

広報

かまいし

たのしいね♪

特集 中学生が市に質問・提案
未来をつくる声。今ここから。

市民百景 — 栗澤 陸さん —

日本製鉄釜石シーウェイブスホストゲーム初戦 (12月21日)
(詳細はP15)

子どもたちが感じたこと



唐丹中学校 3年
鈴木 琳雅さん

私たちが住んでいる唐丹は、交通の便が悪い・地域の清掃活動にしてもゴミの量が減らない・街灯が少ないため、地域が暗いなど不便に感じることがいくつかあります。自然が豊かで友達と楽しく遊べる地域ですが、車がないと移動が大変な場面も多く、親に送迎を頼んだり、電車の時間を計算したりする必要があります。そこで、釜石がさらに安心して暮らせるまちになるように、地区の人口によって生活応援センターの配置数を検討することや釣り場にごみ箱を設置することについて質問しました。

当日はとても緊張しましたが、市役所の人の話を聞いて、自分たちが知らなかった取り組みを知ることができました。次に参加する機会があれば、安心して暮らせるまちにつながるよう積極的に意見を伝えていきたいです。



大平中学校 3年
菊地 新奈さん

市全体を見たとき、福祉の分野で予算が足りていなかったり、福祉の取り組みに参加する若者が少なかったりする現状が気になり、私たちにできることはないかと考えました。市としてできる取り組みがあれば提案してみたいと思っていましたが、実際に発言するのはとても緊張しました。普段はなかなか市役所の人に直接、自分の考えや意見を伝える機会がないので、貴重な経験になりました。自分の発言がきっかけで、地域がより良くなればうれしいなという期待もあります。

今回、市役所の人の話を聞いて、大人の事情でできないことがあることや、世の中は思っているほど簡単には変わらないという現実も知りました。それでも、次にこの場に立つことがあれば、より積極的に意見を伝え、地域がより良くなるよう発言していきたいです。



特集

中学生が市に質問・提案

未来をつくる声。今ここから。

各中学校代表者
釜石中 岡本あいるさん、白野 真心さん
甲子中 松田 翔希さん、白石 恋菜さん
釜石東中 佐々木 一真さん、千葉 心菜さん
唐丹中 鈴木 琳雅さん、齊藤 瑛斗さん
大平中 菊地 新奈さん、三浦 孝太郎さん

11月7日、「令和7年度かまいし絆議会」が開催され、市内5つの中学校から代表者2人が議会活動を体験しました。

かまいし絆議会は、将来を担う子どもたちの市政に対する意見・要望などをまちづくりを生かすとともに、市政の仕組みや議会の活動への関心を高め、地域をより良くしようとする意識を育むために実施しています。

各中学校の代表生徒10人は、小中学校でまちづくりについて議論するかまいし絆会議で話し合い、自分の住む釜石を改めて見つめ、調べ、考えました。そして当日、順番に質問台に立ち、日々の暮らしの中で感じる市政への疑問や課題について堂々と質問や提案を述べました。

子ども議会に密着!!



考えてきたことを一人ずつ質問

みんなで相談

はい！議長！

記念撮影



室内の遊び場イメージ

釜石市室内の遊び場の愛称を募集します

市は、0歳～小学校低学年程度の児童とその保護者を対象とした室内の遊び場を令和8年春、イオンタウン釜石2階にオープンする予定です。長く市民の皆さんに愛される施設となるよう、愛称を募集します。

- 募集内容** 室内の遊び場の愛称で、誰もが呼びやすく覚えやすい、多くの人に親しまれる名称であること
- 応募資格** 市内在住の小学生以下の子どもまたはその保護者（※応募は1人1点まで）
- 募集期間** 1月15日(木)～2月16日(月)必着

応募方法

必ず市ホームページ掲載の「(仮称) 釜石市室内の遊び場愛称募集要項」をご一読の上、次のいずれかの方法で応募してください。

(1) オンラインでの応募
市ホームページの応募フォームから直接応募してください。

(2) 応募用紙での応募
応募用紙に記入の上、市こども家庭課へ郵送または持参してください。
なお、応募用紙は、こども家庭課窓口にて備え付けている他、市ホームページからダウンロードできます。

