

KAMAISHI
釜石には  がある

2025年1月15日号 No.1848

広報

かまいし

おうてっ!

釜石を元気に！ 高校生の挑戦

市民百景 — 会社経営 押切 伸哉さん —

将棋フェスティバルin釜石 (12月8日)

釜石を元気に！

高校生の挑戦



高校1年生
小笠原 皐 さん
(16)



お店の外観

釜石大観音仲見世通りに、古着とオリジナルブランドグッズの販売、レンタルスペースの貸出をするお店「Crush On」を、母である梓さんとオープンするために日夜奮闘している高校1年生の小笠原皐さん。この挑戦は、釜石をもっとおもしろくしたいという想いを抱き、一歩を踏み出した若者の物語。

今回は、そんな皐さんの釜石への想いと、その挑戦に迫ります。

「ないなら自分で作ろう！」

古着とダンスが好きな皐さんは、釜石には若者向けの服屋さんが少な

いと感じていたそう。「思い切り踊ったり、何かを表現したりする場など、自分がやりたいことをできる環境が限られていると感じていまし

た。「ないなら自分で作ろう！」と思い、起業に挑戦しようと決意しました」

その挑戦の第一歩として、「かまいし起業塾」に参加しました。「高校生が本当に起業できるのだろうか」という不安が大きかったものの、起業塾に参加したことで、一から起業について勉強することができました」と振り返ります。

挑戦！

開業資金集めのために、約3カ月で150万円を目標にクラウドファンディングを実施しました。「最初は身近な大人たちからの支援もあり

順調でしたが、途中からは目標金額の半分以下で停滞していました。それでもめげることなく、東京で開催されたイベントでの講演や釜石大観音仲見世通りで開催されたマルシェでの周知など、さまざまな方法で支援を呼びかけました」その成果もあり、最終的には目標金額を上回る156万9千円を集めました。

「達成できて嬉しかったです。応援してくれる人の声の形になったと感じています。お店がオープンしたら恩返しをしていきたいです」と今後の決意を語りました。

クラウドファンディングに挑戦したきっかけは、梓さんの「応援してくれる人がいることを知ってほしい」という想いだったそうです。後にこの母の想いを聞いた皐さんは「涙が止まりませんでした」と振り返ります。

空き店舗を大改修！

お店を釜石大観音仲見世通りでオープンすると決めた理由を尋ねると「街なかやオンラインショップも考えましたが、若者の居場所づくりの想いもあったため、お店を構えることにしました。また、私が小さい時から釜石大観音仲見世リノベーションプロジェクトが行われていて、母親に連れていってもらっていたこともあり、仲見世通りは身近な存在でした。仲見世通りから盛り上げてこのまちを元気にしたいと思い、この



空き店舗の修繕作業

場所を選びました」と言います。

仲見世通りの空き店舗を借り、いざ蓋を開けてみると、そこは残置物であふれ、傷みもかなり進んでいたため、片付けと修繕作業からのスタートだったそうです。「本当にオープンすることができるとか」と思いつながりも、すでにSNSで宣伝をしていたため、やるしかないという思いで必死でした。それでも周りの人たちの協力もあってオープン間近まで来ることができました」と支えてくれた人々への感謝の言葉を口にしました。

高校生としての一面

皐さんは通信制高校に通う現役の高校生でもあります。「年に20回ほど登校して授業を受け、残りは家で動画を視聴してレポートを提出して



首都圏企業へ取り組みを発表

います。朝起きてお店に行き修繕作業をしつつ、日中は勉強して、休日は古着屋巡りなどで息抜きをする生活を送っています」

そんな皐さんがこの進路を決めたのは中学3年生の時。「不安なこともあったし全日制高校に通ってみたい気持ちもありましたが、起業したいという想いがあったため通信制高校を選びました。この選択をしたおかげで今があるので後悔はないです」と語ります。

