

おさんぽコンサート～No.1～ ピアノ★エレクトーン

日時 2月11日(火)11時15分～12時
場所 釜石市民ホールTETTO ギャラリー
参加費 40席限定 500円
 小学生以下無料 要チケット
出演 ピアノ 新谷詩乃
 エレクトーン 鈴木笙子
内容 情熱大陸、瑠璃色の地球、ホールニューワールド 他
問 mUscapUisto 新谷
☎080-6006-5778

ゲートキーパー対応スキル 習得研修

周囲の人の心理的な変化に気づき、適切な対応ができる基礎スキルを学びます。

日時 2月1日(土)10時～15時30分
場所 釜石市民ホール 会議室2
対象 対人支援、傾聴に興味がある人
定員 10人
問 (一社)産業カウンセラー協会 東北支部岩手県運営部
☎jaico.iwate@gmail.com



申し込みはこちら

北方領土返還要求岩手県大会 パネル展

北方領土返還要求岩手県大会

日時 2月3日(月)
 13時30分～15時20分
場所 あえりあ遠野「交流ホール」

北方領土パネル展

日時 1月27日(月)～2月2日(日)
 8時30分～21時
 (1月27日(月)は13時～、2月2日(日)は14時30分まで)
場所 1月27日(月)～2月2日(日)
 遠野市役所(多目的市民ホール)
 2月3日(月) あえりあ遠野(県大会と同時開催)
問 北方領土返還要求運動岩手県民会議事務局(県ふるさと振興部国際室内 ☎019-629-5765)

まちのお知らせ Information

釜石グローバルラウンジ「防災について学ぼう！」

防災をテーマにクイズやゲームなどで楽しく交流を行います。

日時 1月26日(日)10時～11時30分
場所 釜石市国際外語大学校(鈴子町15-2)
対象 市内在住外国人、異文化に興味を持っている市民など
定員 先着40人 **申込期限** 1月23日(木)
申し込み・問 市国際交流課 ☎27-5713 ☒kokusai@city.kamaishi.iwate.jp

参加無料

水辺の鳥観察会

釜石野鳥の会の皆さんと一緒に、冬の鳥を観察しましょう。※予約不要

日時 1月25日(土)10時(雨天中止)
場所 片岸公園付近(みのすけ沼や鶏住居川河口)
集合 片岸公園駐車場
持ち物 防寒着、歩きやすい靴、あれば双眼鏡
問 市生活環境課 環境保全係 ☎27-8453



参加無料

20歳になったら国民年金

20歳になった人(厚生年金加入者は除く)には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書などにより、国民年金に加入したことをお知らせします。

原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な人のために「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」があります。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。か、宮古年金事務所へお問い合わせください。

問 宮古年金事務所 ☎0193-62-1963



意見を募集しています

釜石市再生可能エネルギー ゾーニングマップ(案)

募集期限 1月29日(木)
担当 国際港湾産業課
 カーボンニュートラルの達成に向け環境を守りながら再生可能エネルギーの導入適地を可視化するためのものです。今回は、10月4日～11月15日のパブリックコメントに続く2回目の意見募集です。

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、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

問 市オープンシティ・プロモーション室 〒026-8686 只越町3-9-13
 ☎27-8419 FAX 22-2686 ☒opencity@city.kamaishi.iwate.jp

釜石市人口ビジョン・ 釜石市オープンシティ戦略(案)

募集期限 2月14日(金)
担当 オープンシティ・プロモーション室
 人口減少・少子高齢化に対応し、将来のまちづくりの指針となる、釜石市人口ビジョン・釜石市オープンシティ戦略を策定します。