【郵送先】 〒026-0025 大渡町3-15-26 釜石市保健福祉センター 2階
市こども家庭課 「室内の遊び場愛称募集担当」 宛て

【窓口受付時間】 8時30分～17時15分（月～金曜日）



市ホームページ

選考方法 厳正な審査の上、最優秀賞1作品、優秀賞1作品を選定し、最優秀賞に選ばれた作品が愛称として使用されます。受賞者には記念品をお贈りします。

申し込み・問い合わせ 市こども家庭課 子育て支援係 ☎22-5121

みちのく潮風トレイル 釜石グルメウォーク 「うにしゃぶ体験トレイル」

漁村風景や唐丹湾を臨む桜峠からの美しい景色と、桜並木や津波記憶石などの歴史・文化を感じられる約6kmのコースをガイドと一緒に歩き、釜石特産「うにしゃぶ」を味わいます！

- 日時** 1月25日(日)8時30分～12時30分 ※8時30分までに受付（小雨決行）
- 集合場所** 唐丹駅
- 参加料** 2,500円 ※当日集金します
- 定員** 15人程度（定員を超えた場合は抽選） ※中学生以下は保護者同伴
- 参加申込** ・申込フォームからお申し込みください
・申し込みが難しい場合は、ご連絡ください
- 申込期限** 1月21日(水)
- 持ち物** 飲み物、タオル、帽子、防寒着、動きやすい服・靴、雨具（小雨決行）など
詳細は市ホームページをご覧ください。



申込フォーム



市ホームページ

問い合わせ (株)かまいしDMC いのちをつなぐ未来館 ☎27-5666

日本製鉄釜石シーウェイブス全ホストゲーム 自治体連携ご招待キャンペーン



次の5試合の観戦チケット（各試合30組60人）を無料でご招待する企画です。

試合開催日	対戦相手	試合会場	申込受付期間
3月7日(土)	花園L	釜石鶴住居復興スタジアム	1月22日(木)～
3月15日(日)	RH大阪	釜石鶴住居復興スタジアム	2月8日(日)
4月4日(土)	S愛知	いわぎんスタジアム	2月19日(木)～
4月25日(土)	GR東葛	岩手県内（会場未定）	3月8日(日)
5月9日(土)	江東BS	釜石鶴住居復興スタジアム	3月26日(木)～ 4月12日(日)



応募方法 応募フォームから応募してください。
※申し込みの際、ファンクラブ入会にあわせて発行される会員IDの入力が必要です。
ご入会がまだの方は、無料を含むいずれかのコースへの入会をお願いします



応募フォーム

問い合わせ 日本製鉄釜石シーウェイブス ☎22-1173



たっくくのいわびしゃもんかぐら
特別出演：達谷窟毘沙門神楽（平泉町）
 尾崎町虎舞・平田神楽・外山鹿踊
 只越虎舞・田郷鹿子踊・錦町虎舞
 砂子畑鹿踊・東前太神楽

釜石市土郷芸能祭

第27回

2月8日(日)

▶開場 9時30分
 ▶開演 10時(終演予定 15時)
 ▶釜石市民ホールTETTO
 ホールA

入場無料

問い合わせ 市教育委員会文化財課 ☎27-7567

冬のぬくもり助成金を支給します

冬季の生活を支える燃料費や、防寒用品・雑貨などの購入費の一部を助成します。

- 対象** ①住民税非課税世帯（令和7年12月1日時点で釜石市に住民登録があり、世帯員全員の〔令和7年度分の住民税〕が非課税である世帯）のうち、次のいずれかに該当する世帯
 ※住民税が課税されている人の扶養親族のみで構成される世帯は対象外です
 ○高齢者世帯…満65歳以上になる人のみで構成される世帯
 ○障がい者世帯…身体障害者手帳1・2級、精神障害者保健福祉手帳1級、療育手帳交付区分A、特別児童扶養手当1級、要介護4以上に該当する人がいる世帯
 ○ひとり親世帯
 ②令和7年12月1日時点で生活保護を受けている世帯

助成額 1世帯当たり7千円（口座振込）

必要な手続き 対象と思われる世帯に順次下記の案内を送付します。

支給のお知らせ（はがき）	確認書・申請書（封筒）
申請不要 振込予定日は2月6日(金)です。 ※口座変更・受給辞退の場合のみ1月28日(木)までに届け出が必要です	2月27日(金)までに同封の返信用封筒で市地域福祉課へ返送してください。