挑戦は終わらない

これからも挑戦したいことがたくさんあるという皐さんが、最終的に目指すものは、「震災の時、多くの大人たちが大好きな釜石の未来のために頑張った姿を見てきました。



1月1日～3日にプレオープンしたお店には多くの人を訪れました。

そうして繋がれたバトンを高校生を中心に若い人たちが受け継ぎ、釜石を元気にしていきたいです」と熱く語る皐さんの目は輝いていました。お店は1月下旬に正式オープンする予定です。

起業入門講座 「みんなの起業セミナー 2025」

参加 無料
定員 10人

起業について考えたときに、何から始めればいいのか、どのように準備を始めればいいのか、わからなくて悩むことはありませんか？

起業する際にこれだけは準備しておくべきこと、知っておくべきことについて優しく丁寧に解説します。

日時 2月2日(日)10時～12時
場所 しごと・くらしサポートセンター(イオンタウン釜石 2階 大戸屋となり)
内容 起業のために準備すること、起業までのステップ など
対象 起業に興味がある人、好きなことや得意なことを仕事にしたい人など

詳細・申込はこちらから
申込フォーム 市ホームページ

申し込み・問い合わせ
(一社)じのもん流通プロジェクト
☎ 03-5577-6604



日本製鉄釜石SW

今シーズン初ホストゲーム 初勝利は持ち越し 次戦以降、奮起誓う



12月21日に開幕したNTTジャパングビーリーグワン2024-25シーズン。第1節をアウェイで23-27と惜敗した「日本製鉄釜石シーウェイブス」は、12月28日に第2節でグリーンロケッツ東葛をホームに迎え、初勝利を目指しました。

前半は、序盤から立て続けにトライを奪われるなど厳しい展開。それでも#12ヘルダス・ファンデルヴォルトと#9村上陽平のトライ、#10ミッチェル・ハントのコンバージョンキックなどで食らいつき17-31で折り返します。

しかし後半は、フィジカルで上回る相手の猛攻を受けるなど我慢しきれず、17-59で敗北を喫しました。

村上陽平キャプテンは「フィジカルが強い相手に対し、引いて受けてしまった部分があり、それが不意なペナルティに繋がってしまった。次戦に向け、自ら率先して意識を変え備えたい」と次を見据えました。

須田ヘッドコーチは「相手のキックへのチェイスやディフェンスで相手をスロウダウンさせられていた部分など、自信をもってやれた点を継続し、タックルなどのコンタクトエリアで見た課題を修正できるように準備したい」と次戦に向けての決意を述べました。

1、2月にかけては、岩手を離れてのゲームが続きますが、選手の皆さんに届くような声援を送りましょう！ 次回の釜石開催は3月8日(土)の予定です。

市民の皆さんが宣言！
皆さんにとって心の踊る1年になりますように。

2025年の抱負



- 【1段目】(左上から) ●澤舘 仁さん 陸上を頑張る！ 佐藤 風河さん 人生を全力で楽しむ！ 白野 美佳さん 習い事を頑張る！ 羽賀 孔成さん バスケットを頑張る！ 大野 航さん 友達と旅行する！ ●山崎 陽介さん 佐藤 碧空さん 勉強とラグビーの両立を頑張る！
- 【2段目】●小松野 雅さん できることを増やしていきたい！ 永野 結大さん バスケットを頑張る！ 越野 杏音さん BMXで上位をとる！ ●藤原 葵心さん 苦しい国語と算数を頑張りたいです。 小笠原 叶華さん 割り算を頑張りたいです。 澤本 芽依さん 運動を頑張りたいです。
- 【3段目】●佐々木 秀行さん 今年もごく一般的な普通の生活を営むことを心掛ける。 ●松本 恵美子さん 「こんにちは」「ご苦労様」短い一言ではありますが、広報を配布する地域の皆様とのコミュニケーションを大切に、歩くことで、健康維持に繋がるように頑張りたいです。

