

開設10年記念イベント第4弾 第10回  
かまいしこども園クリスマスキャロル

日時 12月21日(土) 9時20分～12時  
場所 市民ホールTETTO ホールB/ロビー  
内容 園児による聖誕劇、歌、ゲストによる演奏など  
園 かまいしこども園 ☎27-8273

### 参加者募集 釜石市民スキーバスツアー

日時 1月19日(日)、2月16日(日)  
場所 網張温泉スキー場  
参加費 (バス代)  
大人 7,000円  
中学生以下 4,000円  
園 釜石市スキー協会事務局  
小川 ☎090-2793-0606

### 国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカードなどによる納付の他、スマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付ができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。宮古年金事務所までお問い合わせください。※各決済アプリの使用方法は、ご利用の決済業者にお問い合わせください

#### 利用に必要なもの

- ①納付書(金額が30万円を超えないもの)
  - ②スマートフォン
  - ③決済アプリ
- 園 宮古年金事務所 ☎0193-62-1963

### シープラザ釜石の 冬季営業時間を短縮します

1月2日(木)～3月31日(月)の営業時間は次のとおりです。  
営業時間 9時～18時  
・12月31日、1月1日は休館日です  
・定休日(第1・3・5火曜日)に変更はありません  
園 シープラザ釜石 管理事務所 ☎31-1177

# まちのお知らせ Information



## 東日本大震災 災害義援金の追加交付をします

交付時期 12月20日(金)  
対象 第3次配分金の追加配分金の交付対象者(死亡、住家の全壊・半壊)※登録済みの口座へ振り込みますので、申請は不要です。ただし、この1年間で受取人が死亡した場合や受取口座を変更する場合は、下記担当課へご連絡ください

#### 義援金の金額

- ①死亡または行方不明見舞金=対象者1人当たり1,550円
  - ②住家損壊等見舞金(居住している住居が全壊)=1世帯当たり1,550円
  - ③住家損壊等見舞金(居住している住居が半壊)=1世帯当たり1,050円
- 園 市地域福祉課 地域福祉係 ☎22-0177

## 【募集】大平墓園区画使用者

区画数 13区画(普通墓地のみ) 区画使用料 45万円(4㎡)  
年間管理料 2,480円  
応募資格 市内に住民登録または本籍がある人  
※現在、大平墓園に墓地を所有している世帯は除きます  
申込期間 12月16日(月)～1月24日(金)  
申込書 市生活環境課、各地区生活応援センターで配布する他、市ホームページからもダウンロードできます  
決定方法 抽選で決定  
抽選会 日時 2月11日(火・祝) 14時  
場所 釜石市民ホールTETTO ホールB  
申し込み・園 市生活環境課 ☎27-8451

## 「いわて消防団応援の店」を募集しています!

県内の消防団員に特典や割引などのサービスを提供する「いわて消防団応援の店」を募集しており、団員カード提示により特典や割引などを受けることができます。市内では9店舗が登録されています。

詳細は、ホームページをご確認ください。  
園 市消防課 消防団係(釜石消防署) ☎22-2525



## 年末年始火災予防特別警戒 12月20日(金)～1月7日(火)

### 「守りたい 未来があるから 火の用心」

一人一人が火の取扱いに十分注意し、大切な生命と財産を火災から守りましょう。また、石油ストーブを使用する際はカーテン、洗濯物などの燃えやすい物には注意してください。

- 住宅用火災警報器を設置しましょう。  
また、既に設置されている住宅用火災警報器は10年を目安に交換しましょう。
- 園 釜石大槌地区行政事務組合消防本部 ☎22-1642  
釜石消防署 ☎22-2526



## まもろうよ ころろ♡

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

## あなたが抱えているこんな悩み 相談してみませんか

- 生きていくのが辛い
- 先の見えない不安を感じる
- 生活が厳しい
- 友達がいない
- 悲しみに押しつぶされそう
- 消えたい

こころの悩みを一人で抱えていませんか。  
相談窓口の一例を紹介します。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、詳細は県のホームページをご確認ください。

- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 相談内容: いじめなど
- 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
- #いのちSOS ☎0120-061-338 相談内容: 心の悩み  
SNSやチャットによる相談はホームページから 県ホームページ
- 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
- 生きづらびっと LINEから相談  
月～日 8時～22時30分(受付22時まで)

電話相談

LINE相談

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

## 釜石地域傾聴ボランティア 「はなみずき」

「はなみずき」は、相手の気持ちに寄り添って、じっくりとお話をお聞きします。  
話すことでこころが軽くなることもあるかもしれません。  
かけがえのない命を大切に  
一人で悩まずに、お話ししてみませんか

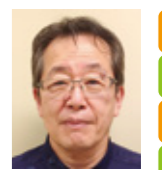
## 傾聴ルーム「はなみずき」開設

対面による相談を再開しました。電話での相談も受付けます。

日時 毎週金曜日(祝日除く)  
13時30分～15時30分  
場所 市保健福祉センター 8階  
(大渡町3-15-26)  
電話 ☎22-0222

相談無料  
秘密厳守

気道感染症について  
あり、極論すれば大半はウイルス性疾患であり、養をとり安んずるに保たなければならず、ただ最近乾いた咳を特徴とするマイコプラズマ感染症など他の病原菌によっても引き起こされるものもあり、今回も単に述べてみます。  
咳や時に喀痰の症状に38℃以上の発熱、1分間に100回以上の頻脈、21回以上の頻呼吸、時に呼吸苦が見られる時は肺炎の可能性があり、また治療後三日経っても38℃以上の発熱が持続する場合にも受診した方が良いでしょう。  
発熱に咽頭痛、開口障害や嚥下困難等が見られる時は扁桃炎および周囲膿瘍などから来る重篤な病態の可能性もあり、耳鼻咽喉科など医療機関を受診して下さい。  
また感染性咳嗽は、結核菌や非結核性抗酸菌症など例外はありますが、自然に軽快するものが特徴です。ウイルス感染の場合は発症して10日目に約80%の人で症状が消失しますが、他に症状が改善しないよう。ただ2週間以上も続く咳の場合には遷延性・慢性の咳の可能性もあり受診された方がよいと思います。  
それでも一番大切なことは感染予防(うつらない、うつさない)ことです。衛生管理(手洗い、うがい、咳エチケットなど)と生活習慣(免疫力を高めるため必要十分な睡眠、バランスの取れた食事、定期的な運動)の改善を図りましょう。