問い合わせ 市地域福祉課 ☎22-0177

市民体力テスト(測定)

握力や上体起こしなどの簡単なテストで自分の体力を知りましょう！

- 日時** 2月14日(土)14時30分～16時 受付14時～
場所 市民体育館
内容 【共通】握力、上体起こし、長座体前屈【64歳以下】反復横とび、20メートルシャトルラン【65歳以上】開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行
対象 小学生～79歳までの市民 20人程度
持ち物 上履き（室内用運動靴）、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル
申込方法 1月30日(金)16時までに申込フォームまたは電話で申し込みください。
 （土・日曜日を除く9時～17時）

※申込状況によっては、申込期限より早期に受付を終了する場合があります

問い合わせ 市文化スポーツ課 スポーツ推進係 ☎27-5712



市ホームページ



申込フォーム

知っていますか？“ヤングケアラー”

ヤングケアラーは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話など日常的に行っている子ども・若者のことを言い、家族の手助けをすることは「普通のこと」「我慢すること」だと思っていることが多いそうです。皆さんでヤングケアラーについて知り、いつでも気軽に話せる、相談できる体制をつくり社会全体で支えて行きましょう。

相談できる場所

学校（先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー）や市こども家庭センターなど

ヤングケアラーが行っているケアの例



市ホームページ



こども家庭庁ホームページ

問い合わせ 市こども家庭課 こども家庭センター ☎27-5505

令和8年度 市民税・県民税申告受付日程表

受付期間 2月9日(月)～3月16日(月)

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

月	日	曜	受 付 地 域		受 付 会 場
			午 前	午 後	
2	9	月	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
	10	火	小佐野町・定内町		
	12	木	甲子町第11～16地割	小川町	
	13	金	甲子町第1～3地割	甲子町第4地割	甲子公民館
	16	月	甲子町第5～8地割	甲子町第9地割	
	17	火	甲子町第10地割		
	18	水	栗林町第3～15地割	栗林町第16～24地割	橋野ふれあいセンター
	19	木	橋野町第1～43地割		
	20	金	鵜住居町1丁目～5丁目	鵜住居町第1～22地割	鵜住居公民館
	24	火	鵜住居町第23～30地割・両石町		
	25	水	片岸町・箱崎町		
	26	木	唐丹町（小白浜）	唐丹町（片岸・川目・山谷・下荒川・荒川・上荒川）	唐丹公民館
	27	金	唐丹町（花露辺・大曾根・桜峠・大石・向・屋形）		
3	2	月	平田第1～3地割		平田集会所
	3	火	平田町1～3丁目・平田第4～9地割		

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

※9時前はシープラザ釜石への入館はできません

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8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。

対象 **障害者控除** 65歳以上で、身体の障害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市から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた人。
寝たきりの人のおむつ代の医療費控除
医師から「おむつ使用証明書」の交付を受けた人や要介護認定に使用した主治医意見書の内容が一定の基準に該当し市から「おむつ代に係る医療費控除対象確認書」の交付を受けた人。

問い合わせ 認定書・証明書の交付…市地域包括ケア推進課 高齢福祉係 ☎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7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16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8年1月1日に釜石市に住所がある人

※対象でない人は、1月1日の住所地区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。

※1 所得証明書など必要な人は、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

収入のない人

●市内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
●市外居住の親族の扶養になっている

住民税申告

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

●年末調整済の給与（1カ所からの給与）のみ
●給与収入が103万円以下

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
●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103万円以下も含む）
●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
●雑所得 ●一時所得 ●利子所得
●配当所得 ●譲渡所得

●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

●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

非課税収入のみ
(遺族、障害年金、失業給付金など)

●市内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
●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7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）



元気いっぱいに歌う園児たち

12月12日 【市役所】

小さなサンタからの 歌と笑顔のクリスマスプレゼント

かまいしこども園の4～5歳児約30人が、毎年恒例のキャロリングでサンタクロースの衣装に身を包み「ジングルベル」「あわてんぼうのサンタクロース」「よろこびのうた」の3曲を披露しました。元気いっぱいの歌声とかわいらしい姿に、見ていた人たちは自然と笑顔になり心温まるひとときになりました。演奏後は、園児たちが描いた絵などが入ったプレゼントが送られました。



