

広報

かまいし

海だ〜いすきっ〜!

特定健診「受けっぺし!」

~健康でずっと笑顔でいてほしいから~

市民百景 — パトリシア・グラネ=ブリュネロさん —

対象者には、オレンジ色の封筒に入った受診案内を個別に送付しています。

【特定健康診査】

対象 釜石市国民健康保険加入中の
40歳～74歳

検査項目

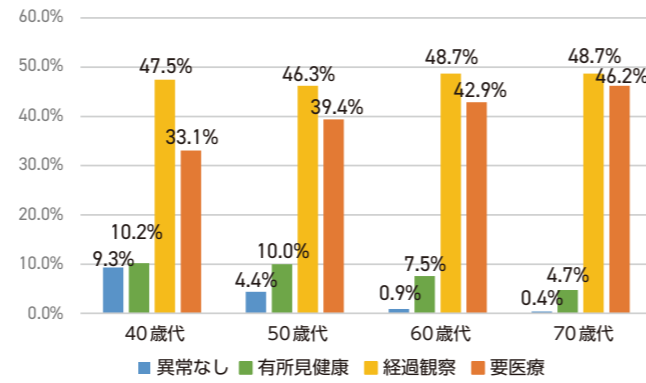
基本的な項目	問診・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・血圧測定・尿検査（尿糖・尿蛋白）・血液検査（脂質・血糖・肝機能）
追加項目	貧血検査・心電図検査・眼底検査・血液検査（白血球数・総コレステロール・アルブミン・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン）・推定塩分摂取量測定

【若年者健康診査】

対象 釜石市国民健康保険加入中の
19～39歳

まだ自分には関係ないと思いませんか。40代の健診未受診者のうち、約半分近くの方が、すでに生活習慣病で通院しているというデータがあります。若いうちだからこそ、年に1度の健診を受け健康管理をしましょう。

釜石市特定健診の年代別所見者割合



特定健診受診者のうち、約8割の人に何らかの異常が見つかっています。

特定健診受診率

	釜石市	岩手県(市町村)	県内順位
令和1年	37.1%	47.9%	ワースト2位
令和2年	28.6%	42.5%	ワースト2位
令和3年	34.3%	45.1%	ワースト2位
令和4年	41.0%	45.7%	ワースト7位

健診で自分の体と向き合う

市は、釜石市国民健康保険加入者向けに7月31日から市内各所で特定健康診査（以下、特定健診）を開催しています。特定健診とは、運動不足や偏った食事などが原因となる、心臓病や高血圧症、糖尿病など生活習慣病の発症や、重症化の予防を目的とした健診です。市の健診では、推定塩分摂取量や腎機能など、普段の通院ではなかなか検査しない項目も検査できます。

あなたと家族の健康を守る第一歩

釜石市の国民健康保険特定健診受診率は、岩手県平均を大きく下回り、県内ワースト2位の状況が長年続いていました。しかし、令和4年度の受診率は41.0%、県内ワースト7位に向上し、健診を受ける人が増えてきています。

「自分は健康だから大丈夫」「症状が出てから病院に行けばいい」と思っていますか。あなたが健康でいることが、あなたの大切な人たちの笑顔と安心につながっています。これからも大切な人たちと笑顔で暮らしていくために、まずは健診を受けて、自分の体と向き合ってみましょう。

特集 |

特定健診「受けっぺし！」

～健康でずっと笑顔でいてほしいから～

問い合わせ 市市民課 国保年金係 ☎27-8479

皆さんに健康で健やかに歳を重ねてもらうために

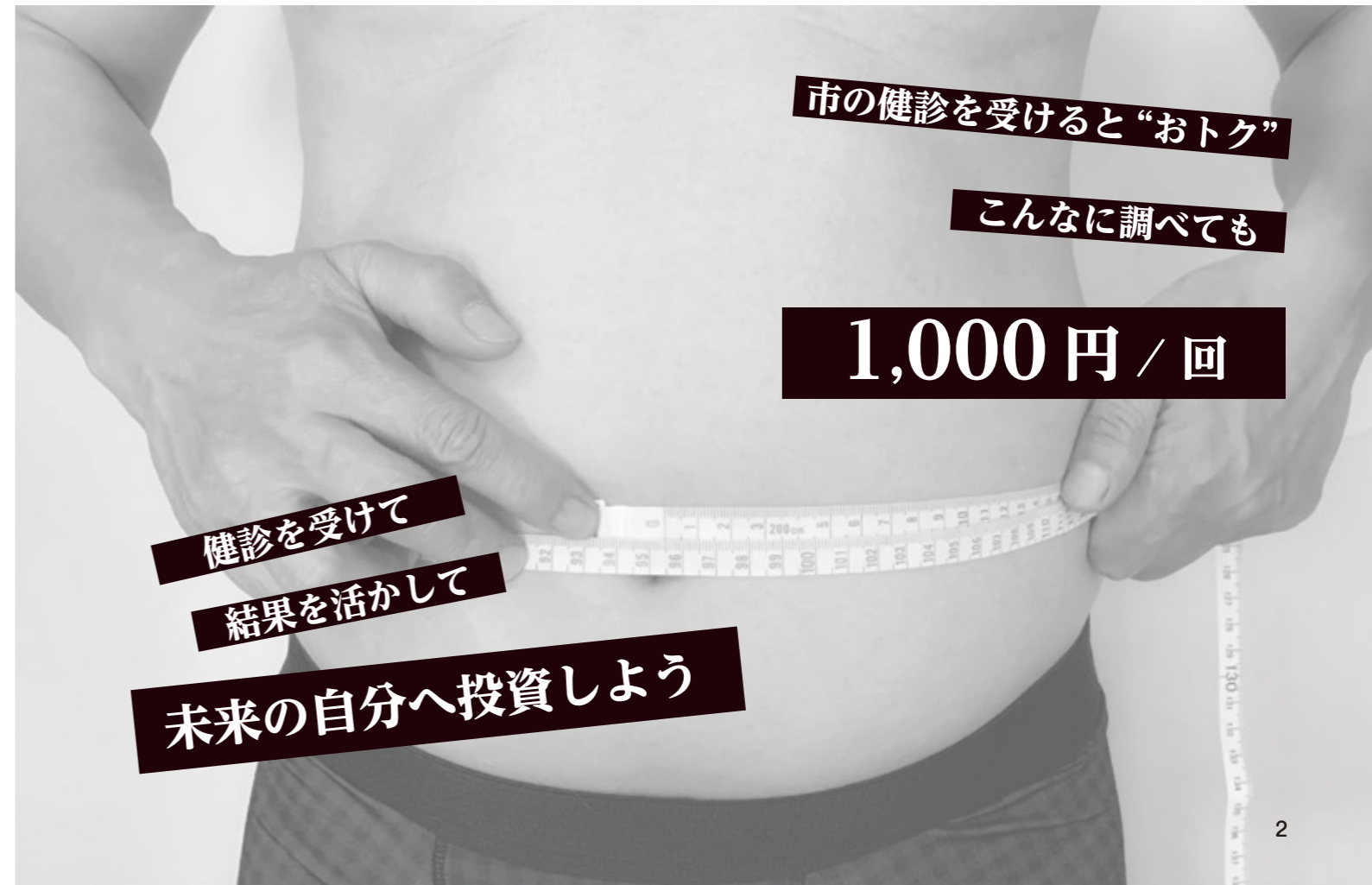
健康で年を重ねるために、適度な運動は必要です。好きなことや趣味を持つこと、歩くだけでもいいんです。無理して頑張るのではなく、自分に合った運動方法を継続してみましょう。市内でも太極拳や100歳体操などがあるようですが、身近な機会を上手に活用して気軽に、楽しく体を動かしたりすることが、心身の健康維持に役立ちます。

