

KAMAISHI
釜石には  がある

2026年 3月15日号 No.1876

広報

かまいし

特集 あの日、わたしたちは。

市民百景 — 釜石東中学校3年 千葉心菜さん —

特集

あの日、わたしたちは。

2011年3月11日、14時46分。

かつて経験したことのない揺れが、このまちを襲った。

鳴り止まない警報。避難を呼びかける声。ただならぬ空気。

やがて津波はまちを飲み込み、日常の風景は一瞬で姿を消した。

尊い命、何気ない生活、大切な財産。

それまで当たり前にあったものが、あの日、突然奪われた。

失われたものの大きさと残された現実。

それは、数字や記録だけでは語りきれない。

この15年で、わたしたちはあの日のことを何度思い返してきただろう。

あの日の辛い記憶にふたをして、

思い出さないようにしてきた人もいるだろう。

それでも、あの日を振り返り、思いを巡らせ、伝えることに向き合う。

二度と同じような犠牲を出さないために。

あの日の経験から何を学び、何を未来につなぐのか。

15年経った現在、東日本大震災を見つめ直す。

国内観測史上最大規模となるマグニチュード9.0の大地震は、数分間にわたって大地を揺らし、最大震度は中妻町で震度6弱、只越町で震度5強という非常に強い揺れであった。

震源は牡鹿半島の東南東約130キロ付近で震源の深さは約24キロ。震源域は岩手県沖から茨城県沖までの500キロにおよび複数の震源域が連動して破壊されたと言われている。

この地震が引き起こした大津波は東日本太平洋側沿岸に広い範囲で襲い掛かった。

釜石湾を襲った津波は、最大波9.3

メートル。防潮堤を軽々と越え土煙を上げながら市街地に流れ込むと、建物を破壊し、車を流し、濁流となってまちを飲み込んだ。

目を覆うような惨状に、誰もが言葉を失った。数分の静寂の後、引き波が始まる。がれき、家財、車、あらゆる物を海へさらって行く。余震は収まる気配がなく何度も地面を揺らした。

津波襲来直後からは停電、通信機能の断絶により救助活動や状況把握、避難者への対応などに困難を極め、未曾有の巨大津波への恐怖や、家族が犠牲になった報せなどが絶望感に追い打ちをかけた。

震災当時の人口約4万人の釜石市において、死亡者数・行方不明者数は1064人※、最大時の避難者数は1万516人に上った。被災家屋は住家数1万6182戸のうち4704戸であった。

※2023年1月現在、震災関連死認定者106人を含む

▲浜町避難道路から津波襲来を見ている避難者

命を守る覚悟

迫り来る津波の中で、瞬時に求められる重い決断。火の手を前に間一髪となった消火活動。大自然を前に、人の力の限界を痛感しながらも、目の前の命を守るために行動し続けた坂本さん。あの日の経験を経て最も大切だと気付いたものとは――。



あきら 坂本 晃さん（72）

町内を巡回し避難を呼びかけていると、中番庫の方から砂煙が見えました。それでも、まだ町内には逃げられていない人がいました。戻れば助けられるかもしれないとも思いました。しかし、一緒に巡回していた団員から「もう無理だ。戻りましょう」と言われ、仙寿院に戻りました。上り坂に上がった瞬間に、背後

から黒い波が押し寄せ、まちを飲み込んでいきました。自分の家が流されていくのも目にしました。仙寿院には約600人以上の人が避難していて、住職が本堂を開放してくれました。まず初めにやったことは、暖を取るために家が浸水していない人に呼び掛けて、毛布や反射式石油ストーブなどを集めたことでした。何日ここで過ごすのか分からない中、とにかく目の前の命を守ることを考えました。3月11日の夕方、仙寿院の参道付近のがれきりから出火しました。消火栓にポンプを接続し、延長ホースで放水して、約1時間で鎮火しました。しかし、20時過ぎ頃に、



▲仙寿院に避難した人々に、毛布やストーブの提供を呼びかける坂本さん（写真中央）

自分の命は自分で守る その覚悟がなければ助からない

「絶対に津波が来る」

消防団に所属していた坂本さんは

その直感のもと、訓練通り水門閉鎖の確認のため出動し、町内を何度も巡回して避難を呼びかけた。

だが、津波が迫る中、まだ逃げられていない人の姿があった。

誰もがあの瞬間、判断を迫られた。

逃げるか、戻るか。助けるか、助かるか。

その一瞬の決断が、生死を分けた。



▲只越町・浜町（第二管区海上保安部提供）

▼仙寿院の参道付近で発生した火災



かりだったので、姿が重なったのを覚えていません。気が付くと「この津波よ」と叫んでいました。最後まで「逃げる」と避難を呼び掛けていた人たちの中には、逃げ切れず犠牲になった人もいます。助けたいと思いつつも、助けられなかった。津波には勝てませんでした。当時の不安や迷い、思い出したいくないことはたくさんあります。それでもあの日から変わらず思うのは、自分の命は自分で守るしかないということです。その覚悟がなければ助からない。まず自分の命を守ること、そうすれば次の行動につながるができます。あの日の経験を、次世代の消防団や地域の人たちに伝えていかなければならないと思っています。

青葉ビル付近の民家から再び出火しました。防火水槽から何本もホースを延ばしましたが届かず、消防職員が大町から担いで持ってきたホースをさらにつなぎ、ようやく火に届き、鎮火したのは夜が明ける頃でした。あのとき、火を消せていなかったら、まちは火の海になっていたと思います。翌日の朝、がれきの下にうつ伏せになっている子どもの遺体があると報告を受け、団員と市の職員とともに現場へ向かい、泥に埋もれたその子を抱き上げました。自分の孫も生まれたば



大渡町内会長
あきら
菅原 章さん (71)

町内のつながりが機能した 自助の先にある共助

震災当時、町内会の事務局次長として釜石小学校の鍵を預かっていました。地震発生時は、仕事で両石町にいましたが、すぐに戻り、避難所を開けて住民を迎え入れました。最終的に約1000人が避難しました。

大渡町内会の自主防災組織は、情報班、避難誘導班、救出救護班などの役割を決め、震災前から訓練を重ねてきました。そのため3月11日も、自主防災組織図を作成し避難所運営に当たりました。普段の訓練や町内会の祭りなどを通じて培われた連携や経験が、そのまま避難所運営に活きました。青年会の屋台機材や発電機などがあつたことに加え、それぞれが持つ知識や経験が自然と持ち寄られ、避

難所は動き出しました。一方で、厳しい決断も迫られました。当時は救出救護班があつたため、逃げ遅れた人を探しに行つてほしいと要望され、人を出しました。しかし、震えながら泥だらけになつて戻つてきた救出救護班は、担架に遺体を乗せていました。救出救護班の人も被災した人たちです。これから何日、避難所で過ごすのか分からない中で、今を生き延びなければならぬ人がたくさんいました。忍びないけれどもできることはやつたから、ここにいる皆さんがこれから生きることを考えるべきだと、これ以上、救出救護班を出さないと決断しました。「人でなし」と言われただけです。その言葉は、今でも頭の中に残っています。それでも、人でなしにならないければ人は救えませんでした。

