

広報

おおふなと

2023

12

No.1258

特集／市立図書館へようこそ

写真 ▶ 大船渡市立図書館

UD
FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
使用しています

大活字本コーナー



視力が弱い方や高齢の方にも読みやすいよう、行間や文字の大きさを調整した本のコーナーです。

ビジネス支援コーナー

起業や経営、就職活動、仕事のスキルアップに役立つ本を揃えています。



たたみコーナー

小さいお子さんとゆっくり本を選ぶことができるスペースです。乳幼児期におすすめの本をたくさんご用意しています。



開館時間と休館日

開館時間は、平日午前9時～午後7時、土・日・祝日午前9時～午後5時、休館日は、毎週火曜日および年末年始（12月29日～1月3日）となります。

「レファレンスサービス」をご存じですか？

レファレンスサービスとは、身近な疑問の解決や調査・研究に必要な情報や資料を探すお手伝いをするサービスです。

例えば、「大船渡市の金鉾山について調べたい」「孫悟空の頭にはまっている輪の名前は？」「バナナの真ん中の黒い点は何？」など、「調べたいことがあるけど、どう調べたらいいのかわからない」「こんなこと聞いてもいいのかな」という質問もお気軽にご相談ください。



市立図書館

図書館は「本を借りる場所」というイメージの方が多くかもしれませんが、新聞や資料の閲覧、レファレンスサービス（調べ物のお手伝い）、親子で過ごせる読書コーナー、さまざまな世代を対象としたイベントの開催、企業や福祉施設への団体貸出など、多様な取り組みを行っています。

へようこそ！

また、図書館司書を4人に増やし、より専門的なサービスの提供ができるようになりました。

本号では、「図書館をあまり利用したことがない」という方にも図書館の魅力をお伝えします。

▶問い合わせ先

大船渡市立図書館 ☎26・1040



移動図書館かもしか号

約1,500冊の図書を積載し、市内全域を巡回しています。



おはなしパレード

市内の読み聞かせボランティアさんによるおはなし会です。絵本の読み聞かせのほか、紙芝居や手遊びなどを行っています。

毎月2回、土曜日に開催しています。

各種イベントの開催

最近では、「マネー講座」や「大人の塗り絵体験教室」などを開催してきました。これからも、皆さんの生活が楽しく豊かになるようなイベントを企画していきます。



読書スペース



図書館は、調べものや読書に集中できる環境が整っています。全館で、テーブル席やソファなどを含めて、113席あります。

郷土資料コーナー

大船渡を始め、気仙地域や岩手県の歴史・文化に関する資料を揃えています。一般に流通していない貴重な資料も収集しています。



新聞・雑誌コーナー

ゆったりした空間で、新聞や雑誌の閲覧ができます。新聞は9紙、雑誌は54誌、所蔵しており、一般向けから小中高生向けまで、幅広い分野をご用意しています。



操作も簡単！セルフ貸出機

ぜひご利用ください！



「本のリサイクル市」を開催します！

～除籍した本・寄贈本の一部を、無償でお譲りします～

- ▶期日＝1月19日(金)、20日(土)、21日(日)
- ▶時間＝午後1時30分～4時
- ▶場所＝リアスホール 会議室
- ▶その他＝一人10冊まで持ち帰りできます。また、提供する本の内容に関するお問い合わせは応じかねます。