ほとんどの人は、何か症状が現れないと病院を受診しないと思います。症状が現れた頃には、既に手遅れということは少なくありません。糖尿病や高血圧症、腎臓病などは悪化するまで自覚症状が現れないことが多いです。健診を受け治療に繋がることができれば、将来脳梗塞や心筋梗塞、透析になることを防ぐことができます。

私の思いとしては、今まで一度も健診を受けたことがない人には、特に受けてほしいです。個人で受けると約11,000円かかる検査料が、市の健診だと1,000円で受けることができます。また、健診を受けるだけでなく、次のステップに進むことも同じくらい大切です。健診結果で所見が見つかった場合は市の保健事業に参加し、生活改善に努めたり、早めに医療機関を受診しましょう。



小笠原内科クリニック
小笠原 善郎 先生









メタボ改善豆知識

1カ月に1kgやせるには？

1日当たり
233kcalのマイナスバランス
脂肪1キロは7,000kcal。月に1キロ脂肪を燃やすには、1日に233kcalの消費量アップか、摂取量削減が必要です。

体重65キロの場合

	=	
ごはん1杯 (234kcal)		ランニング 20分
	=	
ビール1本 (500ml) (200kcal)		自転車 22分
	=	
シュークリーム1個 (250kcal)		水泳 26分

手軽にできる
ストレッチ体操

カーブスイオンタウン釜石 ☎55-6511

お尻

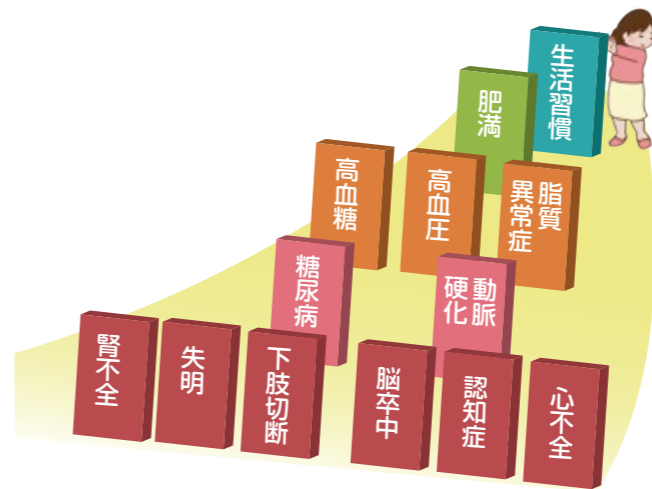
- 1** 壁に手をつく
【腰痛の人】ひざを伸ばしきらない
約20cm
- 2** 5秒かけて上げる
お尻を意識
【NG!】壁にもたれる
【NG!】腰を反らせる
【腰痛の人】足を少しだけ上げる
- 3** 5秒かけて床ギリギリまで下ろす
2～3を左足5回、右足5回行う

健診の結果をきっかけに、運動を始める一歩を踏み出す人は多いです。体のことで気になることがあったら、お気軽にご相談ください！

木村花恵コーチ

肩まわり

- 1** 11時～1時の角度に両手を伸ばす
【肩痛の人】腕を上げるのは痛くないところまで
肩幅に開く
- 2** 5秒かけて円を描くように下ろす
脇をしめて両側の肩甲骨を寄せる肩と背中を意識
【NG!】手のひらを下に向ける
- 3** 5秒かけて円を描くように上げる
2～3を10回繰り返す



改善の基本は「生活習慣」

健診は「受けたらおしまい」ではありません。実は、健診を受けたことだけが肝心です。

この流れが、ドミノ倒しに似ていることから「メタボリック・ドミノ」と呼ばれます。最初のドミノが倒れてしまうと、メタボリック・ドミノは一気に進みます。「今回はメタボと診断されなかったから」と安心せず、より早い段階でドミノ倒しを止められれば、最悪の事態を避けることができます。

肥満から始まる生活習慣病の連鎖

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」（以下、メタボ）と呼びます。

メタボによって引き起こされる病気が発生する順番も、解明されています。肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化が連鎖的に起こり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞など、脳や心臓の病気で倒れます。

最初のドミノは生活習慣の乱れ

一気に進むメタボの連鎖

まずは、健診結果をよく見てみましょう。健診数値は外から見えない体の変化を教えてくれる重要なサインです。たとえ、数値は異常なしでも、昨年より数値が悪くなっている項目がないかチェックしてみましょう。

私たちの健康は、毎日の生活習慣の積み重ねで成り立っています。あなたの生活習慣は、あなたが望む人生につながっていますか。食事、お酒、趣味、そして家族団らん。これからもずっと、人生を楽しむために、思い立った今日から生活習慣の改善を始めましょう。

令和6年度 釜石市健康診断を受けた方へ

健診結果を約2カ月後にお手元に届きます。要医療機関受診となった人は、結果同封の「令和6年度釜石市つながるパスA」を持参の上、お早めに受診しましょう。

釜石市つながるパスA

氏名	〒	〒
性別	年齢	年齢
住所	〒	〒

健診結果を活かして生活改善

健診は受けた後が肝心です

おすすめ保健事業メニュー

生活習慣見直し教室 (特定保健指導)
保健師・管理栄養士と一緒に、無理のない目標と計画を立て、食事や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。(釜石市国民健康保険加入者対象)
☎ 市市民課 国保年金係 ☎27-8479