震災後より一層、自助の重みを痛感しました。まず、自分の命は自分で守ること。人の命を守ることも大切ですが、人を助



命を守るための決断

昔から町内会組織が発達し、地域住民の防災意識も高かつた大渡町内会は、平成6年3月、市内で初めて自主防災組織を立ち上げました。

震災直後、避難所となった釜石小学校には約1,000人が避難しました。混乱の中で、避難所を運営するには厳しい決断も必要でした。その決断の根底にあつたものとは――。



釜石小学校では、停電が約1週間続きました。青年会のお祭りで使っていたちようちんを発電機につなぎ、廊下に並べて灯りを確保しました。トイレの水を流すため、プールの水をバケツリレーで運ぶ日もありました。

大渡町内会には、さまざまな職業や役割を担う人がいました。米は(有)佐々木仁平商店、食料は本家かまどや、醤油や味噌、塩などは藤勇醸造(株)、皿やコップは(有)菅原紙器から持ち寄られました。調理は丸藤や居酒屋茶夢のマスターが担い、婦人部はお祭りのときと同じようにおにぎりを握りました。限られた環境の中で、避難所を支えたのは、日頃から築いてきたつながりと、一人一人の行動でした。

けるために自分の命を危険にさらすような英雄的行為は、今は誰にもお願いしませんし、絶対にやつてほしくない。自分の命を守つた人同士でこそ、共助が成り立ちます。自主防災組織は、その後の助け合いを支えるものです。現在も毎年の避難訓練を重ね、足りない備品を補い、ヘルメットの全世帯配布など備えを続けています。今ある命をどう守るか。その思いは、あの日から変わっていません。

▼避難所で実際に作成された自主防災組織図





▲ 避難者から普段服用している薬を聞き取る中田薬局の薬剤師 (3月12日 釜石高校)

想定して備えることが必ず役に立つ

日頃の連携が災害時の力に

避難所では普段飲んでる薬を持たずに逃げてきた人や、お薬手帳が流され、何を飲んでいたのか分からない人もいました。あときは、避難者一人一人から服用歴などを聞きとり医師の診療につなげる対応を行いました。3月15日に本部医療班が設置され、結果的に、通常時と変わらない医療を提供できたことは、日頃から医療・介護・行政が顔の見える関係で連携していたことが大きかったと感じています。医療資源が限られる地域だからこそ、普段から

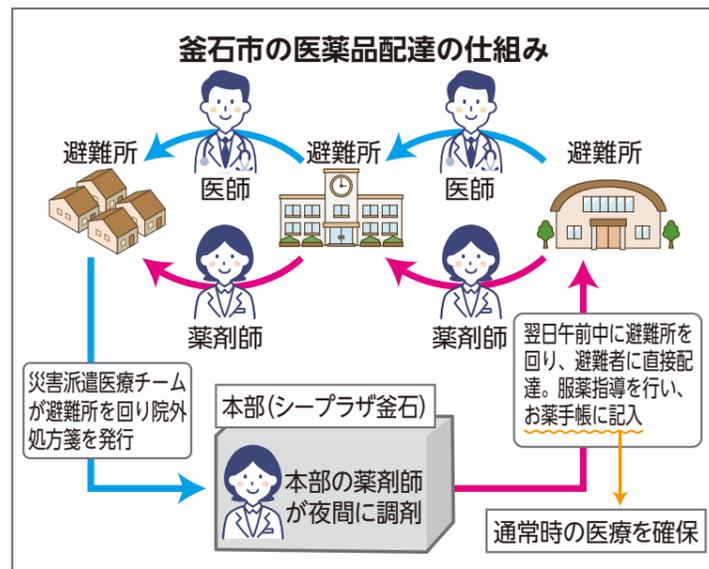
協力し合う土台がありました。その積み重ねが、災害時にも地域医療を動かす力になったのだと思います。
令和7年11月8日に行われた岩手県総合防災訓練では、市、釜石医師会、釜石薬剤師会による保健医療福祉調整本部訓練を初めて実施しました。外部から派遣される災害対応の医療、感染制御、福祉などの支援チームの受け入れ、ケアが必要な患者の関係機関への誘導など具体的なシナリオに基づき訓練を行いました。情報共有のための報告会も行いました。東日本大震災と同じ状況にはならないかもしれませんが、想定して備えることが、いざというときに必ず役に立ちます。震災を知らない世代にも、地域の連携の大切さを伝えていくことが、私たちの役割だと感じています。



中田 義仁さん (57)

命をつなぐ地域医療連携

命を守ることに追われ、薬を持ち出せなかった避難者がいました。血圧、糖尿病、心臓の薬など、普段の治療が突然途切れた避難所で、地域医療は連携し、通常に近い医療体制を整えていきました。あの日、釜石の地域医療はどう命をつないだのでしょうか――。



出典：『岩手日報』2013年2月24日発行の図を一部改編

情報共有、処方箋の回収と調剤の調整などを一元的に行いました。毎日17時には関係者が集まり、各避難所の状況や課題を共有し、翌日の活動につなげる体制を整えました。
薬剤師会は、避難所で発行された処方箋を回収し、本部薬局で調剤を行いました。翌朝には災害派遣医療チームへ薬を引き渡し、その後、日本薬剤師会から派遣された支援薬剤師が避難所で服薬指導を実施しました。
これにより、災害などの緊急時においても、通常時に近い診療から調剤、服薬指導まで一つの流れとして機能させる仕組みが構築されました。この一連の取り組みは、後に「釜石方式」と呼ばれ、災害時医療の一つのモデルとなりました。

3月15日、市と釜石医師会、釜石歯科医師会、釜石薬剤師会などが協議し、釜石市災害対策本部医療班を設置しました。拠点はシープラザ釜石に置かれ、災害時の医療を調整する司令塔となりました。
本部医療班では、全国から駆け付けたDMATや日本赤十字社などの医療チームの活動場所や担当避難所の調整、避難所の

薬剤師会は、避難所で発行された処方箋を回収し、本部薬局で調剤を行いました。翌朝には災害派遣医療チームへ薬を引き渡し、その後、日本薬剤師会から派遣された支援薬剤師が避難所で服薬指導を実施しました。



◀ 1 電気が付かない中での調剤 (3月12日) 2 避難所の情報共有などを行う災害派遣医療チーム 3 災害処方箋の発行開始 (3月30日)、避難所での服薬指導開始 (4月7日) 4 本部医療班でのミーティングに参加している中田さん (写真右)