令和7年度 市民税・県民税申告受付日程表

受付期間 2月10日(月)～3月17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 (シープラザ釜石：13時～15時30分)

月	日	曜	受付地域		受付会場
			午前	午後	
2	10	月	野田町・桜木町・新町・住吉町・礼ケ口町		小佐野コミュニティ会館
	12	水	小佐野町・定内町		
	13	木	甲子町第11～16地割	小川町	
	14	金	甲子町第1～3地割	甲子町第4地割	甲子公民館
	17	月	甲子町第5～8地割	甲子町第9地割	
	18	火	甲子町第10地割		
	19	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
	20	木	橋野町第1～32地割	橋野町第34～43地割	
	21	金	鶴住居町1丁目～5丁目	鶴住居町第1～22地割	
	25	火	鶴住居町第23～30地割・両石町		鶴住居公民館
	26	水	片岸町・箱崎町		
	27	木	唐丹町(小白浜)	唐丹町(片岸・川目・山谷)	
28	金	唐丹町(花露辺・大曾根・桜峠)	唐丹町(上荒川・荒川・下荒川・大石・向・屋形)	唐丹公民館	
3	3	月	平田第1～3地割		平田集会所
	4	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	5	水	市内全域	シープラザ釜石
	7	金		
	8	土	休み	
	9	日	休み	
	10	月	市内全域	シープラザ釜石
	14	金		
	15	土	休み	
16	日	市内全域	シープラザ釜石	
17	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7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。

障害者控除 65歳以上で、身体の障がい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「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…市高齢介護福祉課 介護認定係 ☎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6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17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7年1月1日に釜石に住所がある人

※対象でない人は、1月1日の住所地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93万円以下 ▶ **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 ●医療費控除を受ける
 ●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93万円以下も含む)
 ●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 ●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**

●雑所得 ●一時所得 ●利子所得 ●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**

●配当所得 ●譲渡所得

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6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)

第14回

全国虎舞フェスティバル



- 日時** 2月9日(日) 10時～14時(予定) 開場9時30分
場所 釜石市民ホールTETTO ホールA
内容 ● 県外演舞団体 (磯草虎舞保存会【初出演】宮城県気仙沼市)
 ● 市内演舞団体 (尾崎青友会、只越虎舞、錦町虎舞、平田青虎会、鶴住居青年会、白浜虎舞友好会、釜石虎舞保存連合会)
 ● 市内園児による演舞 (かまいしこども園)
 ● 市外演舞団体 (大槌城山虎舞)
 ● 事前申込制で虎舞体験会を実施(予定)

入場無料



問い合わせ (一社)釜石観光物産協会 ☎ 27-8172

第20回 釜石市有形文化財公開事業

『かまいしの歴史文化 5つのストーリー』展 ～自然・人・鉄の歴史文化が融合したまち～

- 日時** 2月1日(土)、2日(日) 9時30分～16時
場所 釜石市民ホールTETTO ホールB
内容 釜石の歴史文化を5つのストーリーに見立てて展示



記念講演会

- 日時** 2月2日(日) 10時30分～12時 **場所** 釜石PIT
内容 題目 「歴史文化で未来をつくるまち 釜石」を目指して
 講演者 熊谷 常正 さん (盛岡大学名誉教授)

問い合わせ 市文化振興課 ☎ 27-7567

TETTO古本市

釜石市民ホールでは本好きが集まる「TETTO古本市」を開催します。本や店主との一期一会をぜひお楽しみください。詳しくはInstagramをご覧ください。

- 日時** 2月2日(日) 10時30分～15時
場所 釜石市民ホールTETTO ギャラリー



@KAMAISHI_CIVIC_HALL_TETTO

TETTO Cinema vol.5



令和6年度優秀映画鑑賞推進事業 邦画名作上映会

フィルムで観る映画上映会。個性的な監督たちとユーモアあふれる俳優たちの、さまざまな感性が詰まった喜劇作品を上映します。

日時・プログラム

- 1月25日(土)
 10時30分～ 本日休診【97分/渋谷実監督】
 14時～ 貸間あり【112分/川島雄三監督】
- 1月26日(日)
 10時30分～ 喜劇 女は男のふるさとヨ【90分/森崎東監督】
 14時～ 転校生【113分/大林宣彦監督】