禁煙チャレンジ
釜石市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者を対象に、禁煙に関するアドバイスの他、希望者には禁煙支援剤を配布します。
日時 ①11月7日(木) ②1月23日(木)
14時から15時
※参加無料・先着順・要申し込み
☎ 市市民課 国保年金係 ☎27-8479

健診を受けた後は、生活習慣の改善と持続をサポート

健診結果相談会
「健診結果はどう見ればいい?」「この数値が高くなっているけど…」など身体や病気になることに関する悩みを保健師と一緒に解決しましょう。
☎ 各地区生活応援センター

栄養相談
「総合判定は良かったけど、塩分摂取量が多いのが気になる…」など食事や栄養に関する疑問を管理栄養士に相談できます。
☎ 市健康推進課 ☎22-0179

ゼロから始める血圧教室
血圧が高いことを放置するとどうなる? 血圧に関することを楽しく学びます。
日時 ①10月15日(火)・10月29日(火) (2回コース)
②1月10日(金)・1月21日(火) (2回コース)
※参加無料・要申し込み
☎ 市市民課 国保年金係 ☎27-8479
☎ 医療給付係 ☎27-8491

市オリジナル
血圧手帳を
プレゼント!

健康診査&肺がん検診同時開催日程

日 時	会 場
9月28日(土) 9:30~11:30 13:30~14:30	小佐野小学校 体育館
10月 7日(月) 10月 8日(火) 9:15~11:45	働く婦人の家
10月22日(火) 13:30~15:00 17:30~19:00	市民体育館
10月23日(水) 9:15~11:45	
10月24日(木) 9:15~10:15 13:30~15:00	橋野ふれあいセンター 栗橋地区基幹集落センター
10月25日(金) 10月27日(日) 9:15~11:45	シープラザ釜石
11月 5日(火) 13:30~15:00 17:30~19:00	
11月 6日(水) 9:15~11:45	

健康診査&肺がん検診日程

対象者には、7月上旬にオレンジ色の封筒に入った受診券を送付しています。

封筒裏面に記載されている日程表に一部誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

※正 10月23日(水) 9時15分~11時45分

問い合わせ

【健康診査に関すること】

国民健康保険の人
…市市民課国保年金係 ☎27-8479

後期高齢者医療保険の人
…市市民課医療給付係 ☎27-8491

生活保護受給者世帯の人
…市健康推進課 ☎22-0179

【肺がん検診・前立腺がん検診・肺炎ウイルス検査に関すること】

市健康推進課 ☎22-0179

釜石市国民健康保険 に参加中のみなさまへ

保険証を捨てないでください

12月2日(月)から、健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み(マイナ保険証)へ移行します。12月2日以降、現行の健康保険証は新規発行されなくなります。

現行の保険証が廃止される12月2日時点では、継続して国民健康保険に加入資格がある人に対して、資格確認書は交付されません。7月31日まで、お手元にある紙の保険証を使用していただけます。

※次回一斉更新時まで、マイナ保険証をお持ちでない人には、資格確認書が申請によらず交付される予定です
※12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない人に資格確認書が交付されるのは新たに資格取得された人のみです
現行の保険証は、券面に記載のある有効期限まで引き続き使用可能です。誤って破棄しないでください。

保険証が使えなくなるのはこんなとき!

- ① 保険証の有効期限切れ
- ② 世帯の異動(※)
- ③ 紛失等による再発行

※転入、転出、転居等や、国民健康保険加入喪失を指します

マイナンバーカードをお持ちの人 → **マイナ保険証**
釜石市から資格確認書が交付された人 → **資格確認書**

☎ 市民課 国保年金係 ☎0193-27-8479



治療は一生続きます 慢性腎臓病は成人の8人に1人

早期発見と早期治療が重要です

慢性腎臓病は、尿や血液などの検査で腎臓の機能に異常が見られ、その状態が3カ月以上続いている場合に診断される病気です。メタボとの関連が深く、誰でもかかる身近な病気になっています。

市の特定健診では、血液のクレアチン濃度や年齢、性別から腎機能がどれくらい機能しているかを推定するeGFR値が検査できます。

この病気の怖いところは、初期には自覚症状がほとんどなく、気づいた時には病気が進行している可能性が高いこと、そして病気が進むとその働きは回復しないことです。

人工透析治療とは?

人工的に血液中の余分な水分や老

eGFR (ml/分/1.73m)	尿蛋白			
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
90以上	尿蛋白(試験紙法)	(-)	(±)	(+)以上
60~89				
45~59				
30~44				
15~29				
15未満				

緑→黄→赤→紫の順に末期腎不全(透析や腎移植)、脳卒中や心臓病による死亡のリスクが高まります。

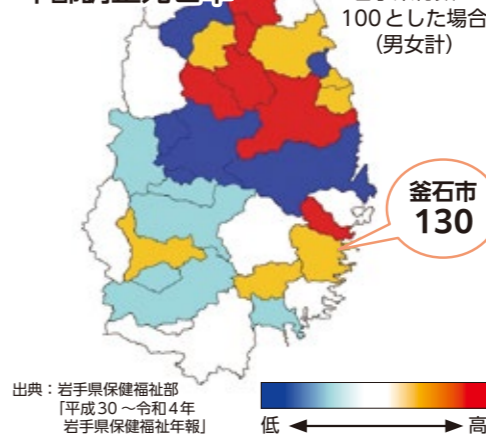
廃物を取り除き、血液をきれいにする働きを腎臓に代わって行う治療方法です。一般的に週3回病院に通い、4~5時間程度かかります。社会人、働き盛りの人であれば、多くの時間を拘束され、肉体的・精神的にも負担が大きくなります。また、1人当たり年間約500万円の医療費がかかります。

市の健康課題 (脳卒中死亡率県内14市中ワースト1位)

脳卒中発症の大きな要因は、高血圧症で、予防には、普段からの血圧管理が大切です。

家庭血圧の正常範囲 135/85 mmHg未満(朝と晩それぞれ5回以上の平均)
あなたも家庭血圧を測定してみてください。

県内の脳卒中年齢調整死亡率



重い後遺症や命に関わる脳卒中

手遅れになる前に病院へ

こんな症状は脳からの警告です



高齢者の予防接種

令和6年度インフルエンザ・新型コロナ予防接種

新型コロナワクチンの接種は、令和6年度からインフルエンザと同様の定期接種としての取り扱いとなり、原則として接種費用がかかります。また、令和5年度まで実施していた市による集団接種、無料送迎バス、無料タクシー、予約コールセンターはありません。