取材を始めたとき、この特集では「共助」の大切さを伝えたいと考えていました。地域で支え合うことや日頃のつながり。それがあの日乗り越え、今日まで前を向く力であったと思っていたからです。しかし、取材を重ねる中で気づいた最も大切なことは「自分の命は自分で守る」ということ。

迫る津波の中で。混乱する避難所で。

医療が途切れかけた現場で。どの場面にも共通していたのは自分の命を自分で守るということ。その先に初めて共助が成り立っていく。

あの日を語ることは、決して簡単なことではなかったはず。迷い、葛藤、決断、覚悟。言葉に詰まり、目を伏せ、声を震わせながら話してくれる場面がありました。

それでも、あの日の現実を未来に伝えていくために、今回取材した皆さんは言葉を紡いでくれました。

東日本大震災から15年。あなたが積み重ねた経験は、一度と同じ犠牲を繰り返さないための力になる。

あの日を見つめ直した現在、わたしたち一人一人にできること。自らの命を救ったその先に、人や地域のつながりで支える共助の土台を築いていく。それがこのまちの未来を守る手段だと信じて。

私たちのフランス訪問記

1月5日〜13日までの9日間、中学生海外体験学習事業で、中学生6人が姉妹都市であるディーニュ・レ・バン市を含むフランスを訪れました。日本とは全く異なる生活・文化を体験することで、中学生たちはどんなことを感じ、学んだのでしょうか。中学生たちが臨んだ中学生海外体験学習事業でのフランス訪問に迫ります。



マルセイユ旧港

釜石中学校3年 佐々木 茜^{あかね}さん

「学生の家」での交流

今回の海外体験学習では、姉妹都市ディーニュ・レ・バン市にある学生の家を訪問し、小学生から大人まで、幅広い年代の人と交流しました。小学生くらいの子どもたちは日本語で「こんにちは」や「ありがとう」と話しかけてくれ、中学生くらいの生徒とは翻訳機を使いながらビリヤードをして遊びました。みんなフレンドリーに接してくれてとても楽しく、すぐに仲良くなることができました。言葉が十分に通じなくても、笑顔や思いやりがあれば心は通じるということを知り、人と関わる楽しさを改めて感じました。



釜石中学校2年 菊池 すず^{すず}さん

とある港町の幸せ

初めに、マルセイユ旧港に着いた瞬間、船の多さに驚きます。港が街の中心であり、街の人は海と一緒に生きてきたんだ！とテンションが上がりました。魚の匂いから釜石と似た雰囲気を感じました。聞こえてくる人の声は楽し気で、生活の中のちょっとした楽しさに幸せを発見しました。

レストランでは、店員さんが日本人である私たちにもフレンドリーで、ここにも幸せを発見しました。人との些細な会話も自分が心地よいと思える居場所づくりに繋がると思いました。散策で見つけた幸せは、意識の持ち方を変え、人との関わりを増やすことが毎日を豊かにすると教えてくれました。今後は人の目や評価を気にせずに行いたいことには挑戦し、体験から日常生活に生かせる深い学びをgetしていきます。



甲子中学校2年 鈴木 秋音^{あきと}さん

姉妹都市を感じた体験

ディーニュ・レ・バン市は、パリの南東およそ650kmの山間部に位置し、春には街全体がラベンダーで紫色に染まる美しい街です。釜石市とディーニュ・レ・バン市は三陸海の博覧会で展示された「アンモナイトの壁」をきっかけに、姉妹都市の提携が始まりました。

僕のホームステイ先はラグビー関係者のお宅でした。フランス国歌と一緒に歌ったときは、とても喜んでくれました。市内を案内していただいた詩人のクロードさんに、詩を和訳し、筆ペンで書いて渡したら喜んだ表情をされていました。スポーツや、文化で交流ができたのは、姉妹都市として繋がっているおかげです。自分もいつかのディーニュ・レ・バン市のグラウンドで、ラグビーをしてみたいと感じました。



甲子中学校2年 菅原 梨花^{りんか}さん

市長、市民との交流

フランスの市長や市民の皆さんとの交流を通して、文化や言語の違いを越えて人と人は繋がることができる実感しました。パトリア市長は忙しい中、私たちのために会いに来てくださり、温かく迎え入れてフランスのことを教えてくださいました。市民の皆さんとはお互いの文化を教え合い、言葉が伝わらなくても身振り手振りや翻訳機などを使って会話を楽しみました。また、交流した人とも連絡を取り続けています。今回の中学生海外体験学習事業では相手の考え・意見を尊重することや言葉が伝わらない中でも一生懸命伝えようとするのが大切だと学びました。今回の経験を活かし、これからも自分の視野を広げていきたいです。



釜石中学校2年 川端 俐湖^{りこ}さん

ガッサンディ校での交流

1月9日にガッサンディ校と交流する機会がありました。生徒と関わることは少なかったですが、広い学校を案内していただいたり、工作でカレンダーを作ったりするなど、とても楽しい時間を過ごしました。

校舎は3階建てで、外が廊下になっていて校庭のような遊び場とつながっていました。また、寮がある、副教科が選択制、不要になった衣類などを売るリサイクルショップがあるなど、日本ではあまりない仕組みがたくさんあって、面白かったです。釜石市の小中学校にも、この仕組みを導入してみるのもいいなと思いました。活気のある学校でした。



唐丹中学校2年 内川 愛優^{あゆ}さん

ホームステイ先での体験

最初は自分からなかなか話すことができなかったけれど、ホストファミリーは一生懸命コミュニケーションを取ってくれて、少しずつ翻訳機や、英語、ジェスチャーで話せるようになりました。ファミリーとは、ビリヤードやマリオカートをして、夕食はピザ屋さんに行き大きなピザを食べて、家ではお父さんがラザニアやクロワッサンを作ってくれました。

フランスでは、はっきりと自分の意見をジェスチャーなどを使って言わないと通じないことに気付きました。一方で、言葉が通じなくてもファミリーが心優しく迎え入れてくれたことで、フランス人の心の温かさにもふれることができました。ホームステイの3日間は、自分のことを見つめ直すことができ、成長が感じられる経験になりました。



ツキノワグマの被害に遭わないために

春はクマが冬眠（冬ごもり）から目覚めたあと、エサを求めて人の生活圏へ出没します。クマと遭遇しないためにも、目撃情報の確認や次のことに注意しましょう。万が一遭遇した場合にはむやみに近寄らないなど安全を最優先に行動しましょう。

- ・屋外やクマが侵入できる納屋に果物、穀物、ペットフードなどを保管しない
- ・周辺をやぶを刈り払い、見通しの良い環境を整備する
- ・山林内では、複数人で行動し、明け方、夕方の入山を避ける。また、鈴やラジオなどの音が鳴るグッズを常に鳴らして、クマに人の存在をアピールする