かもしか号 1月の巡回日程

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
10日(水)	立根	百年の里	正面玄関前	13:40
		デイサービスセンター立根	正面玄関前	14:20
		平田	平田公民館駐車場	14:45
		立根小学校	正面玄関前	15:20
11日(木)	猪川①	前田	前田公園付近空き地	13:00
		いかわこども園	正面玄関前	13:30
		福祉の里	大洋学園・朋友館前	14:10
		中井沢	下中井公民館駐車場	15:05
12日(金)	大船渡北	気仙苑	正面玄関前	15:40
		ドレミ保育所	正面玄関前	12:30
		川原	野々田アパート駐車場	13:00
		田中	田中東団地駐車場	13:30
		大船渡地区公民館	大船渡地区公民館駐車場	14:00
15日(月)	盛	屋敷	及川清一さん宅付近空き地	14:25
		大船渡北小学校	正面玄関前	15:00
		蔵ハウス大船渡	正面玄関前	14:20
17日(水)	吉浜	みどり町	みどり町団地駐車場	14:50
		盛小学校	放課後児童クラブ付近	15:35
		吉浜荘	正面玄関前	11:00
		吉浜地区拠点センター	駐車場	11:30
18日(木)	越喜来	吉浜小学校	校舎西側駐車場付近	13:00
		吉浜こども園	駐車場	13:40
		下通	本郷集会所前	14:10
		根白	根白消防センター前	14:45
		越喜来小学校	越喜来小学校敷地	13:15

日	地区	ステーション名	駐車場所	時間
19日(金)	大船渡南	下船渡	下船渡駅裏	13:50
		ケアホーム平	正面玄関前	14:20
		下平	下平公園	14:50
		大船渡小学校	校舎北側駐車場	15:30
22日(月)	猪川②	中井	田村理容さん前	13:00
		長谷堂	県営長谷堂アパート駐車場	13:30
		富美岡荘	正面玄関前	14:00
24日(水)	末崎	猪川小学校	校舎西側駐車場付近	14:30
		内田	長源寺駐車場	12:50
		ふるさとセンター	ふるさとセンター駐車場	13:20
		つばきの丘	正面玄関前	13:50
		平	平団地駐車場	14:15
25日(木)	赤崎	碓石	碓石公民館駐車場	14:45
		末崎小学校	中庭	15:20
		大洞	大洞団地駐車場	10:00
		山口	市営住宅山口西アパート前	10:30
26日(金)	日頃市	東明中学校	正面玄関前	13:05
		あかさきこども園	駐車場	13:40
		蛸ノ浦保育園	駐車場	14:20
		長崎	長崎消防屯所付近	15:00
		鷹生	鷹生公民館駐車場	12:30
29日(月)	綾里	日頃市小学校	正面玄関前	13:00
		ひころいちの郷	正面玄関前	13:50
		関谷	旧J A日頃市支店前	14:20
		長安寺	長安寺駐車場	15:10
29日(月)	綾里	港	港消防屯所前	13:40
		綾姫ホール	駐車場	14:10
		綾の里	正面玄関前	14:40
29日(月)	綾里	綾里小学校	校舎西側駐車場	15:10

*全てのステーションで、どなたでも利用できます。

新着図書から
ご案内

よ
読んで
みらい
未来

■趣味・実用書

- ある日、森の中でクマさんのウンコに出会ったら(小池伸介/著)
- 意味変語彙力帳(神永暁/監修)
- 仮設住宅その10年 陸前高田における被災者の暮らし(宮城孝/編著)
- まんがでわかるだましの手口(佐藤正明/著)

■小説・エッセイ

- アンと幸福(坂木司/著)
- 逝きたいなピンピンコロリで明日以降(三浦明博/著)
- マンションフォンティーヌ(小路幸也/著)
- 吸血鬼の原罪(知念実希人/著)

■絵本・児童書

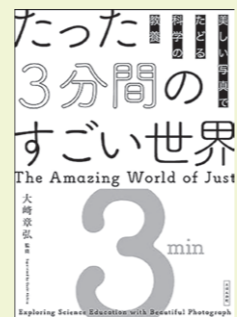
- しゅつどう!かがくしょうぼうたい(鎌田歩/作・絵)
- だんだんできてくる 城(三浦正幸/監修)
- あふれたまち(マリアホ・イルストゥラホ/作)
- いつか君に出会ってほしい本(田村文/著)