減塩習慣を 心掛けましょう！

市は、12月～3月を「釜石市減塩取り組み強化期間」と定め、市全体で「減塩」を意識し取り組む機会としています。

国の指標である「日本人の食事摂取基準2020年版」では「1日の食塩摂取目標量」は

【**男性 7.5g未満**】

【**女性 6.5g未満**】

【**高血圧治療者 6g未満**】

とされています。

毎日の食生活で「減塩」を意識し、今日からコツコツ取り組みましょう。

釜石市食生活改善推進員おすすめ 減塩メニュー 銀鮭とブロッコリーのフライパン蒸し



エネルギー：200kcal たんぱく質：15.5g
 脂質：10.3g 食物繊維：3.2g
 炭水化物：11.2g カルシウム：68mg
 鉄：1.2g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①生姜はすりおろしておく。ミニトマトは洗ってヘタをとる。玉ねぎは縦に薄切りにし、ブロッコリーは個房に分ける。
- ②フライパンに玉ねぎを広げ、その上に鮭を乗せる。
- ③ブロッコリー、ミニトマトを周りに乗せて、こしょうを振り分量の水を加える。
- ④ふたをして強火にかける。蒸気が上がったら、弱めの中火で6～7分蒸し焼きにして器に盛る。
- ⑤ごまドレッシングと生姜を混ぜ合わせてタレを作り、④にかけて完成。

材料名(2人分)

・銀鮭 2切
 ・ブロッコリー 80g
 ・玉ねぎ 1/2個
 ・ミニトマト 4個
 ・こしょう 少々
 ・水 60ml
 ・ごまドレッシング 大さじ2
 ・生姜 5g

フッ化物塗布事業 大切なこどもの歯を守りましょう

日時 2月9日(日)
 10時～11時、11時～12時、12時～13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
申込期間 1月20日(月)～2月5日(水)
 8時30分～17時15分(土・日曜日を除く)

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

令和6年度 岩手県親と子のよい歯のコンクール 釜石市代表親子の表彰式

釜石市代表に選出された2組の親子へ、表彰状を贈呈しました。これからも親子で口の健康づくりに取り組みましょう。



(左) ほなみ
中尻 帆南 さん
幸 さん

(右) いちや
関谷 翔也 さん
千帆 さん

歯の健康とフッ素について
 最近P.F.A.S(ペーファス)という有機フッ素化合物が環境中での残留性や健康被害の懸念があるのではないかと報道を目にします。P.F.A.Sは、人工的に作られた有機フッ素化合物の総称で、4700種類以上あると言われています。一方、歯科で使用されるフッ素は、自然界に多く存在する物質であり、多くの食品にも含まれ、ほとんどの歯磨き粉でも使用されています。歯科使用フッ素はP.F.A.Sとは異なるもので、安全性が確立されています。
 歯科使用フッ素は、歯のエナメル質を強化する役割を果たし、定期的に塗布したり、幼保施設や学校でフッ化物洗口をすること、むし歯の発生を大幅に抑えることができます。
 特に、生えだす永久歯は歯質が弱くむし歯になりやすいため、小児期にフッ素を使用することは非常に有効で歯質を強くすることが出来ます。
 自分の歯で食べる事は、口の健康だけでなく体全体の健康にも大きく影響し、歯の本数が多いほど寿命が長いこともわかっています。(歯を失っている人とはほぼ同等の寿命)
 生活習慣病予防は学童期から始まっています。むし歯の本数と肥満度は相関関係があり、肥満は高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の元凶です。生活習慣病のリスクを低下させることにつながります。
 市民の皆さんもフッ素を上手に利用し健康な歯と体を保ちましょう。



ささき 歯科医院
佐々木 憲 一郎

ワンポイントアドバイス

慶弔

12月1日～31日届け出分

すこやかに ()は保護者名・敬称略

大字平田 鎌田 稟彩 ちゃん (和気)
前川 藍和 ちゃん (響)
甲子町 鷹木 涼夢 ちゃん (蓮)
野田町 鈴木 りの ちゃん (宏徳)
小佐野町 佐々木 結空 ちゃん (郁哉)
鵜住居町 柏崎 藍捺 ちゃん (勇希)

おしあわせに ()は旧姓

甲子町 木村 勇大 さん (秋山)・紅秋 さん
佐藤 隆汰 さん・穂乃花 さん (石山)
唐丹町 熊谷 成織弥 さん・紅那 さん (佐々木)
小川町 太田 亘祐 さん・詩織 さん (菊池)