場所 釜石市民ホールTETTO ホールA

入場料 1作品500円(当日700円)
 全席自由入替制 未就学児入場不可

チケット販売 釜石市民ホール



問い合わせ 釜石市民ホールTETTO ☎ 22-2266

【釜石営業所管内】岩手県交通バス交通系ICカード取扱開始

釜石営業所管内の県交通バスは交通系ICカードの取扱いを開始します。

当分の間、交通系ICカード対応車両と、バスカード対応車両が混在します。ご利用の際は、交通系ICカードとバスカードの2枚をお手元にご用意ください。※2月上旬までには全車両に交通系ICカード対応車載器の設置が完了する予定です



◆釜石営業所管内路線バス(1月28日(火)から順次導入)

- ・浪板線 ・赤浜線 ・釜石市内線 ・上平田ニュータウン線 ・小川線 ・定内県立病院線

ご利用できる交通系ICカード・地域連携ICカード [Iwate Green Pass]

- ・Suica ・Suicaと相互利用可能な交通系ICカード

Iwate Green Pass販売窓口 釜石営業所(野田町2丁目20-2)

- ・無記名カードは、好評販売中 ・記名式カードは、1月25日(土)から販売を開始します
- ※1月25日(土)以降、無記名カードをお持ちの方は、記名式カードに変更の手続きも可能です



詳細はこちら

問い合わせ 岩手県交通株式会社 釜石営業所 ☎ 25-2527

住民税非課税世帯へ給付金を支給します

該当すると思われる世帯へ順次案内を送付します

【1世帯当たり3万円】物価高給付金

- 対象** 住民税非課税世帯(令和6年12月13日時点で、釜石市に住民登録があり、世帯員全員の「令和6年度分の住民税均等割」が非課税である世帯)
 ※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

【児童1人当たり2万円】こども加算

物価高給付金対象世帯のうち、同一世帯で扶養されている18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の児童がいる世帯に加算支給します。

【1世帯当たり7千円】福祉灯油購入費助成金

- 対象** ①住民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯
- ・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以上のいずれかに該当する人がいる世帯
 - ・ひとり親世帯…父母のどちらか一方、または父母に代わる人が18歳以下の児童を養育している世帯
- ②生活保護世帯

《必要な手続き》

支給のお知らせ(はがき)が届いた世帯	確認書または申請書(封筒)が届いた世帯
申請不要 振込予定日…2月7日(金) 口座変更・受給辞退の場合のみ1月30日(木)までに届け出が必要です。	3月28日(金)までに返送が必要です。 ※福祉灯油購入費助成金を受給する世帯は2月28日(金)まで △申請期限が異なりますのでご注意ください ・同封の返信用封筒で市地域福祉課へ返送してください ・振込予定日は別途通知します ※市で申請書類を受領後、支給まで2～4週間程度を要します

問い合わせ 市地域福祉課 地域福祉係 ☎ 22-0177



12月8日・9日 小山怜央さん 将棋フェスティバル・昇級報告【釜石市民ホールTETTO 市長室】

故郷への想い 来年以降も飛躍誓う

岩手日報釜石広華会、岩手日報社が主催する将棋フェスティバルが行われ、本市出身でプロ棋士の小山怜央四段や渡辺明九段、本田小百合女流三段がトークショーや子どもたちへの指導対局を行いました。参加した子どもたちや将棋愛好家らは、プロ棋士の軽快なトークに興味津々で聞き入りました。小山四段は、翌日9日に市長室を訪れ「どんな戦型にも対応できるよう準備し、勝率6割を目指したい」と来年の抱負を語りました。