※ほかにもたくさんの図書を用意してお待ちしております。

『たった3分間のすごい世界』

大崎章弘/監修

「ウルトラマンが戦える時間」「カップラーメンができるまで」私たちの周りには、どういうわけか3分間という時間が溢れています。身の回りで起きている、ありとあらゆる事象を3分間という時間で切り取り、その可能性に迫ります。チーターは3分間でどれくらい走れる?人間の細胞は3分間でどれくらい生まれ変わる?無限に広がる3分間の面白さを、ぜひご体感ください。



図書館をよく利用する方に、その魅力を聞いてみました



“好き”が高じて知識が深まる玄くんに対し、「自分はここまで好きになれるものは無かった。きっと“好き”が人生を導いてくれるはず」と淳さんは目を細めていました。

おかざわ じゅん げん
岡澤 淳さん・玄くん(猪川町)

◆図書館を利用する頻度は?

2週間に1度本を借りに来ています。返却の期限に合わせて、その都度借りています。正確には覚えてはませんが、2~3年前からこの頻度で通っています。

◆図書館を利用するようになったきっかけは何か?

きっかけは、息子の玄が戦国武将に興味を

持ったことです。学校図書室の戦国武将に関する本は全て読み切ってしまう、図書館に通うようになりました。

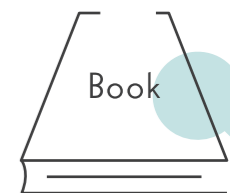
◆図書館を利用することで、自分たちの生活に変化はありましたか?

親子間で共通の話題が増え、会話が広がりました。玄が本から学んだことでクイズを出すことがあり、知識が深まると、誰かに話したくなるのだなと思います。それに答えるために、自分も勉強したことで、知識を広げるきっかけになりました。

◆図書館の魅力は何ですか?

(玄くん) 学校の図書室よりも、たくさんの本があるところです。図書館ホームページの蔵書検索システムを使って、自分でもどのような本があるか調べています。

(淳さん) 気軽に、同じ本を、何度でも納得のいくまで借りることができることです。また、図書館に行くと、本が自然と読みたくなる場所も魅力です。



「本を読んでいると、人にはそれぞれ、多種多様な考えがあることを知ることができる。また、自分が思っていることを著者が代弁してくれたかのような瞬間に出会う時があり、そんな時は、『よくぞ言ってくれた』と思います」と話していました。

このの しげき
今野 茂樹さん(立根町)

◆図書館を利用する頻度は?

2週間から3週間に1度くらい。借りた本を返しに行く時に、また借りています。貸出期限

までに読み切れない場合も時々ありますが、後の予約が入っていなければ貸し出しを延長できる制度がありますので、利用しています。

◆本を読むようになったきっかけは?

学生の頃はあまり読書が好きではありませんでしたが、社会人になってからすぐの頃、仕事が終わった後に本屋に立ち寄るようになりました。本を読んでいる間の、「本の世界に浸れる」ような感覚がくせになり、読みたいと思った本は買うようになっていました。

◆図書館の魅力は何ですか?

探している本の相談について、スタッフが親身に対応してくれることです。図書館では、ホームページから蔵書検索ができ、予約もできて便利です。図書館に無い本でも、リクエストカードを書くと、全国の図書館から本を探してくれて、借りることができますし、図書館が購入してくれることもあります。

年末年始期間中のごみ収集について

年末はクリーンセンター周辺の道路が大変混雑します。時間に余裕をもって来場するよう、お願いします。

月 日	曜日	燃えるごみ	燃えないごみ	クリーンセンターへの持ち込み	再利用ごみ
12月29日	金	通常収集	収集地域なし	通常受付	
12月30日	土	休み	休み	休み	
12月31日	日	休み	休み	休み	
1月1日	月	休み	休み	休み	
1月2日	火	休み	休み	休み	
1月3日	水	休み(※1)	休み	休み	休み
1月4日	木	通常収集	通常収集	休み	休み
1月5日	金	通常収集	通常収集	休み	

(※1) 1月3日(水)が週1回の燃えるごみの収集日となっている、綾里(小石浜、砂子浜)、越喜来(川内)、吉浜(後山、増館)は、通常どおり収集を行います。

■ごみの出し方のルールと注意点(収集ステーションへ出す場合)