やすらかに ()は享年

浜町 佐々木 猛 さん (83)
金澤 春子 さん (94)
天神町 高橋 昌子 さん (91)
只越町 櫻井 安彦 さん (77)
大只越町 村上 ノブ さん (88)
嬉石町 岩間 テル さん (90)
大平町 市川 トミ さん (95)
大字平田 工藤 保子 さん (77)
岩間 晟 さん (80)
中妻町 石田 糸い子 さん (93)
上中島町 及川 サチ さん (92)
川崎 カヨ さん (85)
畠山 君子 さん (85)
源太沢町 佐藤 ウメ さん (95)
三浦 久子 さん (73)
新町 佐々木 忠一 さん (89)
甲子町 獅子田 信治 さん (76)
佐々木 美代子 さん (87)
野田町 永澤 博 さん (93)
小佐野町 小原 泰子 さん (87)
佐々木 正人 さん (82)
桜木町 高木 ツエ子 さん (86)
小川町 里舘 ハナ子 さん (93)
初貝 美喜子 さん (80)
佐藤 武夫 さん (91)
鵜住居町 岩崎 實 さん (81)
藤原 ハナ さん (98)
長谷川 廣子 さん (93)
片岸町 山崎 ハル子 さん (94)
橋野町 菊池 利雄 さん (94)
栗林町 川崎 トモ さん (85)
和賀 才祐 さん (85)
唐丹町 横澤 梅子 さん (77)
高橋 恵一 さん (63)
新沼 ミヤ子 さん (97)
佐々木 厚 さん (91)

※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

いちご狩り体験&三陸の恵みランチ de 交流会

日時 2月16日(日)10時30分～15時 受付10時～
場所 キャピタルホテル1000 (陸前高田市高田町字長砂60-1)
内容 いちご狩り体験、牡蠣や帆立を使ったランチ、テーブルトーク など
参加対象 男性 沿岸9市町村に居住する20歳以上45歳以下の独身の人
女性 20歳以上45歳以下の独身の人 (地域制限なし)
募集人数 男女各10人 参加費 男性2,000円 女性500円
申込期限 1月31日(金)17時
イベントフォームまたは電話にてお申し込みください。
申し込み・問 一般社団法人婚活支援おせっ会(運営協力) ☎0198-29-4192



追悼の竹とうろうをみんなで作ろう

参加無料

東日本大震災における追悼の竹とうろうを、バイオディーゼ
ル発電で灯します。予約優先、各回6組まで。(点灯は2月11日～3月中
の土・日曜日、祝日を予定) その竹とうろうを作る体験会を開催します。
日時 1月19日(日)、25日(土)、26日(日)
午前の部：10時 午後の部：13時30分 (25日は午後のみ開催)
場所 根浜レストハウス 問 根浜シーサイド ☎27-5455

休日当番医・薬局（2月）			診療時間　9時～17時 ※お昼休憩中は対応できない場合があります	
休日	曜日	当番医・当番薬局	所在地	電話番号
2	日	道又内科小児科医院	大槌町	☎ 42-2500
		ひょっこり薬局		☎ 27-5220
9	日	小泉医院	中妻町	☎ 23-5157
		ハロー薬局		☎ 23-8455
11	火・祝	神林医院	甲子町	☎ 23-6635
		中田薬局松倉店		☎ 23-1230
16	日	藤井小児科内科クリニック	大槌町	☎ 42-7788
		菊屋薬局		☎ 42-3526
23	日・祝	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
24	月・祝	釜石のぞみ病院	大渡町	☎ 31-2300
		はまゆり調剤薬局		☎ 24-3671
休日当番歯科医（2月）			診療時間　9時～12時	
休日	曜日	当番歯科医	所在地	電話番号
2	日	やえがし歯科医院	大字平田	☎ 36-1182
9	日	山崎歯科クリニック	中妻町	☎ 23-1111
16	日	工藤歯科クリニック	大町	☎ 22-6480
23	日・祝	おおつちじょうない歯科医院	大槌町	☎ 42-8418

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(金)

釜石市の人口と世帯 (12月)

男	13,825人	(-33人)
女	15,111人	(-45人)
合 計	28,936人	(-78人)
世 帯	15,367世帯	(-40世帯)