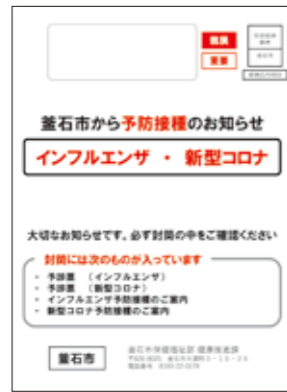
対象者には、次のとおり9月中に予診票と案内文書をお送りします。接種は強制ではありませんので接種を希望する人は、医療機関に予約の上、予防接種を受けてください。

	新型コロナ	インフルエンザ
接種時期	10月1日(火)～令和7年1月31日(金) ※ワクチンの在庫状況により早めに接種を終了する場合があります	
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の高齢者 ・60～64歳の重症化リスクが高い人 	
接種回数	1回 ※これまで1回も接種したことが無い人は、4週間間隔で2回接種することができますが、2回目は任意接種となり、全額自己負担です	1回
接種費用	窓口負担：4,300円 生活保護受給者：無料	窓口負担：2,000円 生活保護受給者：無料
接種方法	医療機関での個別接種	
医療機関・予約方法	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関に予約 ・郵送する案内文書に記載します 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関に予約 ・郵送する案内文書に記載します
使用ワクチン	ワクチンメーカーによる生産量、流通量が不明なため公表できません。必要な人は医療機関への予約の際にお問い合わせください。副反応などの情報は市のホームページをご確認ください。	

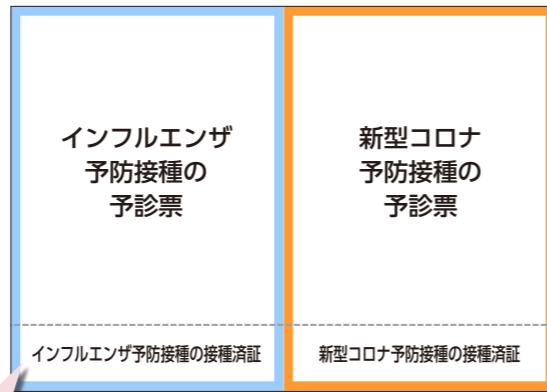
封筒や予診票のデザインが変わります

インフルエンザと新型コロナワクチンの予診票、案内などをまとめて送付します。

【封筒見本】



【予診票見本】



下の部分が「接種済証」になります。接種後に必要事項を記載しますので、切り取らないでください。

接種当日の持ち物

- 予診票 (紛失しないように、封筒ごと持参しましょう)
- 健康保険証、お薬手帳
- 接種費用

問い合わせ 市健康推進課 ☎ 22-0179



行政連絡員 ～地域と行政の懸け橋に～

市内には133人の行政連絡員さんがいます。行政連絡員の皆さんには、地域と行政の懸け橋として、次の各地区の役員の皆さんを中心に、広報をはじめとした行政情報紙の配布の他、2種類の募金の活動をお願いしています。

会長	菊池 成夫 (栗橋)	理事	高田 健二 (小佐野)
副会長	浅沼 ツル子 (唐丹)	監事	藤井 静子 (小佐野)
副会長	大橋 宥平 (小佐野)	理事	佐野 育恵 (甲子)
理事	佐々木 静男 (釜石)	理事	大石 美智子 (大橋)
監事	松本 眞弓 (釜石)	理事	古川 幹敏 (鶴住居)
会計	佐々木 サチ子 (釜石)	理事	菊池 孝義 (栗橋)
理事	佐藤 力 (中妻)	理事	松木 貞子 (唐丹)

問い合わせ 総合政策課 オープンシティプロモーション室 ☎ 27-8463

日本赤十字社活動資金は災害救護活動に役立てられています！ ～5月頃から現在実施中～

行政連絡員の皆さんが集めた戸別募金の他、町内会、法人などから寄せられた活動資金は、被災地への救護班派遣、救援物資の備蓄・配布、被災者の心のケア活動などに役立てられます。また日本赤十字社は平時から、国際活動やボランティアの育成、命を守る講習の普及を行っています。



救援物資の配布



避難所での巡回診療



医療救護班の派遣

問い合わせ 日赤釜石市地区 (市地域福祉課) ☎ 22-0177

赤い羽根共同募金は福祉事業運営の貴重な財源です！ ～10月から実施～

行政連絡員の皆さんが集めた戸別募金の他、街頭募金、法人募金などで寄せられた募金は、障がい者施設の施設整備費や福祉まつり、社会福祉大会などの事業費に充てられます。また、申請事業による助成金で町内会活動も支援しています。



利用者が増え、また、車両の老朽化により送迎に支障ありましたが、車両購入により解決できました (障がい者自立センターかまいし)。



長年の課題であった給湯器や水回りの整備により、入居者の入浴の効率、食器洗浄が便利になりました (かみくり荘)。

問い合わせ 釜石市社会福祉協議会 ☎ 24-2511

第15回かまいし仙人峠マラソン大会

日時 10月27日(日) ※小雨決行(中止の場合は防災行政無線でお知らせします)
 選手受付 8時～9時
 開会式 9時10分～9時30分
 スタート 10時～

場所 旧釜石鉱山事務所周辺発着
 ※市道大橋1号線、一般国道283号(甲子町大松～仙人トンネル釜石側入口)

内容 峠コース(約16.7km)
参加資格 10月27日時点で満16歳以上の男女
参加料 一般4,000円、高校生2,000円
表彰 男女別、各部門(①39歳以下、②40歳以上～59歳以下、③60歳以上)の1～6位に賞状と記念品を授与
 ※参加者全員に参加賞、完走者に完走証の交付あり

申込方法 ①インターネット: <http://runnet.jp/>
 ②郵便振替: 口座記号番号「02240-0-121958」
 加入者名「大会エントリーセンター かまいし仙人峠マラソン大会」

申込締切 9月29日(日)



RUNNET

問い合わせ 大会実行委員会事務局(釜石市体育協会) ☎23-1061

キミも
TETTO博士に
なろう!