釜石医師会  
平野内科医院

平野 春人

ワンポイントアドバイス

慶弔

11月1日～30日届け出分

すこやかに ( )は保護者名・敬称略

- 大字平田 城内 碧ちゃん(博人)
川向 燈生ちゃん(幸太郎)
中妻町 三浦 光葵ちゃん(隆博)
鵜住居町 小笠原 なぎちゃん(尊史)
山口 一颯ちゃん(貴廣)

おしあわせに ( )は旧姓

- 甲子町 熊谷 義範さん・比菜さん(那須川)
鵜住居町 尾形 元気さん・菜摘さん(山本)

やすらかに ( )は享年

- 天神町 川端 キミさん(93)
浜町 伊藤 和彦さん(69)
大町 佐野 忠雄さん(96)
平田町 松下 サツキさん(90)
戸嶋 昭三さん(97)
大字平田 八幡 富男さん(78)
中妻町 松川 遙さん(83)
浅沼 一男さん(87)
上中島町 鈴木 要子さん(92)
源太沢町 大和田 昌三さん(69)
甲子町 藤井 アキ子さん(84)
佐々木 千代榮さん(83)
狩野 しげ子さん(75)
鏑木 ヤヲ子さん(91)
津田 博基さん(83)
小原 都代さん(97)
野田 ミツ子さん(96)
猪又 静男さん(87)
阿部 誠一さん(76)
田口 善朗さん(84)
菊池 チエさん(89)
小原 智弘さん(66)
野田町 高橋 旦さん(93)
佐々木 喜一さん(89)
宮田 三佐雄さん(88)
定内町 吉川 幹夫さん(78)
小佐野町 眞壁 弘さん(87)
小川町 小原 毅さん(86)
鵜住居町 大町 恵司郎さん(84)
岩崎 忠男さん(78)
古川 チキさん(89)
箱崎町 佐々木 文子さん(89)
橋野町 菊池 文子さん(97)
唐丹町 鈴木 チイ子さん(99)
鈴木 茂夫さん(86)

※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7年4月入学生を募集します

放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。

大学説明会(予約不要・入退場自由)盛岡会場

日時 1月12日(日)、2月9日(日)、3月2日(日) 10時～11時

※説明会終了後、希望者は個別相談会に参加できます

場所 放送大学岩手学習センター(盛岡市上田3-18-8)

出願期間 第1回 2月28日(金)まで 第2回 3月1日(土)～11日(火)

資料請求(無料)・☎ 020-8550 盛岡市上田3-18-8

放送大学岩手学習センター ☎019-653-7414



12月1日号に掲載した「障がい福祉サービス事業所の施設名が変わります」の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。(誤)社会福祉法人翔友 ☎22-1630 (正)社会福祉法人翔友 ☎23-1630

休日当番医・薬局(1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

Table with 5 columns: 休日, 曜日, 当番医・当番薬局, 所在地, 電話番号. Lists on-call doctors and pharmacies for various dates in January.

休日当番歯科医(1月)

診療時間 9時～12時

Table with 5 columns: 休日, 曜日, 当番歯科医, 所在地, 電話番号. Lists on-call dentists for various dates in January.

今月の納税

【固定資産税 3期】
【国民健康保険税 6期】
納期限 12月25日(水)

釜石市の人口と世帯(11月)

Table with 2 columns: 性別/世帯, 人口/世帯数. Shows population and household statistics for November.

※( )は前月比

休日納税相談

期日 12月22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 12月25日(水)、26日(木)
時間 17時15分～19時15分
場所 市役所税務課
☎ 市税務課 ☎27-8417

国道283号 仙人トンネルの夜間全面通行止めを実施します

一般国道283号「仙人トンネル」の道路舗装補修工事のため、夜間全面通行止めを実施します。御不便をおかけしますが、御理解と御協力をお願いします。

※工事の進捗により、規制期間が変更となる場合がありますので、御了承ください

※規制期間中の夜間に車で遠野方面へ向かう方は、釜石自動車道を御利用ください



夜間全面通行止め日時
1月7日(火)～2月7日(金)
20時～翌5時
※昼間時間帯、土・日曜日、祝日は通行止めを実施しません

問い合わせ 県沿岸広域振興局土木部 道路整備課 ☎25-2393

各種相談

Table with 5 columns: 内容, 予約, 日時, 場所, 申し込み・問い合わせ. Lists various consultation services like labor, public certification, and pension.

移動図書館車「しおかぜ号」1月巡回日程

Table with 2 columns: 日, 巡回日程. Lists the schedule for the mobile library car in January.

釜石市立図書館<1月の休館日>

1日、2日、3日、4日、6日、13日、20日、27日、31日

※休館日の確認や図書の検索などができます→



Table with 2 columns: 日, 巡回日程. Lists the schedule for the mobile library car in January, including dates from the 23rd to the 30th.

☎ 図書館 ☎25-2233