたらやるという「意志」と自分から調べて「動くこと」が大事だと思います。自分が動けば周りも動いてくれるので、まずは行動してみましよう！



珍しく座敷があるスナック。その居心地の良さから「家みたい」と言うお客さんも少なくないとか

あなたの想いが形になる、事業促進のための

### コミュニティマネージャー入門講座

参加無料  
定員15人

近年、人と人との交流を促進し、コミュニティを活性化する「コミュニティマネージャー」という役割に注目が集まっています。その役割やコミュニティづくりの手法を、楽しみながら学びましょう！

**日時** 2月3日(土) 10時～12時  
**場所** co-ba kamaishi (釜石大観音仲見世通り内)  
**対象** 起業家同士のつながりを求めている人、人脈・場作りに関心のある人

これだけは準備しよう！

### 初めての起業セミナー

参加無料  
定員15人

「起業してみようかな」と考えた時に何をすればいいか分からなくて悩むことはありませんか？ 起業する際に準備しておくべきこと、知っておくべきことをやさしく解説します。

**日時** 2月3日(土) 13時30分～16時  
**場所** co-ba kamaishi (釜石大観音仲見世通り内)  
**対象** 起業に興味がある人、好きなことや得意なことを仕事にしたい人



申込フォーム



市のホームページ

申し込み・問い合わせ (一社)じのもの流通プロジェクト ☎ 03-5577-6604