- 収集日の朝8時までに出してください。夜間のごみ出しはしないでください。
- 地域で決められた収集ステーションに出してください。
- 指定袋には行政区・氏名を記入してください。(未記入の場合は回収しません)

▶再利⽤ごみ以外の問い合わせ先 = 大船渡地区環境衛生組合(☎26・4739)

▶再利⽤ごみの問い合わせ先 = 市民環境課環境衛生係(☎内線124、125)



お知らせ
乳がん検診・子宮頸がん
検診を受けましょう

本年度は同日に両方の検診を受けることができます。また、お住まいの行政区によって検診日時が異なりますので詳細は問い合わせください。

▼期日・会場

● 総合福祉センター：1月22日(月)、1月24日(水)～27日(土)、2月4日(日)～9日(金)

● 三陸公民館：1月23日(火)午前のみ

● 綾姫ホール：1月23日(火)午後のみ

▼受付時間：午前9時30分～11時、午後1時～2時30分

※1月23日、26日の午後は2時30分～4時

■乳がん検診

▼対象：40歳以上の偶数年齢および41歳の女性(年度末年齢)

▼内容：乳房X線(マンモグラフィ)検査

※全日程、女性技師が対応します。

▼自己負担額

● 40～64歳：2000円(2方向撮影)
● 65歳以上：1500円(1方向撮影)

■子宮頸がん検診

▼対象：20歳以上の偶数年齢および21歳の女性(年度末年齢)

▼内容：内診・子宮頸部細胞診

▼自己負担額：1500円

■受診を希望する人で検診票が届かない場合は、相談ください。

▼問い合わせ先

健康推進課(☎27・1581)

三陸・大船渡第27回
つばきまつり 開催

まつり期間中は、写真映えスポットの設置、市内宿泊施設泊券が当たる人気投票を実施するほか、椿に関連する体験、椿スイーツや椿関連グッズの販売などを実施します。詳細は、広報おふなと1月号でお知らせします。

▼期間：1月28日(日)～3月20日(水・祝)

▼時間：午前9時から午後5時まで

▼場所：世界の椿館・碁石

▼入館料：一般500円、小中学生300円

※市立博物館との共通入館券は600円です。

▼問い合わせ先

つばきまつり実行委員会事務局(農林課内☎内線347、348)

マイナンバーカード
休日受付のお知らせ

▼日時：1月14日(日)午前9時～正午

▼場所：市民環境課1番窓口



市ホームページ

▼受付内容：マイナンバーカードの交付、申請、暗証番号再設定、電子証明書の発行(詳しくは市ホームページをご覧ください)

▼問い合わせ先：市民環境課市民登録係(☎内線123)

水道管の凍結にご注意ください

これからの時期、旅行などでしばらく水道を使用しないときや、天気予報で「低温注意報」が発表されたときは、水抜き栓を活用するなど、水道管の凍結を防止しましょう。

▼問い合わせ先

水道事業所(☎内線174)

大船渡市交通安全
ポスターコンクール作品展

本年度も、市内小中学生を対象とした交通安全ポスターコンクールを実施しました。応募のあった141

市営墓地の使用者を
募集します

▼募集区画数：丸森墓園：11区画、長谷堂墓園：4区画

▼対象：次の条件を全て満たす人

- ① 市内に住所を有する人
- ② 2年以内に墓標を整備できる人
- ③ 現在、同一世帯で丸森墓園、長谷堂墓地を使用していない人

▼申込方法：申込書類および使用者

新型コロナワクチン接種体制を変更します

- 12歳以上向けの接種
 - ① 集団接種について…12月の日程をもって市民体育館での集団接種を終了します。1月以降の実施予定はありません。
 - ② 個別接種について…医療機関での個別接種は、1月以降も引き続き実施します。予約などについては、各医療機関にお問い合わせください。
- 5～11歳向け・6カ月～4歳向けの接種
 - 接種予約について…12月末で予約センター(コールセンター)での受付は終了します。1月以降は、スマホ・パソコンから予約するか、新型コロナウィルスワクチン相談窓口へお問い合わせください。