12月20日 かまいしこども園キャロリング【釜石市役所】

笑顔を届ける小さいサンタ

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さんのコスチュームを身にまとい「ジングルベル」「あわてんぼうのサンタクロース」「よるこびのうた」の3曲を披露しました。見ていた人たちも、園児のかわいらしい姿とハツラツとした歌声に頬を緩ませ、癒しの時間となりました。



ありがとうございます

12月17日 市長室

遠野緑峰高校様 シクラメン50鉢



2015年から継続してシクラメンの花の寄贈をいただいています。いただいたシクラメンは、市役所受付や各地区生活応援センターなどに飾られます。

12月25日 市長室

SMC(株)様 防災備品5セット



SMC(株)からの寄付は、今回で4回目です。久保工場長(写真中央)からは「来年度以降も防災などに寄与する寄付を継続したい」との地域貢献への抱負が語られました。いただいた防災備品は、市内小学校や各地区生活応援センターで活用されます。

おめでとうございます

12月25日 市長室

県民の交通安全功労者表彰受賞者表彰



西村 淳一郎さん
西村さんは釜石市交通指導隊副隊長を務められており、20年以上にわたり交通安全思想の推進に尽力されています。

12月25日 市長室

IATふるさとCM大賞 岩手県知事賞受賞



釜石ラーメンを題材に作成したCMが県内参加26市町村の中から岩手県知事賞に選ばれました。当日は主演した千田トミ子さん(写真中左)も市長室を訪れ喜びあふれる受賞となりました。

12月3日 地域医療連携推進法人準備委員会設立総会【釜石PIT】

より良い医療体制の提供へ準備を開始

地域の医療機関が連携し、地域医療の質の向上や効率化につなげる「地域医療連携推進法人」設立への取り組みが始まりました。法人化によって医薬品の共同販売や医療機器の共同利用が可能になり、認可されれば県内で初の事例となります。

法人名は「釜石スクラムメディカルネット」に決定し、ラグビーのまち釜石にちなみ、手を取り合い、スクラムを組んで地域医療の充実を図りたいという思いが込められています。



12月5日 情報モラル教室【釜石小学校】

授業の講師に「ペッパーくん」インターネットの安全な使い方を学ぶ

釜石小5・6年生は、安全にインターネットを利用するための「デジタルリテラシー・情報モラルに関する講座」を受講しました。ソフトバンクの人型ロボット「ペッパーくん」が講師となり、子どもたちに質問をしたり指名をしながら授業を進めると、子どもたちは笑顔を見せながら真剣に考え、積極的に意見を発表しました。



12月6日 釜石商工高校課題研究授業【鶏住居川水門付近】

自作のボートの成果を実感

釜石商工高校機械科3年の生徒7人が課題研究授業の一環で製作した小型ボートを運航し、学習成果を確認しました。生徒らは、令和6年5月に課題研究のテーマとしてボート製作を企画し、約半年間にわたり準備してきました。生徒の佐藤大雅さんは「みんなで企画したものを形にすることができてうれしい。共に取り組んだ仲間や先生方に感謝したい」と笑顔を見せました。



12月7日 第6回公民館対抗ニュースポーツ交流大会【市民体育館】

地域の絆で目指す栄冠

市内8公民館対抗の同大会に約200人が集まり、室内グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、ポッチャなどのニュースポーツに汗を流しました。これまではシルバー世代のみの参加でしたが、世代間交流の観点から小学生24人も参加し、会場は笑いとお熱気に包まれました。



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
開 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
開 (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

参加無料

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)
開 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

参加無料

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・開 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(みのすけ沼や鶴住居川河口)
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
開 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。
開 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(水)
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

開 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。

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

開 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



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

- 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

- 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。蒸気が上がったなら、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。

フッ化物塗布事業 大切な子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) 帆南 さん
幸 さん
(右) 関谷 翔也 さん
千帆 さん