TETTOホール体験ワークショップ for キッズ

楽しみながらTETTOに詳しくなれる体験ワークショップ。
 お気軽にご参加ください!

3才～小学生対象、参加無料

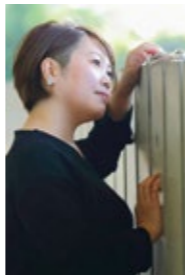
日時 9月23日(月・祝)
演奏・お話 野尻小矢佳(パーカッション)
 新崎誠実(ピアノ)
 牧野詩織(フルート)



野尻小矢佳



新崎誠実



牧野詩織

- 1 プチ音楽ワークショップ
 「みんなでたいこアンサンブル！」
 イオン3階イベントスペース / 11時30分～12時
- 2 ふらっとコンサート for Kids (ロビーコンサート)
 TETTO共通ロビー / 13時～13時30分
- 3 ワークショップ
 「キミもピアノ博士～ピアノをバラしちゃう?音の出る仕組み～」
 TETTOホールB / 13時40分～14時10分
- 4 ワークショップ
 「キミもホール博士～ホールの裏側を見せちゃうぞ!ホールA編～」
 TETTOホールA / 14時20分～15時



問い合わせ 釜石市民ホールTETTO ☎22-2266

すでに購入した人も対象!

かまいしエール券第6弾の追加販売を行います



1冊当たり4,000円分を3,000円で販売(プレミアム額1,000円)

8月31日で販売を終了したかまいしエール券第6弾について、在庫6,404冊を追加販売します。

1人1冊まで!

売り切れ次第販売終了

販売開始日 9月25日(水) **利用期限** 10月31日(木)
購入できる人 市内に居住している人、市内に通勤・通学している人とその家族
購入方法 各販売場所に身分証明書を持参の上、販売申請書を記入し購入してください(代理購入可)
 ※販売申請書は、各販売場所に設置している他、市ホームページからダウンロードできます。できるだけ事前に記入し持参していただくよう、ご協力をお願いします
販売場所・時間 ・市内スーパー(キクコストア釜石松倉店、ジョイス釜石店、マイヤ釜石店・野田店) ※販売時間は各店舗にお問い合わせください
 ・釜石観光案内所(シープラザ釜石1階) 9時～18時(無休)
 ・市商工観光課、各地区生活応援センター(釜石地区を除く) 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分



問い合わせ (一社)釜石観光物産協会 ☎27-8172

釜石観光物産協会ホームページ 市ホームページ

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の財源にコミュニティ活動に対する助成を行っています。
 採択を受けた上平田ニュータウン町内会では、コミュニティ活動で使用する備品を整備しました。



問い合わせ 市総合政策課 企画調整係 ☎27-8413

ふくしピック54

「釜石広域基幹相談支援センター」

基幹相談支援センターは、障がいのある人やそのご家族が、困りごとや「生きづらさ」など、あらゆる相談ができる相談支援の窓口です。市は、NPO法人Plus One Happinessに委託し、本年4月から釜石広域基幹相談支援センターを開設しています。

《業務内容》

- 総合的・専門的な相談支援
- 地域の相談支援体制の強化
- 地域移行・地域定着の促進
- 権利擁護・虐待の防止

《利用案内》

開設日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9時～16時 ※事前に電話でのご予約をお勧めします
場所 定内町1-8-10



問い合わせ 釜石広域基幹相談支援センター ☎21-1156

詳細はこちら



認定こども園・保育所・小規模保育事業所・幼稚園の違いって？

10月には幼稚園、11月には保育施設への4月入園の申し込み受付が始まります。

お子さんの年齢や保育の必要性によって、入園できる施設が異なります。

申し込みの前に、各家庭の状況に合った施設を確認しておきましょう。



市ホームページ
(市内教育・保育
施設の紹介)

※4月入園申し込みの詳細は、広報かまいし10月1日号と11月1日号でお知らせする予定です

◆保育の必要性とは？……保護者（原則父母）が次のいずれかに該当することを指します。

- ① 1カ月当たり48時間以上の就労
- ② 産前産後8週間
- ③ 疾病、障がい
- ④ 親族の介護・看護
- ⑤ 求職活動（入園後2カ月以内）
- ⑥ 1カ月当たり48時間以上の就学（職業訓練校などを含む） など

	認定こども園	保育所	小規模保育事業所	幼稚園
年齢	0～5歳	0～5歳	0～2歳	3～5歳
保育の必要性	幼稚園部分：不要 保育所部分：必要	必要		不要
利用時間	幼稚園部分：4時間 保育所部分：8～11時間	8～11時間		4時間
閉園日	日曜、祝日、年末年始、幼稚園部分のみ春夏冬の長期休暇あり	日曜、祝日、年末年始		日曜、祝日、年末年始、春夏冬の長期休暇
保育料	お子さんの年齢や保護者の課税状況によって異なります。 ※非課税世帯の0～2歳児は通常の保育料が無償 ※3歳以上児、世帯が監護する第2子以降の3歳未満児は、課税状況にかかわらず通常の保育料が無償			
給食	あり			なし（牛乳のみ）
特徴	保育所と幼稚園の両方の特徴があり、3歳以上児の場合、保護者の就労状況などが変わっても継続利用できます。	保護者の就労などで長時間の保育が必要な場合、生活に合った保育を受けることができます。	家庭環境に近い雰囲気施設です。保育者の数も多く、きめ細やかな保育を行っています。	保護者の就労などの要件がなく、すべての3歳以上児が利用できます。

体罰等によらない子育てを広げよう！～みんなで育児を支える社会に～

2020年4月から子どもへの体罰は法律で禁止されました。体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいく必要があります。

こんなことしていませんか？

- ・何度も言葉で注意をしても言うことを聞かないので、頬を叩いた
- ・いたづらをしたので、長時間正座をさせた
- ・宿題をしなかったので、夕食を与えなかった

▶▶▶ 全て体罰です

◆子育てはいろいろな人の力と共に！

子育て中の保護者が孤立しないよう、声掛けや支援を行い、いろいろな機関と連携して社会全体で支えていくことが必要です。

少しでも困ったことや気になることがあれば、まずは「こども家庭センターcocco」へご相談ください。

こども家庭センター COCCO ☎22-5121

- 秘密は固く守ります
- 個室もご用意できます
- こども本人からの相談も受け付けます

虐待かもと思ったら 児童相談所虐待対応ダイヤル（通話料無料） 189（いちはやく）

「大震災かまいしの伝承者」(第5期)を募集します

市は、東日本大震災の出来事や学んだ教訓など、必要な知識を身に付け、震災を忘れることなく将来に語り継いでいく「大震災かまいしの伝承者」(第5期)を募集します。

- 応募要件 大震災の出来事を語り継ぐことに意欲があり、次の基礎研修会に参加できる人
※年齢や経験などは問いません
- 基礎研修会
 - ・ 日 時 … 10月6日(日) 13時～16時30分（12時30分受付開始）
 - ・ 会 場 … 中妻公民館（上中島町2-6-36）
 - ・ 内 容 … 伝承者としての自己啓発、共通認識の習得などを目的とした基礎研修
 - ① 地震のメカニズムと津波被害
 - ② 釜石市防災市民憲章
 - ③ 震災体験談
 - ④ いのちをつなぐ未来館施設紹介