イノシシにもご注意を！

最近、市内でもイノシシの目撃情報が増加傾向にあり、生息範囲が拡大しつつあります。もしイノシシを見かけても、刺激を与えず、興奮させないことが大切です。イノシシを刺激してしまうと、人に危害を与える可能性があります。遭遇した場合は慌てず、ゆっくりと後ずさりして離れましょう。

問い合わせ 市水産農林課 林業振興係 ☎27-8426

市政懇談会を開催しました

市が進めている計画などを説明し、市民の皆さんの意見や提言を今後の市政運営に反映させるため、市政懇談会を開催しました。

参加者数

日時	場所	参加者
1月 13日	釜石PIT	9
14日	小佐野コミュニティ会館	18
19日	鶴住居地区生活応援センター	18
20日	平田集会所	8
21日	唐丹地区生活応援センター	14
24日	栗橋地区基幹集落センター	22
26日	中妻地区生活応援センター	13
27日	松倉地区コミュニティ消防センター	15
合計		117

主な質問・意見

(1) 第六次釜石市総合計画後期基本計画

- 計画の中に新市庁舎の項目がないのはなぜか
- 地区別計画の主要な課題に対する現実的、将来的な対策は

(2) 釜石市立地適正化計画

- 既にあるインフラはどのように整理・縮小するのか
- 多極ネットワーク型のコンパクトなまちづくりとはどういう意味か

(3) その他

- 人口減少の歯止め策は
- 情報発信不足である。工夫して情報発信するべきだ



市ホームページ

質疑応答などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ 市オープンシティ・プロモーション室 ☎27-8463

【4月15日(水)申請期限】物価高対応子育て応援手当

「物価高対応子育て応援手当」の申請期限は4月15日(水)です。申請がまだの方は、市子ども家庭課に申請をお願いします。

申請が必要な人

- ・令和7年12月1日～令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- ・令和7年10月1日以降に離婚（離婚調停中も含む）により児童手当の申請が必要になった保護者
- ・職場から児童手当を支給されている公務員



市ホームページ

問い合わせ 市子ども家庭課 子育て支援係 ☎22-5121

トリオ・アルテミス ジャパンツアー 2026釜石公演 ミューズたちの響き

スイスから音楽の女神3人が降臨。日本の名曲から、映画音楽、ジャズなど幅広いレパートリーを洗練されたアンサンブルでお楽しみください

日時 4月12日(日)15時～ 開場14時30分

場所 釜石市民ホールTETTOホールA

入場料 一般2,500円/高校生以下1,000円 当日各500円増(割引) 友の会2,000円(当日同じ) /シルバー2,000円(前売のみ)
※未就学児入場不可。多目的室鑑賞室有(要申込)



〈出演〉カティア・ヘス (バイオリン)、ベティナ・マッハー (チェロ)、ミリアム・ルーシュ (ピアノ)

〈予定曲目〉月の沙漠、さくらさくら、チャルダッシュ、ハンガリー舞曲第5番 他

チケット販売・問い合わせ 釜石市民ホールTETTO ☎22-2266

東北復興高校ラグビー交流会2026

全国の高校ラグビーの伝統校が、釜石鶴住居復興スタジアムなどでラグビーを通じた交流を行います。交流試合は自由に見学できます。

※4月2日(木)は、釜石鶴住居復興スタジアム内に出店する飲食店で使用できる500円分の買い物券を先着100人にプレゼント(小中高校生のみ)

日時・場所

4月1日(水) 13時～16時 釜石鶴住居復興スタジアム・根浜多目的広場

4月2日(木) 8時30分～17時 釜石鶴住居復興スタジアム

4月3日(金) 9時～12時 釜石鶴住居復興スタジアム・根浜多目的広場

※4月2日(木)にはドリームマッチ(各校からの選抜選手が出場)が開催されます

※試合スケジュールは、釜石鶴住居復興スタジアムホームページに掲載予定です



釜石鶴住居復興スタジアム



参加予定高校

遠軽高校、青森選抜、秋田工業高校、黒沢尻北高校、盛岡工業高校、黒沢尻工業・釜石合同、合同チーム南 昌みらい・岩手・盛岡第三、仙台育英高校、松韻学園福島高校、國學院栃木高校、桐蔭学園高校、名古屋高校、天理高校、常翔学園高校、尾道高校、東福岡高校

問い合わせ 市文化スポーツ課 ☎27-5712 釜石鶴住居復興スタジアム ☎27-5067

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1試合の観戦チケット(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
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



2026年4月～
自転車の交通違反に
青切符 交通反則通告制度
 が導入されます!

正しく知って、安全・快適に乗ろう!

＼自転車ルールブックで再確認! 安心・安全な自転車ライフを!／ 違反行為を動画で解説!

対象の年齢は
16歳以上!
 通学・通勤など毎日の慣れた道でも安全に乗ろう!

酒酔い運転などの重大な違反や事故を起こした場合は、刑事手続きによって処理されます。

問い合わせ 釜石警察署 交通課 ☎25-0110

ペットボトル・プラスチックの収集を月2回に増やします

市は、家庭での保管の負担を軽減すること、より多くのペットボトル・プラスチックをリサイクルするため、**4月から**収集回数を月2回に増やします。

●収集対象となるもの

分別区分の詳細は「ごみの分け方・出し方ガイドブック」をご覧ください。



市ホームページ

①ペットボトル (PETマークあり)

キャップとラベルは外して、プラスチック製容器包装へ



②プラスチック製容器包装 (プラマークあり)

大きさが50cm以下で、プラスチック素材100%のもの

- ・プラスチック製のカップ、パック類
- ・ペットボトルのキャップ・ラベル
- ・発泡スチロール、食品トレイなど



③製品プラスチック (プラマークなし)

プラスチックのみでできた大きさが50cm以下の製品のうち

- ・食品保存容器
- ・クリアファイル
- ・洗面器 など



●収集対象とならないもの

プラスチック素材100%のものでも

- × 加工したペットボトル…………… 一般ごみ
- × 土、油分、塩分の汚れが落ちないもの… 一般ごみ
- × 衣装ケースなどの大きなもの…………… 粗大ごみ (要予約)

●収集日

本号と一緒に配布される「令和8年度版ごみカレンダー」をご覧ください。

●出し方

- ・収集日当日の8時までに出す (収集日前日には出さないこと)
- ・透明か半透明の袋、または市指定ごみ袋に入れる
- ・プラスチック製容器包装と製品プラスチックは同じ袋、ペットボトルは別な袋に入れること

問い合わせ 市生活環境課 廃棄物対策係 ☎27-8453

戸籍に記載される予定の振り仮名を確認しましょう

釜石市が本籍地のの人に、氏名の振り仮名をお知らせする通知を令和7年7月上旬に送付しています。記載される予定の振り仮名について、再度ご確認ください。

振り仮名の通知がお手元がない場合は、マイナポータルで確認することができます。また、市市民課窓口で本人確認資料 (マイナンバーカード、免許証など) を提示していただければ、ご自身の振り仮名を確認することもできます。