※最新の接種情報については、ホームページをご確認ください。



12歳以上向け



5～11歳向け



6カ月～4歳向け

▶問い合わせ先 = 新型コロナウィルスワクチン相談窓口(健康推進課 ☎22・8061)

いわて産業人材奨学金
返還支援制度対象者募集

▼対象者：①、②の両方に該当する人

- ① (独)日本学生支援機構の第一種、第二種奨学金の貸与を受け、将来返還予定または返還中の学生
- ② 学生：大学院修士課程1・2年生、大学3・4年生、高等専門学校4・5年生

● 既卒者：県外で就業中、または県内に正規雇用で就業していない35歳未満の人(令和5年4月1日時点)

② 県内の「認定企業」へ就職し、県内への定住を希望する人

▼支援内容：返還総額の2分の1(最大250万円)

▼募集期限：1月31日(水)

▼問い合わせ先：(公財)いわて産業振興センター産業支援部(☎019・631・3828)

- の独身男女(男性は県内在住の人)
- ▼定員①、②とも男女各8人(先着順)
- ▼参加費 500円
- ▼申込締切日 11月20日(土)
- ③親御様向け親のための結婚応援セミナー(子どもの幸せのために親ができること)
- 最近の結婚事情や親世代にできることについて学んでみませんか。
- ▼日時 2月4日(日) 午後2時～4時
- ▼場所 2階 リアスホール会議室1・2
- ▼対象 独身の子を持つ親御様とご親族
- ▼定員 15人(先着順)
- ▼参加費 無料
- ▼申込締切日 11月31日(水)
- ④結婚応援に取り組む企業募集
- 結婚支援に取り組む企業や団体を「結婚応援事業」として認定しています。職場のつながりを活用した出会いを創出してみませんか。
- ▼対象 岩手県内の事業所
- ▼費用 無料
- 詳しくはホームページの募集ページをご確認ください。
- ▼問い合わせ先



忘れずに納めましょう!

▶12月が納期限の市税などは、下表のとおりです。

12月25日(月)	国民健康保険税(第6期)
	介護保険料(第6期)
	後期高齢者医療保険料(第6期)
	市県民税(第4期)

▶口座振替日は、12月25日(月)です。口座振替を利用している皆さんは、12月21日(木)までに納税通知書などに記載された税額と、口座の残高を

- 確認ください。
- ▶納付は便利で簡単、安心な口座振替がおすすめ!
- 便利 金融機関などへ納付に行く手間なし!
- 簡単 一度の手続きで翌年度以降も自動継続!
- 安心 納期限ごとの自動引き落としで納め忘れなし!
- ▶納期限までの納付が困難な人は、税務課収納係まで相談ください。
- ▶問い合わせ先 = 税務課収納係 (☎内線157、158、161)



償却資産(固定資産税)の申告は1月中に

償却資産の申告は、事業を営む個人または団体が、事業用償却資産を所有している場合に、毎年1月1日の状況を、1月末日までに行うものです。申告書用紙は、昨年申告をした人(eLTAX申告者を除く)には、すでに市から送付しています。届いていない場合は問い合わせください。

▶必要書類(個人の場合)

- 本人が持参する場合 = 申告書、マイナンバーカードまたは本人確認書類

- 代理人が持参する場合 = 申告書、委任状、申告者のマイナンバーカード(写し可)、代理人の本人確認書類
- 郵送する場合 = 申告書、申告者のマイナンバーカードまたは本人確認書類の写し
- ▶団体の場合 = 申告書のみ(法人番号を記載ください。)
- ▶提出先・問い合わせ先 税務課資産税係(☎内線101、140、155)