※基礎研修の全日程を修了した人に「伝承者証」を発行します

※「伝承者証」を発行した人には、今後順次開催する「ステップアップ研修（任意）」の案内を送付します

- 応募方法
 - ・ 応募申込書に必要事項を記入し、市文化振興課または各地区生活応援センターへ持参するか、郵送、メール、FAXで提出してください
 - ・ 募集要項、申込書は、市文化振興課、各地区生活応援センター、いのちをつなぐ未来館に備え付ける他、市のホームページからダウンロードできます
- 応募期限 9月25日(水)

申し込み・問い合わせ 市文化振興課 ☎026-0003 嬉石町1-7-8 釜石市民交流センター
☎27-7567 FAX 27-7568 ✉bunka@city.kamaishi.iwate.jp

防災行政無線の放送内容はこれで確認!!

防災行政無線の放送内容が、家の中にいるなどして聞こえない場合は、次の方法で確認することができます。

▶ 電話で聞く ☎0800-800-3199
(通話料無料)

▶ いわてモバイルメールで見る

▶ LINEで見る



釜石市LINE



釜石市災害情報



釜石市からのお知らせ

▶ 戸別受信機で聞く

自動で防災行政無線を受信し、放送を家の中で聞くことができます。1世帯当たり1台を無償で貸し出しています。

申込方法 各地区生活応援センターや市防災危機管理課に備え付けの貸与申請書に必要事項を記入し、市防災危機管理課へ提出してください

申込期限 10月15日(火)

- ※申し込み多数の場合は、設置希望場所などの状況を考慮し貸与可否を決定するため、希望に添えない場合があります
- ※貸し出しの可否は、申込期限後、一週間程度をめぐり個別にお知らせします
- ※戸別受信機設置の際には、屋外に専用アンテナを設置するため、場合によっては外壁に穴を開ける必要があります
- ※電波の受信状況調査の結果によっては、設置できない場合があります



問い合わせ 市防災危機管理課 ☎27-8441



8月22日 釜石商工高校ワークショップ【釜石商工高校】

釜石ってどんなまち？

釜石商工高校で、いわて高校魅力化・ふるさと創生推進事業の一環として、2年生を対象にワークショップを開催しました。また、フィールドワークで市を訪問していた青山学院大学の生徒も参加しました。

シティプロモーションをテーマに「釜石の魅力は？」や「行きたくなるまち、関わりたくなるまちにするには？」を高校生の目線で考えました。



8月23日 副業型地域活性化起業人委嘱状交付式【市長室】

県内初！副業型地域活性化起業人任用

市は、データを活用した戦略作成や各種助言などをする「Crossover Group」の最高経営責任者である野辺地 葵さんを地域活性化起業人として委嘱状を交付しました。

「副業型」の運用は県内初で、野辺地さんには市の人口統計データや市内企業に関するデータなどを分析し現状と課題を整理、それに対応する施策の立案・展開に向けた活動に取り組んでいただきます。



8月29日 サンマ水揚げ【釜石市魚市場】

今季初水揚げ！ 昨年の約4倍

昨年よりも1カ月以上早く、釜石市魚市場にサンマが水揚げされました。富山県のサンマ船「第68善龍丸」が入港し、公海上で取れた約26トンのサンマを水揚げしました。

大きさは100グラムを超えるものが全体の約8割を占め、昨年の初水揚げ比べて上々の滑り出しとなりました。水揚げされたサンマは、釜石市内や関東方面などに出荷されました。



ご寄付ありがとうございます

8月22日 市長室

（株）東北ターボ工業 様 10万円

企業版ふるさと納税制度を活用し、寄付していただきました。子育て支援の推進のため、大切に使用させていただきます。



8月5日 自動運転バス実証実験【平田町・大字平田】

公共交通の維持を目指して

将来的な交通手段として検討するため、8月5日～22日まで自動運転バスの実証実験を実施しました。オペレーターが同乗し、一部操作指示を出す「レベル2」の方式で、時速20キロ程度で走行しました。

実際に乗車した人からは「乗る前は不安だったが、乗ってみていいなと思った」「こんなにスムーズに乗れると思わなかった」「また乗りたいと思う」などと前向きな意見が多く寄せられました。



8月5日 包括連携協定締結式【市長室】

脱炭素社会の実現に向けて

市は、ENEOSリニューアブル・エナジー(株)と再生可能エネルギーの導入及び持続可能なまちづくりに関する包括連携協定を結びました。

脱炭素社会の実現に向けた取り組みの他、地域との共生や創生、再生可能エネルギー電力の地産地消、再生可能エネルギーの普及などを今後進めていく予定です。



8月7日 釜石経友会創立50周年事業【市長室】

平和の大切さを後世へ

釜石経友会から、市の歴史と復興の歩みを振り返りながら、未来への希望を後世に伝えるため、創立50周年記念事業として釜石艦砲射撃の紙芝居をいただきました。

市内の図書館や小学校に置き、学校教育に活用していきます。



8月22日 (株)オヤマ 学校給食へ食材提供【鶏住居小学校】

釜石産の鶏肉をいただきます

栗林町に養鶏場がある(株)オヤマが、学校給食用として釜石産のいわいどり市内小・中学校に無償提供しました。

釜石で作られた鶏肉を食べた鶏住居小の1年生の児童らは「おいしい」「また食べたい」と大きな口で頷きました。



まちのお知らせ Information

釜石祥雲支援学校 「第2回学校へ行こう週間」

児童生徒の学習活動を公開します。

受付期間 9月24日(火)~9月30日(月)に電話で予約の上ご来校ください。

期間 10月21日(月)~10月25日(金) 9時30分~10時30分、10時30分~11時30分

※各回最大30人、要予約

申し込み・問

県立釜石祥雲支援学校

平田町3-1700

(小・中) 中館 ☎26-6024

(高) 後藤 ☎26-6065

電話予約の際に、所属・代表者氏名・連絡先・見学希望日時・来校人数等をお聞きします。集約後、人数調整を行います。第1希望で決定の場合は、特に連絡しません。第2希望となる場合は、後日連絡します。