特に注意して欲しい振り仮名の例

拗音 (小さい「ヤ」「ユ」「ヨ」) や 促音 (小さい「ツ」) であるべきものが、大きい「ヤ」「ユ」「ヨ」「ツ」などになっていないか
 例 「ウエタ」「ウエダ」「シヅコ」「シズコ」



マイナポータルアプリはこちら

スマートフォンから転出届の提出ができます

マイナンバーカードをお持ちの人は、スマートフォンのマイナポータルアプリから転出届の提出ができます。

●手続きができる人

次の3つの条件を満たしていること

- ・有効なマイナンバーカードを持っている
- ・申請者が署名用電子証明書の暗証番号 (英数字6桁以上) と券面事項入力補助用の暗証番号 (数字4桁) が分かる
- ・マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンまたはパソコンとICカードリーダーがある

●申請ができる期間

- ・引越し前に申請する場合 → 引越し予定日から30日前
- ・引越し後に申請する場合 → 引越し日から10日以内



手続きの流れなど詳細はこちら

コンビニで各種証明書が取得できます

コンビニ交付とは

マイナンバーカードを利用して、市区町村が発行する各種証明書が全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機から取得できるサービスです。

また、お住まいの市区町村と本籍地の市区町村が異なる場合でも事前にマルチコピー機から利用登録申請をすることで戸籍証明書も取得できます。

利用できる場所・時間

全国どこでも最寄りのコンビニエンスストアなど店舗内に設置されているマルチコピー機 (キオスク端末) で証明書が取得できます。



取得方法は
こちら

証明書の種類	取得可能日	取得可能時間
住民票、印鑑証明書、課税証明書	毎日	6時30分～23時
戸籍証明書、戸籍の附票	年末年始および土・日曜日、祝日を除く毎日	8時30分～17時15分

問い合わせ 市市民課 総合窓口係 ☎27-8450



ホッとカードをご利用ください

市は、産後ケア、一時預かりなどの子育て支援サービスをご利用の際に提示すると、利用料の全部または一部が免除となる「ホッとカード」を交付しています。

ホッとカードは、出生届や転入届の手続きと併せて市市民課で交付しています。

対象 市内に住所があり、認定こども園、幼稚園、保育所、小規模保育事業所に入所していない未就学児

利用限度額 3万円
※条件を満たす場合は5万円に増額されます。詳しくは、市ホームページをご覧ください

利用期限

- ・利用限度額に達したとき
- ・幼稚園、保育所等に入所したとき
- ・**カードを交付した年度の3月31日**



市ホームページ

令和7年度中に発行されたホッとカードは、令和8年3月31日が利用期限です。

ホッとカードの年度切り替えについては、市ホームページをご覧ください。

こども誰でも通園制度が始まります

令和8年度から「こども誰でも通園制度」が始まります。この制度は、子育て家庭の孤立防止や、子どもの健やかな育ちを支えるため、保護者の就労状況にかかわらず月に10時間まで保育所や認定こども園などへ子どもを預けることができます。



【こども誰でも通園制度】

- ・保護者の就労要件は不要
- ・生後6カ月～3歳未満の子どもが対象
- ・月に10時間まで利用が可能

こども誰でも通園制度は、ホッとカードの対象事業です！



市ホームページ

子どもにとっては、家庭とは異なる環境で遊びや集団生活を経験することで、社会性や好奇心を育む機会となります。一方、保護者にとっても、保育士に子育ての悩みを相談できるなど、安心して子育てに取り組める環境ができます。

地域全体で子育てを支える新たな仕組みとして、ぜひご活用ください。申込方法や対象施設など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 市こども家庭課 子育て支援係 ☎22-5121

4月1日～ 市の組織機構が変わります

市は、コンパクトで機能的な組織体制により新市庁舎へ移転し、第六次釜石市総合計画後期基本計画を推進するため、次のとおり組織を見直します。

凡例
■：変更する組織
■：変更後の組織

総務企画部

・総合政策課の「統計係」を「企画調整係」へ統合



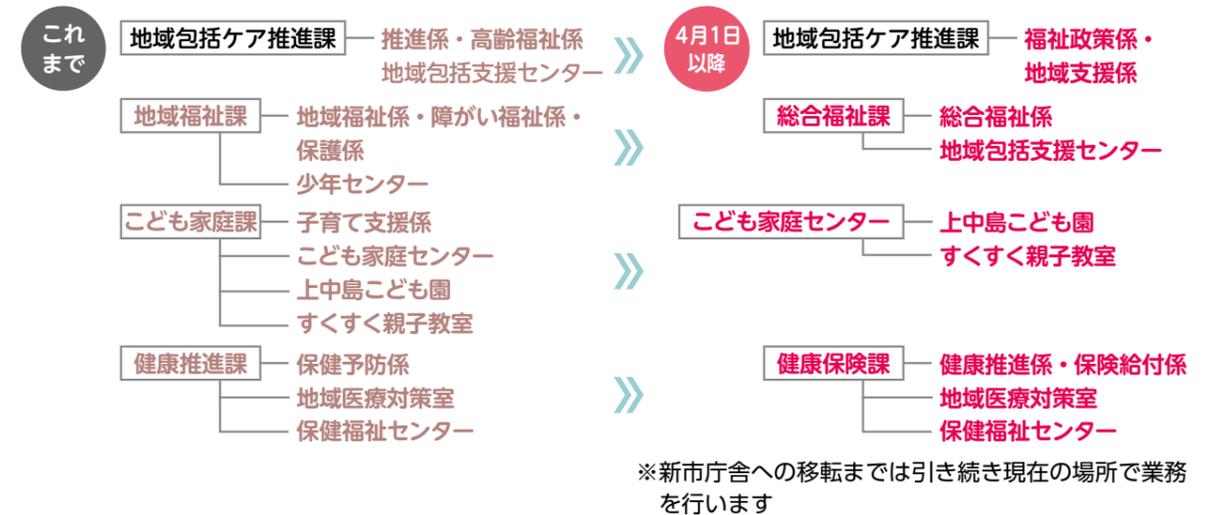
市民生活部

・市民課の「医療給付係」と「国保年金係」を「保健福祉部」へ統合



保健福祉部

- ・地域福祉課の「地域福祉係」を地域包括ケア推進課の「推進係」へ統合し「福祉政策係」に改称
- ・地域包括ケア推進課に「地域支援係」を新設し、保健師等を集約
- ・「地域包括ケア推進課高齢福祉係」と「地域福祉課障がい福祉係」を統合し「総合福祉課総合福祉係」に改称
- ・「地域福祉課保護係」を「総合福祉課地域包括支援センター」へ統合
- ・「少年センター」を廃止
- ・「こども家庭課」を廃止し「こども家庭センター」に集約
- ・「健康推進課保健予防係」を「健康保険課健康推進係」に改称
- ・市民課の「医療給付係」と「国保年金係」を「保険給付係」として「健康保険課」へ統合