ワンポイントアドバイス

ささき歯科医院
佐々木 憲一郎

歯の健康とフッ素について

最近PFAS(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が目立ちます。PFAS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、自然界にも含まれる物質であり、多くの食品にも含まれています。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PFAS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が出来ます。

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るため、むし歯の本数と肥満度は相関関係があります。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るため、歯を失って歯が残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るため、むし歯の本数と肥満度は相関関係があります。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るため、歯を失って歯が残っている人とはほぼ同等の寿命)

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)
嬭石町 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 里館 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・問い合わせ 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 問い合わせ 根浜シーサイド ☎27-5455

休日当番医・薬局(2月)

Table with columns: 休日, 曜日, 当番医・当番薬局, 所在地, 電話番号. Includes entries for 2日, 9日, 11日, 16日, 23日, 24日.

休日当番歯科医(2月)

Table with columns: 休日, 曜日, 当番歯科医, 所在地, 電話番号. Includes entries for 2日, 9日, 16日, 23日.

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)

Table with columns: 性別, 人口, 世帯数. Total population 28,936, total households 15,367.

※()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
問い合わせ 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
問い合わせ 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。
問い合わせ 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。
問い合わせ 市商工観光課 ☎27-8421



各種相談

Table with columns: 内容, 予約, 日時, 場所, 申し込み・問い合わせ. Includes entries for 人権相談, 公証相談, 法テラス弁護士巡回無料法律相談, 年金相談.

移動図書館車「しおかぜ号」2月巡回日程

Table with columns: 日, 巡回先, 時間. Lists various locations like 平田地区生活応援センター, 浜町 篠原浩さん宅前, etc.

釜石市立図書館(2月の休館日)

3日、10日、11日、17日、24日、28日
※休館日の確認や図書の検索などができます⇒



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
お問い合わせ ならほ弁で語っぺし事務局
メール nambuben2kamaishi@gmail.com

参加無料

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。
問い合わせ 岩手県建築住宅センター ☎019-623-4414



20日(木)

Table with columns: 巡回先, 時間. Lists locations like 双葉学童育成クラブ, 大畑団地集会所前, etc.

※()は前月比

市民百景

第12回



当たり前のように笑い 集まれる居場所づくりを目指して

会社経営 押切 伸哉 さん (49)

昨年、11月29日にイオンタウン釜石に「カラオケ CLUB DAM」をオープンしたのは市内で飲食店などを経営する押切伸哉さん。「異業種の経営者の先輩が、高校生から『カラオケも無くなって釜石は終わってる』と言われ、高校生のためにカラオケ店をやろうとしたが、断念したという話を昨年の10月頃に聞きました。私自身も長く育ってきたこの町をこのまま廃れさせるわけにはいかないと先輩の思いを引き継ぎ、急ピッチで開店準備をしました」とオープンするまでの経緯を話します。

カラオケが無くなってから市内の異変も感じ取っていたという押切さん。「昨年のお盆の夜、若者が青葉通りに集まっているのを見て、この子達は、集まる居場所が無くなってしまったんだと思いました。同時に釜石出身の子どもたちが、このままでは帰ってきてくれないなるのではという想いもありました」と振り返ります。

そうした想いを踏まえ、押切さんが目指すお店の形を尋ねると「自分たちが若い時は当たり前前のようにあったカラオケ屋が無くなり、初めて居場所としての大切さに私自身も気づきました。子どもたちをはじめ多くの人が当たり前のように笑い、集まれる居場所をこれからも守っていけるよう、頑張っていきたいです」と笑顔で今後の決意を語りました。



「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



岩澤 こはる ちゃん (2歳)
いつもステキな笑顔で、周りを明るくしてね！



菊池 遥陽 ちゃん (1歳)
優しい元気な子になってね！



小笠原 伊織くん (2歳)
これからも元気いっぱい育てってね！



釜石市LINE公式アカウント