「餅鉄で鉄瓶を作ろう」②

餅鉄を原料として鉄瓶を作るプロジェクトの2回目の講座です。

今回は餅鉄から鉄を作ります。

日時 (1)9月29日(日)13時~17時
(2)10月6日(日)9時~16時

内容

(1)準備 炉づくり、原料準備(種砕き)、燃料準備(木炭割り)

(2)鉄作り

集合場所 釜石鉱山展示室 Teson

対象 20人(要予約) 見学自由(予約不要) ※両方参加も、どちらか参加でもよいです

☎ 市文化振興課世界遺産室

☎27-7577

釜石大観音 ご来光・写経体験

日時 10月6日(日) 5時~7時

集合場所 釜石大観音

料金 4,000円

定員 15人(最小遂行数10人)

☎ 釜石観光案内所 ☎27-8172

認知症への理解を深める「世界アルツハイマー月間」

国際アルツハイマー病協会は9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各地で認知症への理解を呼びかける活動を行っています。

自分自身や家族について「もしかして認知症では?」と思ったとき、1人で悩まず、まずはかかりつけ医に相談、または包括支援センターまでお問い合わせください。

また、市は、認知症の人が行方不明になった場合に早期発見・保護するため、釜石警察署と情報を共有するネットワークを構成しています。徘徊が心配なご家族がいる人は登録を検討ください。

☎ 市地域包括支援センター ☎22-2620



【後期】日常英会話講座

市は、日常英会話を学べる講座を開催しています。

日時 10月8日~12月10日

毎週火曜日10時15分~11時45分 全10回

場所 青葉ビル研修室2

青葉ビル活動室2 ※10月15日のみ

青葉ビル活動室1 ※11月12日のみ

講師 クリスティス・ノア・アーロンさん

対象 市内在住の人もしくは市内在勤の人

受講料 5,000円(全回数分)

※初回は無料です。レベルや内容を見て2回目以降の受講を決めてください

定員 先着15人 **申込期限** 10月3日(木)

※託児が必要な人は申込時にご相談ください

申し込み・問 市国際交流課 ☎27-5713

国民年金保険料はクレジットカード納付がおすすめ

国民年金保険料の納付はクレジットカード納付(以下「クレカ納付」)を利用すると、金融機関などに行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。

クレカ納付は「前納」も可能です。前納の割引額は現金前納と同じですが、カードによってポイントが加算されます。

また、クレカ納付による前納を希望する場合、いつでも申し込みができ、振替開始時から年度末(または翌年度末)までの保険料をまとめて振替ができます。

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 ☎0193-62-1963

森林の土地を取得したときは届出が必要です

個人か法人かによらず、売買の他、相続、贈与、法人の合併などにより、森林の土地を新たに取得した場合、90日以内に所有者届出が必要です。

ただし、国土利用計画法に基づく届出をした場合は不要です。

☎ 市水産農林課林業振興係 ☎27-8426



がん検診を受けましょう



保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

最大3種類のがん検診が一度に受けられます

今年度がん検診を受けていない人は、この機会に受検しましょう。乳がん・子宮頸がん検診は今年度最後となります。

日時・場所 10月6日(日) ※各検診の詳細は、市ホームページをご確認ください

	受付時間	料金	検診会場
乳がん検診	9時30分~11時、 13時~14時	49歳以下...3,000円 50歳以上...2,500円	釜石市民体育館 (鶴住居町)
子宮頸がん検診	9時30分~11時、 13時~14時	2,000円	
大腸がん検診	9時~11時、 13時~14時	1,000円	
胃がん検診	6時30分~9時	2,000円	鶴住居地区 生活応援センター

※検査の性質上、胃がん検診と子宮頸がん検診は同日には受けられません

●追加申込

受検票のない人は10月1日(火)までに市健康推進課に電話でお申し込みください。



…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です



同時開催 ミニ健康イベントコーナー(釜石市民体育館)

申込不要です。待ち時間にご利用いただけます。がん検診を受けない人もぜひお越しください

- 血管年齢チェック
- ベジチェック
- 大腸がんクイズ

問い合わせ・申し込み 市健康推進課 ☎22-0179

子どもの予防接種

【小児インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成します】

RSウイルスや手足口病など、子どもたちの間で、例年より多くの感染症が流行しています。

早めに予防接種を受け、十分な栄養と睡眠、口腔ケアを基本とした感染症対策を引き続きお願いします。

助成期間 10月1日(火)~令和7年1月31日(金) **対象** 生後6カ月~18歳(令和6年度内)

助成方法 各医療機関の接種費用から、接種1回当たり2,000円(市助成分)を差し引きます(申請不要)

予診票 接種協力医療機関に用意しています

接種協力医療機関

【釜石市】 県立釜石病院、(独)国立病院機構釜石病院、釜石しょうけいクリニック、神林医院、小笠原内科クリニック、小泉医院、釜石ファミリークリニック、庄子医院、平野内科医院、堀耳鼻咽喉科眼科医院、武田整形外科(13歳以上のみ)

【大槌町】 植田医院、藤井小児科内科クリニック、道又内科小児科クリニック、大槌おおのクリニック、ふじまる内科医院、おしゃち外科クリニック(13歳以上のみ)

※予約方法は各医療機関で異なります。また、感染症予防のため、医療機関の混雑を防ぐ必要があります。接種を希望する医療機関へ事前に確認をお願いします

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

慶弔

8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 津江 玖龍 ちゃん (昌和)
甲子町 中畑 勇人 ちゃん (圭介)

おしあわせに ()は旧姓

甲子町 佐々木 翔さん・香歩さん (熊谷)
伊藤 優斗さん・夏菜さん (藤原)

やすらかに ()は享年

7月20日届け出分
定内町 村上 光男さん (91)