建設部

・オープンシティ・プロモーション室、生活環境課、都市計画課にまたがる空き家業務を、都市計画課内に新設する「空き家対策室」に集約



問い合わせ 市総務課 職員係 ☎27-8411



実際にストリンググラフィを演奏する園児

2月13日 【上中島こども園】

絹糸が奏でるやさしい音色 ストリンググラフィコンサート

絹糸と紙コップでできた楽器「ストリンググラフィ」を使ったコンサートが開催され、上中島こども園、神愛こども園、中妻子供の家保育園の3園の園児たちが演奏を楽しみました。糸を通して響く不思議な音色に園児たちは目を輝かせ、会場はやさしい音色に包まれました。上中島こども園の小笠原充南ちゃんは「とても楽しかった。小さな世界の歌が1番好き」とはにかみました。



手づくり商品を販売しながら会話を楽しむ子どもたち

2月15日 【釜石市民ホールTETTO】

「やってみたい」ことを叶える 子どもたちが主役！かまっこまつり

「主役は子どもたち！」を合言葉にしたかまっこまつりが開かれ、未就学児から中学生まで約40人の子どもスタッフが企画・運営に挑戦しました。手作り雑貨やゲームの店を出し「いらっしゃいませ」と元気な声で約300人の来場者を迎え、交流を楽しみました。働く体験や仮想通貨を使った買い物で社会の仕組みに触れ、創意工夫や仲間との協力を深める一日となりました。



大石先生の食のお話に関心する参加者の皆さん

2月15日 【イオンタウンホール】

かまいしの食文化を考えよう 食文化&座談会を開催

釜石の食文化を考える講演会と座談会が開催され、参加者は講演を熱心に聞きました。講師を務めた文化財調査官の大石和男さんは「当たり前の食が面白い」と語り、私たちにとっての当たり前が他の地域では特別であることを紹介しました。座談会では地元の食に精通する参加者が活発に意見を交わし、釜石の食文化の奥深さや魅力を改めて見つめ直す有意義な機会となりました。



学んだ日本語でスピーチを行う留学生ら

2月26日 【釜石市民ホールTETTO】

学びの成果を発表 留学生は日本語でスピーチ

3月に卒業を控えた釜石市国際外語大学の1期生が卒業研究発表会で学びの成果を発表しました。日本語学科のネパール人留学生カトワル・スザンさんは「はじめは戸惑うこともあったが、違いを知ることは大切。おじぎ、礼儀、ごみを分けること、多くを知った。責任感、思いやりの気持ちも学んだ。大切にしていきたい」と話し、笑顔を見せました。

2月1日 【日蓮宗 仙寿院】

「津波時は高台へ」を心に刻む 第13回新春韋駄天競走

震災の教訓を未来へ伝える「新春韋駄天競走」が今年も開催され、2歳から81歳まで計122人が急坂を駆け上がりました。競走は「津波時は高台へ」と迅速な避難行動の啓発が目的で、親子で手をつないで挑戦する姿や中高生の力強い走りが見られました。参加者は競走後に命を守る行動の大切さを改めて心に刻み、震災の記憶と教訓を次世代に伝える思いを強めました。



震災後に生まれた小学生も参加し急坂を駆け上がる

2月3日 【市役所】

防災の学びを全国へ 釜石小「ぼうさい甲子園」で優秀賞

釜石小学校は、家庭や地域と連携しながら続けてきた避難訓練や安全マップづくりなどの防災の実践的な取り組みが高く評価され「ぼうさい甲子園」で優秀賞を受賞しました。児童は表彰式で活動内容を発表し、防災の学びを堂々と伝えました。釜石小6年の山崎 柊 団長は「防災の活動を6年間重ねてきた中での受賞なのでうれしい。後輩たちにもこの活動を引き継いでほしい」と話しました。



優秀賞の賞状や盾を見せながら受賞を報告する児童

2月8日 【釜石市民ホールTETTO】

次世代への継承 釜石市郷土芸能祭 9団体が熱い演舞

第27回釜石市郷土芸能祭が開かれ、市内の神楽や太神楽、虎舞、鹿踊り計8団体が出演した他、平泉町から1団体が出演し会場を盛り上げました。子どもたちや若い世代の演舞にも注目が集まり、地域の宝である郷土芸能の継承・担い手育成への思いを新たにす一日となりました。約千人の来場客が伝統の舞を楽しみ、祭りを通して次世代へつなぐ交流が深まりました。



特別出演した平泉町の「達谷窟毘沙門神楽」

2月8日 【釜石市民ホールTETTO】

オリジナル劇「ヒマワリの誓い」 艦砲射撃の記憶と平和の願いを伝える

釜石小学校6年生9人が、オリジナル劇「ヒマワリの誓い」を上演しました。劇は過去の艦砲射撃の記憶を題材に、戦争の愚かさや平和の大切さを伝える内容で、児童たちは体験者の話を聞きながら脚本づくりや演技に取り組みました。児童たちは観客約150人の前で堂々と披露し、劇づくりを通して学んだ平和への思いを地域で共有し、次世代に伝える気持ちを強めました。



艦砲射撃を題材にしたオリジナル劇を披露した釜石小6年生

文化財名 **アーチ橋梁1号橋・2号橋** 釜石市指定文化財

指定日 昭和55年3月28日

所在地 甲子町(小川)

建築年 明治9(1876)年~明治13(1880)年頃

明治政府は官営釜石製鉄所の建設に伴い、鈴子一大橋間に工部省鉱山寮釜石鉄道を敷設しました。さらに、燃料の木炭を製鉄所に運ぶため、現在の日向ダム付近から小川地区を縦断する支線も設置されました。アーチ橋梁1号橋・2号橋は支線のカルバートとして赤色レンガのイギリス積み構造で建造されたものです。明治15(1882)年12月に製鉄所が廃止されたことに伴い、支線の役目を終えたと考えられます。

1号橋は小川川右岸の中井沢に、2号橋は旧小川小学校近くの呑ヶ沢に位置し、国内に現存する鉄道レンガアーチ構造物としては最古級の建造物です。



「かまいし本のまちプロジェクト」の取り組み

令和7年度から、読書に親しめる環境づくりを進めるため、図書館、各地区生活応援センターを中心に「読書」を楽しみ、「知的好奇心あふれるまち」を目指し各種事業を行いました。

取り組み

- (1) 広報8月15日号から月1回「おすすめ本の紹介コーナー」を常設
- (2) 「本のまちかまいし」ポスターコンクール・コンサート・ポスター作品の展示
- (3) 各地区生活応援センター(公民館)図書コーナーの充実(寄贈本受入、本棚作成、本の貸出)
- (4) 市立図書館から借りた本(移動図書館等)を各地区生活応援センターに返却可としました
- (5) まちなか「みんなの図書館」の開設(市民ホール、市民課)

釜石市民ホール(TETTO)



子どもの本もあるよ!