母国の民族衣装で伝統の踊りを披露する日本語学科の留学生

12月20日 【釜石市国際外語大学校】

言葉と文化でつながる1日 釜石市国際外語大学校で初の学園祭

釜石市国際外語大学校で初めての学園祭「釜国祭」が開かれました。日本人学生と留学生が協力し、言葉や文化をテーマにした展示や体験コーナーを企画しました。会場では、母国の民族衣装の試着やフォトブース、釜石の名所を巡るすごろくなどが行われ、来場者は学生との交流を楽しみました。留学生による踊りや料理の紹介もあり、国際色豊かな学びとふれあいの1日となりました。



高橋泰地選手が公式戦初トライを決め喜び選手たち

12月21日 【釜石鵜住居復興スタジアム】

日本製鉄釜石SW 待望のホスト開幕戦初勝利

日本製鉄釜石SWは、日野RDに36－14でリーグワン発足後のホスト開幕戦で待望の初勝利を成し遂げました。試合では、序盤からテンポよく得点を重ね、堅いディフェンスで相手の反撃を封じる展開となりました。好スタートを切ったチームに、ケフHCは「セットプレーが良く、いいゲインラインを切れたことで、勢いが生まれた。この一勝は自信につながる」と今後に期待しました。

1月1日 【釜石大観音 他】

2026年幕開け 願いを胸に踏み出す1年の始まり

新たな年を迎え各地の神社や寺に多くの初詣客が訪れ、新年の無事や多幸を祈願しました。釜石大観音では、おみくじを引いたり、縁起物の熊手や破魔矢、各種お守り、お札を買い求める人たちや記念写真を撮る人たちも多く、新しい年への期待感を高めました。両石港では、水平線から昇る初日の出を一目見ようと人々が集まり、穏やかな光に1年への思いを重ねていました。



観音像の入り口で新年初のお参りをする人たち

12月2日 【鵜住居小学校】

工場稼働25年 “釜石産”東京ラスクが学校給食に

(株)グランバー東京ラスク釜石工場は、工場稼働25周年を記念し、市内の学校給食（9小学校と5中学校、祥雲支援学校）に自社製品「東京ラスク（シュガーバター味）」を無償提供しました。今後、年1回「ラスクの日」として継続提供していく予定です。鵜住居小6年の藤原堯さんは、工場で働く人たちに「おいしいお菓子を作ってくれてありがとうと伝えたい」と感謝の思いを口にしました。



「東京ラスク」の給食提供を喜び鵜住居小6年の児童たち

12月3日 【市長室】

岩手県若年者技能競技会で岩手県知事賞 建築業界に貢献を

釜石高等職業訓練校建築設計科2年の金浜百果さんは、岩手県若年者技能競技会で金賞に加え、最高賞の岩手県知事賞を獲得しました。競技では、10人が出場した建築設計科2年の部で、4時間の競技時間内に手書きの建築設計図を作成する課題に挑みました。市長報告では、関係者から祝福の言葉が送られ、金浜さんは「建築業界に貢献できるよう頑張りたい」と力を込めました。



入賞を報告した金浜百果さん

12月4日 【岩手県水産技術センター】

受け継ごう！地域の食文化 新巻鮭づくりを体験

釜石小5、6年生の約20人は、新巻鮭づくりを体験しました。新巻鮭を食べたことがない児童がほとんどだったため、生徒たちは味わいを想像しながら地域の食文化に触れました。釜石小6年の金澤花怜さんは「魚をさばくのは初めて。えらを取るのが難しかった。力が必要で大変だったけど楽しかった。新巻鮭は食べたことがないけど、おいしくできたらしい」と、仕上がりを心待ちにしていました。



さばいて水洗いしたサケに塩を擦り込む児童たち

12月11日 【青葉通り】

まちを彩る冬灯り 若手有志の想いがまちに笑顔を

5人の若手有志が企画したイルミネーションイベント「かまいし冬灯り」の点灯式が行われました。家庭や事業所の電飾を集めた光の演出や大きなハートのオブジェが並び、親子連れなどが笑顔で光の道を楽しみました。有志の三浦愛美さんは「釜石を明るく、あたたかくしたい。この灯りが暮らす人、帰ってくる人、訪れる人の心を照らすことができたらしい」と思いを寄せました。