※()は前月比

休日納税相談

期日 1月26日(日) 9時～15時
場所 市役所税務課
問 市税務課 ☎27-8417

夜間納税相談

期日 1月30日(木)、31日(金)
時間 17時15分～19時15分
場所 市役所税務課
問 市税務課 ☎27-8417

2025年農林業センサス

農林水産省は、2月1日現在で「2025年農林業センサス」を全国一斉
に実施します。
この調査は農林業・農山村地域の実態を明らかにするために、全国の
農林業を営むすべての人を対象に実施される調査です。
調査の対象となる世帯・事業所には、1月中旬から調査員が訪問して
調査の説明を行いますので、ご協力をお願いします。
問 総合政策課 統計係 ☎27-8495

【募集】箱崎白浜民泊施設の指定管理者

申込期限 1月30日(木)17時15分 ※土・日曜日を除く
申請予定事業者向けの説明会 (要申し込み)

日時 1月20日(月)11時

場所 市役所第4庁舎3階 第7会議室

施設概要や提出書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 市商工観光課 ☎27-8421



各種相談

内 容	予 約	日 時	場所	申し込み・問い合わせ
人 権 相 談	要	2月7日(金) 13時～16時	市消費生活センタ ー	市消費生活センター ☎22-2701
公 証 相 談	要	2月6日(木) 10時～12時		宮古公証役場 ☎0193-63-4431
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5日(水) 13時～15時30分		法テラス気仙 IP電話050-3383-1402
年 金 相 談	要	2月20日(木) 10時～15時30分 ※要：基礎年金番号が わかるもの	青葉ビル	宮古年金事務所 ☎0193-62-1963

移動図書館車「しおかぜ号」2月巡回日程

4日 (火)	12日 (水)
平田地区生活応援センター 9:40～10:10 平田災害公営住宅前 10:20～10:50 平田こども園 11:00～11:30 県水産技術センター 12:00～12:30	浜町 篠原浩さん宅前 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 シープラザ釜石西側駐車場 14:05～14:35
6日 (木)	14日 (金)
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 11:15～11:45 沢口製パン前 13:15～13:45 鵜住居公民館前 14:00～14:30	鵜住居幼稚園 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 12:50～13:30 県営両石アパート 14:00～14:30
7日 (金)	15日 (土)
松原公園付近 9:30～10:00 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	青葉ビル 9:30～10:00 市役所車庫前駐車場 10:10～10:40 大只越市営住宅付近 10:50～11:20 釜石情報交流センター駐車場 11:30～12:00 県営上平田アパート4号棟前 13:30～14:00 上平田 教職員アパート付近 14:10～14:40
3日、10日、11日、17日、24日、28日	18日 (火)
※休館日の確認や図書の 検索などができます⇒	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



南部弁サミット in 釜石

日時 2月2日(日)
13時30分～15時30分

開場13時
場所 釜石市民ホール TETTO ホールA

問 おらほ弁で語っぺし事務局

☒ nambuben2kamaishi@gmail.com

県営住宅の
入居者を募集します

県営住宅は、所得が少なく住宅
に困っている人を対象に、低い家
賃で賃貸するために県が整備した
住宅です。

案内配布開始は、1月20日(月)～、
申請受付は次の期間です。

定期募集 1月27日(月)～2月3日
(月)必着

常時募集 1月20日(月)～申込先着
順

申込要件など詳細は、
お問い合わせください。

問 岩手県建築住宅センター

☎019-623-4414



20日 (木)
双葉学童育成クラブ 15:00～15:30
21日 (金)
大畑団地集会所前 10:30～11:00 甲子地区生活応援センター 11:10～11:40
25日 (火)
只越復興住宅1号棟前 10:15～10:45 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
26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
27日 (木)
甲子林業センター駐車場 9:15～ 9:45 唄貝 チビッコ広場前 10:00～10:30 洞泉市営住宅前 10:40～11:10 洞関地区コミュニティ消防センター前 11:20～11:50

(交通事情により多少のずれが生じることがあります)

問 図書館 ☎25-2233