「みんなの図書館」

本の貸出も順調。感想も寄せられています。

貸出ノート

本の見せ方にもこだわりました。好評です!

自由帳

甲子地区生活応援センター



問い合わせ 市まちづくり課 ☎27-8454

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26 | NTT

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。

The Beat of Victory - DJ OSUKA

オーストラリア・シドニー出身の村田オスカロイド選手。オーストラリア人の父と日本人の母を持ち、高校までオーストラリアで育ち、大学進学を機に来日しました。試合会場に到着すると、肩からスピーカーを提げて登場。ロッカールームの音楽担当としてチームの雰囲気を盛り上げています。今季は、ここまで5戦全試合にスタメン出場。持ち味の鋭いタックルで流れを引き寄せ、会場のボルテージを高めます。ロッカーではサウンドで、ピッチではプレーでチームを鼓舞する“DJオスカ”。

スタジアムで熱いご声援をよろしくお願いします。

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

Pick up!
村田オスカロイド
センター



令和8年度 高齢者帯状疱疹予防接種

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

対象者には、4月上旬に予診票と案内文書を郵送します。希望する人は医療機関に予約の上、予防接種を受けてください。令和8年度の対象者は、次のとおりです。

1. 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
2. 60歳から65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

※令和8年度の対象者は、助成を受ける最後の機会です

接種料金と接種回数

ワクチンの種類 (メーカー)	乾燥弱毒生水痘ワクチン 「ビケン」(阪大微研)	乾燥組換え帯状疱疹ワクチン 「シングリックス」(GSK社)
自己負担額 (予定)	4,000円 (生活保護受給者は無料)	10,000円(1回あたり) (生活保護受給者は無料)
接種回数	1回	2回

接種期限 令和9年3月31日(水)

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

こころに寄り添いいのちを守るいわて

3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)です。こころの悩みを1人で抱えていませんか。

相談窓口の一例を紹介し、この他にもさまざまな窓口で相談を受け付けています。相談窓口や心のセルフケアなどの詳細は、次の二次元コードをご確認ください。

岩手県精神科救急情報センター

☎019-624-6791 相談内容: 精神科救急受診

24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 相談内容: いじめ、不安など

よりそいホットライン(岩手・宮城・福島専用)

☎0120-279-226 相談内容: 暮らしの中で困っていること、悩みなど

※いずれも24時間対応

相談はこちらから



いのちまもるいわて

検索

誰かに相談
したい人

心の
セルフケア
をしたい人

周りの人を
守りたい人

悩みごとは1人で抱えずに相談してください

マイナ保険証とお薬手帳を活用しましょう

情報化社会が進む中、医療分野でも情報連携が推進されています。患者さん一人一人の尊厳・価値観を尊重した納得のいく最善・最適な医療を受けて、皆さんが自分らしく生活できることを心より願っています。

マイナ保険証を利用することで、初診時や薬局で過去の診療情報・薬剤情報・特定健診結果などを医師・薬剤師と共有できます。これにより初めての医療機関でも、より正確な診断や薬の飲み合わせの確認、適切な医療が可能になります。また、高額な医療費が発生する場合、事前の書類手続きなしで自動的に高額療養制度が適用されます。限度額認定証の提出が不要になり、一時的な自己負担や書類の取り寄せの手間がなくなります。

マイナ保険証では直近の薬の情報が反映されない場合があったり、副作用歴やアレルギー情報を確認できませんので、引き続きお薬手帳をご持参ください。



釜石薬剤師会
おおぞら薬局
武田 陽三郎

ワンポイントアドバイス

すこやかに ()は保護者名・敬称略

- 東前町 伊藤朔太郎ちゃん (秀治)
- 大字平田 山内詩ちゃん (義敬)
- 甲子町 金野蓮土ちゃん (輝之)
- 千葉 羽菜ちゃん (健)
- 野田町 加藤翔馬ちゃん (竜也)

おしあわせに ()は旧姓

- 小川町 齋藤 圭吾さん・くる実さん (牧田)

やすらかに ()は満年齢

- 東前町 佐々木 俊夫さん (91)
- 大渡町 佐藤 美智子さん (95)
- 大字平田 大砂賀 スミさん (98)
- 上野 功さん (78)
- 蘭賀 昌子さん (98)
- 佐々木 綾子さん (85)
- 倉田 スミ子さん (99)
- 梅澤 紀久子さん (89)
- 平塚 榮さん (95)
- 小野寺 武男さん (76)
- 笹川 昶さん (85)
- 前川 美智子さん (79)
- 上中島町 大町 健司さん (89)
- 甲子町 田面木 忠さん (86)
- 盛合 一弥さん (86)
- 岩間 正明さん (81)
- 菊池 長命さん (89)
- 狩野 ともみさん (102)
- 佐々木 金作さん (74)
- 野田町 菊池 護さん (92)
- 小佐野町 松尾 八重子さん (80)
- 小川町 佐々木 萬次郎さん (89)
- 松坂 勝子さん (98)
- 両石町 佐々木 千代さん (92)
- 山崎 伸二さん (66)
- 片岸町 紺野 益次さん (75)
- 橋野町 菊池 勲さん (87)
- 八幡 一登士さん (92)
- 唐丹町 鈴木 篤さん (90)
- 青山 一二三さん (91)
- 出羽 達志さん (92)
- 三宅 俊禅さん (81)

※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

男	13,380人	(-27人)
女	14,596人	(-12人)
合計	27,976人	(-39人)
世帯	15,071世帯	(-19世帯)

※()は前月比

令和8年度【医療・福祉関係の学生対象】奨学金を貸与します

市は、卒業後、市内の医療機関や施設等で医療・福祉等従事者として就業を希望する学生に対し、奨学金の貸し付けを行っています。この奨学金は、卒業後、市内の医療・福祉施設などで、対象職種として貸付期間に相当する期間従事した場合、返還が免除されます。

	医療	福祉	保育
対象職種	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師 ・助産師 ・看護師 ・准看護師 ・理学療法士 ・作業療法士 ・歯科衛生士 ・歯科技工士 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会福祉士 ・介護福祉士 ・精神保健福祉士 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士 ・幼稚園教諭
募集人数	若干名 ※採用人数は市の予算の範囲内とします		
貸付額	毎月5万円		
募集期間	3月16日(月)～4月10日(金)		
申込方法	①申請書・保証人届出書 ②学業成績表 ③学校長推薦書 ④健康診断書 ⑤保証人2人の所得証明書が必要です ※詳しくはお問い合わせください		
その他	貸付決定には審査があります		
申し込み・問	市地域福祉課 ☎22-0177		