8月1日～31日届け出分

東前町 藤元 佐登子さん (79)
大渡町 大瀧 孝雄さん (87)
北山 すみ子さん (86)
嬉石町 野澤 勲さん (86)
大平町 高橋 三男さん (83)
千田 修さん (86)
大字平田 熊谷 哲子さん (92)
佐々木 正彦さん (65)
鈴木 さき子さん (78)
澤田 俊夫さん (72)
甲子町 菊池 和子さん (79)
齊藤 彰さん (74)
古山 高透さん (59)
吉田 四三二さん (87)
柏崎 秀子さん (91)
阿部 庄悦さん (89)
野田町 木村 千鶴子さん (91)
定内町 山崎 正男さん (91)
昆野 忠彰さん (80)
小佐野町 菊池 清人さん (84)
小川町 小澤 恒雄さん (88)
鶴住居町 川村 美登さん (98)
白澤 正さん (70)
菊池 カヨさん (83)
菊池 廣二さん (74)
箱崎町 高 幸一さん (84)
小林 正勝さん (79)
橋野町 池戸 ナツ子さん (94)
唐丹町 千葉 菊子さん (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

9月21日(土)～9月30日(月)は秋の全国交通安全運動期間

一人一人が、それぞれの職場や家庭、地域において「交通ルールの遵守」や「正しい交通マナーの実践」を改めて確認し、交通事故の防止に努めましょう。また、期間中は市内各地で交通安全啓発活動が行われますので、ご協力をお願いします。

スローガン 「反射材 光って気づいて 事故防止」
☎ 釜石市交通安全対策協議会事務局 (市生活環境課市民生活係) ☎27-8451

就農相談会

日時 9月22日(日)10時～14時 場所 釜石鶴住居復興スタジアム
※かまいし軽トラ市「釜石・大槌地域農業振興協議会」コーナー
内容 新しく農業を始めたい人、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、就農に向け農業研修を受けたい人などに、市町・農協・県などの担当者が相談に応じます。
申込方法 申込不要
☎ 大船渡農業改良普及センター 地域指導課 伊藤 ☎0192-27-9918

Table with 2 main sections: '休日当番医・薬局 (10月)' and '休日当番歯科医 (10月)'. Each section includes columns for Day, Location, and Phone Number.

マイナンバー休日窓口

日時 10月6日(日) 9時～12時
場所 市役所市民課
戸籍関係の届出は宿日直が対応します。
☎ 市市民課 ☎27-8450

釜石市の人口と世帯 (8月)

Table showing population and households for men, women, and total, along with the number of households.

※()は前月比

今月の納税

【国民健康保険税 3期】
納期限 9月30日(月)

休日納税相談

期日 9月29日(日) 9時～15時
場所 市役所税務課
☎ 市税務課 ☎27-8417

夜間納税相談

期日 9月27日(金)、30日(月)
時間 17時15分～19時15分
場所 市役所税務課
☎ 市税務課 ☎27-8417

オストメイト講演・相談会 in 釜石

日時 9月28日(土) 13時～16時
場所 県立釜石病院 2階大会議室
対象 オストメイトとその家族、医療、福祉、介護従事者、福祉関係者
内容 講演・相談会・ストマ装具展示
備考 入場無料、予約不要
☎ 日本オストミー協会岩手県支部 ☎090-3128-1123

動物慰霊祭

生活を共にした動物や身寄りなく死亡した動物たちの冥福を祈るため、動物愛護週間行事の一環として慰霊祭を開催します。亡くなった動物の写真をご持参いただければ、祭壇にて供養します。(写真は終了後に返却します)
日時 9月25日(水) 15時～15時30分 (受付開始14時30分)
場所 ホテルシーガリアマリン動物慰霊碑前 (平田町3-61-22)
備考 事前申込不要
主催 一般社団法人岩手県獣医師会遠野支会、沿岸広域振興局
☎ 沿岸広域振興局環境衛生課 ☎27-5523

「橋野高炉跡発掘調査説明会」

日時 9月28日(土) 10時～、14時～ ※申込不要
集合場所 橋野鉄鉱山入口 (大門跡)
内容 発掘調査成果の解説、出土遺物(陶磁器片、和釘、鉄銭など)
☎ 市文化振興課 世界遺産室 ☎27-7577

脳活書道

日時 10月13日(日)、11月24日(日)
会場 釜石情報交流センター 2階 会議室
料金 3,000円 (受講料、材料費含む)
主催 楽書工房 支部蘭蹊
申し込み・☎ 橋内道子(地区担当) ☎090-7321-9552

各種相談

Table with 5 columns: Content, Appointment, Date/Time, Location, and Application/Inquiry Contact.

移動図書館車「しおかぜ号」10月巡回日程

Table showing the schedule for the mobile library car 'Shio-kaze' in October, listing dates, locations, and times.

釜石市立図書館 (10月の休館日)

7日、14日、15日、21日、22日、23日、24日、25日、28日、31日
※22日～25日は蔵書点検のため臨時休館しますが、移動図書館車は運行します
※休館日の確認や 図書の検索などができます⇒



市民百景

第8回

姉妹都市提携30周年を記念して来釜

これまで深めた絆をさらに強く

デー・ニュー・レ・バン市長

パトリシア・グラネーリブリュネロさん (64)



姉妹都市提携30周年を記念して、9月21日(土)〜24日(火)まで、フランスのデー・ニュー・レ・バン市の市長が当市を訪れます。今回は、番外編として同市長からのメッセージをご紹介します。

30年前の1994年4月20日、釜石市とデー・ニュー・レ・バン市の間で『姉妹都市提携盟約書』が締結され、両市の友好の歴史が始まりました。このことはフランスと日本の親善関係の強化、さらには世界の平和と繁栄への貢献の証にほかなりません。

ラベンダーからジオパーク、ワールドアマチュアラグビーフェスティバルに至るまで、私たちの絆は両市市民の皆様にとって今や確固たるものとなりました。

釜石市を襲った2011年の大地震と津波の記憶は、デー・ニュー・レ・バン市に永遠に刻み込まれるでしょう。皆様は困難を乗り越える力、また復興への決意は尊敬を呼び起こし、感化されるばかりです。

9月21日から24日まで、皆様とお会いする機会を与えてくださり、心から感謝します。皆様と一緒にこの記念日を祝えることを楽しみにしています。

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



ささき ちか
佐々木 椿樺 ちゃん (5歳)

元気いっぱいのちかちゃんできてね!!



いとう
伊藤 ひなた ちゃん (5歳)

自分のやりたいことを見つけて突き進んでね!



さかきばら ゆう
榊原 悠くん (3歳)

元気に楽しく育っていきこうね!!



釜石市LINE公式アカウント