光る雪の結晶を見つめる子ども

文化財名 釜石鉱山山神社山神碑 釜石市指定文化財

制作年代 安政4年11月(旧暦1857年11月・新暦1857年12月～1858年1月)

所在地 甲子町第1地割(大橋)、釜石鉱山山神社敷地内

この山神碑は、大橋高炉(大橋鉄鉱山)が安政4年11月に竣工したことを示すと考えられており、釜石の近代製鉄産業の始まりを知る上で貴重な石碑です。大島高任らが高炉操業の成功を祈願して建立したとも言われており、この石碑が建立された翌月の安政4年12月1日(新暦1858年1月15日)、大橋において日本で初めて鉄鉱石を原料とした高炉による鉄の連続出鉄に成功しました。

石碑は、高さ104cm、幅63cm、奥行28cmの花こう岩製で、正面に「山神」、向かって左側面に「安政丁巳仲冬」と刻まれています。安政丁巳は安政4年を十干十二支で表したもので、仲冬は旧暦で11月のことを言います。

市内には、この他にも山の安全や繁栄などを願って建立された山神碑が、134基確認されています。



「いつでも、どこでも、だれでも」読書に親しめるまち かまいし

佐藤瑛利子のおすすめ本



ソプラノ歌手 佐藤 瑛利子

「海と希望の学園祭 in Kamaishi かまいし本まちコンサート」にご出演いただきました!

『ねじの回転』

恩田 陸/作(集英社文庫)

時間遡行装置が発明され、負の歴史の改変を繰り返した結果、本来の歴史よりも多くの犠牲が生じてしまった現代。正しい歴史に修正するため、国連職員が遡行したのは「二・二六事件」でした。人間の信念と時間のねじれを描く歴史SF小説です。最初は設定を複雑に感じますが、読み進めるうちにこの作品の緻密な心理描写、世界観にどっぷりと浸ってしまいます。下巻に入れば、あとはもう一瞬です。

問い合わせ 市まちづくり課 ☎27-8454

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26

12月に開幕したNTTジャパンラグビー リーグワン2025-26。日本製鉄釜石シーウェイブスの選手をPICK UPしてご紹介します。

公務員ラグーマンの挑戦 ～市民の応援を力に～

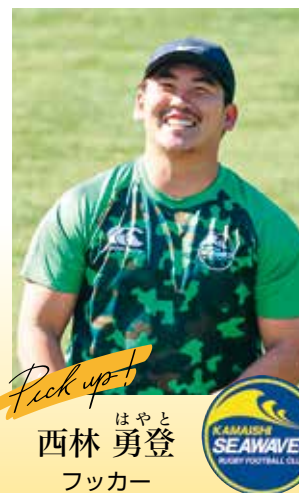
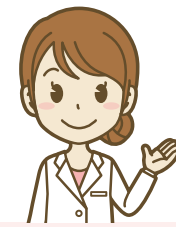
平日、早朝トレーニングを終えた西林選手は、市文化スポーツ課に出勤します。市役所では、釜石鶴住居復興スタジアムの予約受付や施設管理を担当し、自分たちがプレーするグラウンドの天然芝の管理にも携わっています。

入団2シーズン目を迎えた今季。昨季終盤で出場機会を得て、そのチャンスを自らの力でつかみ取りました。『ラグビー漬け』の毎日を送る中で、市民の皆さんからの応援が励みと口にします。「いつも応援ありがとうございます!今シーズンも頑張ります!」と笑顔で話す西林選手。今季のさらなる活躍にご注目ください。

問い合わせ 日本製鉄釜石シーウェイブス ☎22-1173



選手一覧はこちら

はやと
西林 勇登
フッカー毎年12月～3月は
減塩取組強化月間です

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

市は、12月～3月を「釜石市減塩取組強化月間」と定め、市全体で「減塩」を意識して取り組む機会としています。国の指標*では1日の食塩摂取目標量を「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。

今月は釜石市食生活改善推進員考案の減塩レシピを紹介します。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! *「日本人の食事摂取基準2025年版」より

なんでも野菜のミネストローネ(4人分)