不動産鑑定士による不動産の無料電話相談会

日時 4月9日(木)10時～12時、13時～15時30分
 相談に対応する事務所 詳細はホームページをご覧ください。
 相談内容 動産に関する売買、賃貸借、相続、交換、担保、訴訟および行政法規などその他不動産に関する全般のご相談について、不動産鑑定士がお答えします。
 その他 ご不明な点があれば、前日までにお電話ください。
 問 岩手県不動産鑑定士協会 ☎019-604-3070



休日	曜日	当番医・当番薬局	所在地	電話番号
5	日	かまいしベイ眼科クリニック	港町	☎27-7311
		おおぞら薬局	大渡町	☎31-2030
12	日	釜石しょうけいクリニック	甲子町	☎27-8571
		アクト調剤薬局松倉店		☎27-7001
19	日	堀耳鼻咽喉科眼科医院	只越町	☎22-1005
		パルム薬局		☎22-3353
26	日	道又内科小児科医院	大槌町	☎42-2500
		ひよっこり薬局		☎27-5220
29	水・祝	小泉医院	中妻町	☎23-5157
		ハロー薬局		☎23-8455

休日	曜日	当番歯科医	所在地	電話番号
5	日	やえがし歯科医院	大字平田	☎36-1182
12	日	山崎歯科クリニック	中妻町	☎23-1111
19	日	工藤歯科クリニック	大町	☎22-6480
26	日	おおつちじょうない歯科医院	大槌町	☎42-8418

◎休日納税相談

期日 3月29日(日)
 時間 9時～15時
 問 市税務課 ☎27-8417

◎夜間納税相談

期日 3月30日(月)、31日(火)
 時間 17時15分～19時15分
 問 市税務課 ☎27-8417

住民異動、マイナンバーカード手続きの休日窓口を開設します

日時 4月5日(日)9時～12時
 場所 市役所市民課
 取扱業務 転入・転出・転居など住民異動の受付、住民票の写しの発行、印鑑登録と印鑑登録証明書の発行、国民健康保険・後期高齢者医療制度・医療費受給・児童手当の手続き、マイナンバーカードの手続き
 ※戸籍証明書の発行は行いません
 ※出生、死亡などの戸籍関係の届出は、宿日直が対応します
 問 市市民課 ☎27-8450

お知らせ

国民年金保険料の免除等の申請はお済みですか？

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。所得が少ない、失業、事業の廃止(廃業)などの理由で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付の免除・猶予制度があります。また、学生には、学生納付特例制度がありますので、お早めに手続きをお願いします。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。宮古年金事務所までお問い合わせください。
 問 宮古年金事務所 ☎0193-62-1963



イベント

TETTO Street Live 空時～ただよう ゆれる 音たち～

日時 4月19日(日) 14時～14時40分
 場所 釜石市民ホール TETTO 共通ロビー
 出演 大久保正人さん(尺八・ギター) 三上佳月さん(チェロ) 木下義則さん(パーカッション) 葛西大志朗さん(コントラバス)
 問 釜石市民ホールTETTO ☎22-2266



エコ・ものづくり体験まつりin釜石



日時 3月28日(土)9時45分～15時
 場所 釜石市民ホールTETTO
 内容 体験コーナー(22コーナー以上)、口内鬼剣舞、餅まき(1回目10時15分・2回目15時)、お菓子のつかみ取り、お楽しみ抽選会
 問 北上機械鉄工業協同組合 ☎0197-63-2251

釜石ギター友の会発表会

日時 3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B
 問 釜石ギター友の会 鈴木 ☎080-3146-0831



ふくしピック61 心の輪を広げる体験作文

障害者基本法では、障がい者福祉への理解と関心を深め、障がいのある人が積極的に社会参加する意欲を高めるために、毎年12月3日～9日までの1週間を「障害者週間」と定めています。国や自治体、関係団体などによってさまざまな啓発活動やイベントが開催されていますが、内閣府では「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」を全国から募集しています。今回、発表された入賞作品は、内閣府のホームページから見る事ができます。さまざまな経験の中で、障がいのある人もない人も分け隔てなく暮らしていく「共生社会」の重要性を感じさせる作品ばかりです。ぜひご覧になり、障がいについて正しい知識を持ち、障がいの有無にかかわらず、誰もが人格と個性を尊重し合い、支え合う共生社会の実現を目指しましょう。入賞作品集-内閣府



問い合わせ 市地域福祉課 ☎22-0177

内容	予約	日時	場所	申し込み・問い合わせ
多重債務 弁護士無料相談	要	4月14日(火) 10時～15時	市消費生活センター	市消費生活センター ☎22-2701
人権相談	要	4月3日(金) 13時～16時		
公証相談	要 ※前日に予約がなければ中止	4月2日(木) 10時～12時	市消費生活センター	宮古公証役場 ☎0193-63-4431 岩手県行政監視行政相談センター ☎0570-090110
行政相談	不要	4月16日(木) 13時30分～16時		
年金相談	要	4月16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

市民百景

第 28 回

助けられる人から助ける人へ

地域の一人として防災意識を高めた1年

釜石東中学校3年

千葉 心菜さん (15)



釜石東中学校の生徒会は、令和7年2月に県内初となる学校単位の自主防災組織を立ち上げ、この1年間で、地域の一人として避難支援に携わり、防災意識の向上に努めてきました。中心として進めてきたのが、生徒会長として自主防災組織の会長を務めた千葉心菜さんです。

9月25日に行われた小中合同総合防災訓練では、学校での避難所開設や避難者の受け入れなどを想定し、段ボールベッドの組み立てや受付対応、情報共有などを実践しました。初めて組織的に活動する中で課題も見え「情報がうまく伝わらず、どこに指示を出せばよいのか分からなかった」と振り返ります。一方で「生徒同士が互いに気付き、情報を伝え合う場面もあり、支え合う大切さも実感した」と手応えも語ります。

11月8日に行われた岩手県総合防災訓練では、地域住民や医療関係者と共に訓練に参加したことで「中学生だけでは得られない意見を知ることができた」と新たな気付きもありました。千葉さんの将来の夢は薬剤師。避難所でも医療従事者が重要な役割を担うことを知り「自分も災害時に力になれる存在になりたい」と思いを強くしました。

助けられる人から助ける人へ。その意識の変化が、地域全体の防災力向上へとつながっています。

すこやか アイドル



「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



菊池 ひなた ちゃん (1歳)
ゆっくり、自分らしく育って行ってね♡



ひなた 戸 陽咲 ちゃん (2歳)
たくさん食べておしゃべりもして元気に大きくなってね！



ゆあ 田 祐愛 ちゃん (3歳)
いつも笑顔をありがとう、あなたの成長が家族の宝物です。



釜石市 LINE 【公式】



釜石市 X 【公式】



釜石市 Instagram 【公式】



※本号では写真への穴空きを避けるため、穴空けはしていません