材 料

- かまとまちゃん(トマト缶でも可) 3個
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個
- キャベツ 1/4個
- にんじん 1/3本
- ベーコン 15g
- オリーブオイル 適量
- 水 360ml
- 砂糖 小さじ1
- コンソメ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- ケチャップ 小さじ2
- パセリ 適量

作 り 方

- ①かまとまちゃん(トマト)はよく洗い十字に切れ目を入れる。沸騰した鍋に落として時々やさしく転がしながら20～30秒茹でる。冷水にとって湯むきし、1cmの角切りにする。
- ②玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん1cmの角切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルをひきベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじんを炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、水、砂糖、コンソメ、ケチャップとかまとまちゃん(トマト)を加え、一度煮立て、蓋をして弱火で10分煮込む。
- ⑤蓋をはずしてかまとまちゃん(トマト)を潰しながら弱火で5分煮込み、とろみがついたら塩で味を整える。
- ⑥器に盛り付け、上からパセリをふる。

「かまとまちゃん」とは、
釜石で生産拡大をしている
クッキングトマトです。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	167Kcal	2.5g	6.3g	15.6	0.8

子どものフッ化物塗布事業

無料

日 時 2月8日(日)9時45分～12時45分(予約制)

場 所 釜石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) 持ち物 母子健康手帳

申込期間 1月19日(月)～2月3日(火)※先着順

予約受付:月～金曜日 8時30分～17時15分に

電話で申し込みください。

歯を磨いてから
お越しください

令和7年度対象の高齢者帯状疱疹予防接種接種費用助成の期限が迫っています

市は、令和7年4月に対象の人へ「令和7年度帯状疱疹予防接種のお知らせ」を郵送しています。実施期間内に予防接種を受けましょう。

※乾燥組換えワクチン「シングリックス」は、2カ月以上の間隔で計2回の接種が必要です

令和8年1月31日までに1回目の接種を受けることで、2回目の接種費用も助成対象となります。(2回目は3月31日まで)

助成期間 3月31日(火)まで 詳しくはお手元にある案内、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

市民百景

第 26 回

努力の先につかんだ夢への入り口

夢や希望を与えられる選手に

八戸学院大学4年・ヴァンラーレ八戸

栗澤 陸さん (22)



栗澤 陸

Profile

2003年釜石市出身。FC釜石U-12、ヴェルディサッカースクール岩手U-15、遠野中、遠野高を経て八戸学院大。2026シーズンよりJ2ヴァンラーレ八戸へ加入予定。身長168cm、体重61kg、ポジションMF。

「緊張したが、先輩たちのサポートもあり、スムーズに臨めた」とプロデビュー戦を振り返るのは本市出身でJ2ヴァンラーレ八戸に入団が決定した八戸学院大の栗澤陸さん。今シーズンは、大学生ながらJリーグ特別指定選手として3試合に出場した。

栗澤さんがサッカーを始めたのは小学2年の頃。プロを目指し練習を重ね、県選抜に選ばれるなど、チームの中心選手として活躍した。その後、さらなる高みを目指し、遠野中・遠野高へと進学した。しかし、そこで待っていたのは厳しい現実。中学入学時の身長が130cmだった栗澤さんは周りの選手とのフィジカル差などから、なかなか出場機会を得られなかった。それでも中学時代のコーチからは「いつか報われる時がきつと来る。それまで耐えて努力を続けて欲しい」と言葉をかけられた。栗澤さんは「辛かったが、家族やコーチの支えがあったから今がある」と振り返る。

その後、八戸学院大に進学してから着実にレベルアップした栗澤さんはプロへの道をつかみ取った。プロでは「活躍してこれまで支えてくれた両親や周りの人に恩返ししたい。体が小さかった自分だからこそ、同じような子どもたちに夢や希望を与えられることもあるはず。そして、いつかは日の丸を背負える選手に」と意気込む。

栗澤さんの新たな挑戦がここから始まる。



「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？市オープンシティ・プロモーション室（☎27-8463）または市のホームページからご連絡ください



小野 大雅くん (3歳)

いっぱい遊んで、いっぱい食べて大きくなってね。



箱石 莉子ちゃん (2歳)

元気いっぱい大きくなってね！



阿部 太陽くん (2歳)

いっぱい食べて元気に育ってね！



釜石市 LINE 【公式】



釜石市 X 【公式】



釜石市 Instagram 【公式】