第32回大船渡市インターネット公売

インターネット公売とは、市税の滞納者から差し押さえた動産などを入札やせり売りによって売却し、滞納している市税に充てるものです。

▶出品内容 = 市ホームページをご覧ください。

▶参加方法 = 参加申込期間中に「K S I 官公庁オークション」ホームページから申し込みください。

▶参加申込期間 = 1月11日(木)午後1時～1月30日(火)午後11時

▶入札期間

- 動産(せり売り方式) 2月6日(火) 午後1時～2月8日(木)午後11時
- 不動産(入札方式) 2月6日(火) 午後1時～2月13日(火)午後1時
- ▶出品動産の下見会
- ▶日時 = 1月17日(水)～1月18日(木)午前9時～午後5時
- ▶場所 = 市役所第1会議室(税務課近くの会議室)
- ▶問い合わせ先 = 税務課収納係公売担当(内線157)



「大船渡地方農業振興研修会」開催

大船渡市結婚相談・支援センター(サン・リア2階 ☎22・7582、火曜・祝日定休)

▼日時 1月23日(火)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)

▼場所 陸前高田市コミュニティホール(シンガポールホール)

▼内容

①講演 『気候変動が及ぼす農業への影響』 温暖化の状況・農業生産への影響

響と対策

▼講師 大久保さゆり氏(農研機構 東北農業研究センター主任研究員)

②報告 『気仙地域のスマート農業の取組みについて』 耕畜連携の推進「鶏糞ペレットの活用について」

▼参加費 無料

▼申込締切日 1月12日(金)

▼申込先・問い合わせ先 農林課(☎内線344、348)

「ひきこもり家族の集い」開催

ひきこもり状態にある人の家族

が、正しい知識や支援機関について知り、家族同士の交流ができます。

▼日時 1月23日(火)午後1時30分～4時(要予約)

▼場所 2階 おおふなぼーと2階会議室

▼対象者 ひきこもり状態にある人の家族

▼内容

- 第1部 関係機関からの情報提供
- 第2部 家族交流会&お楽しみ会(ハーバリウム作り)

▼参加費 無料

▼申込先・問い合わせ先 大船渡保健所保健課(大船渡地区合同庁舎 2階 ☎27・9922、内線347)

無料 65歳以上対象 体力づくり講座 参加者募集

- ▶期日・場所 = 下表のとおり
- ▶時間 = 午後2時～3時
- ※受け付けは午後1時30分～
- ▶対象 = 65歳以上(運動制限のない人)
- ▶内容 = 健康づくりのための運動や講話
- ▶定員 = 各地区30人
- ※本年度初めて参加する人は、事前に申し込みください。

- ▶参加費 = 無料
- ▶持ち物 = 飲料水、動きやすい服装、眼鏡(必要な人)
- ※上履きが必要な会場がありますので申込時に確認してください。
- ▶申込先 NPO法人 さんりくWELLNESS (☎080・1823・2015)

地区	期日	会場
盛	1月9日(火)	カメラアホール
大船渡	1月15日(月)	おおふなぼーと
末崎	1月11日(木)	ふるさとセンター
赤崎	1月16日(火)	赤崎地区公民館
猪川	1月22日(月)	猪川地区公民館
立根	1月18日(木)	立根生活改善センター
日頃市	1月23日(火)	日頃市地区公民館
綾里	1月29日(月)	綾姫ホール
越喜来	1月30日(火)	三陸公民館
吉浜	1月25日(木)	吉浜地区拠点センター

催し・講座

大船渡市結婚相談・支援センターからのお知らせ

- ①はーとふる結婚相談会
- 結婚や婚活の悩みや不安を解消しませんか。
- ▼日時 1月7日(日)①9時、②10時、③11時(1人各50分)
- ▼場所 大船渡市結婚相談・支援センター(サン・リア2階)
- ▼対象 独身の人やその親
- ▼定員 各時間1人
- ▼参加費 無料
- ▼相談員 センター職員
- ▼申込締切 1月6日(土)
- ▼その他 開催日以外でも無料で相談できます。
- ②価値観マッチング交流会
- 新作スイーツとゲームを楽しみながら価値観の近いパートナーを探しませんか。
- ▼日時 1月27日(土)①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分
- ▼場所 シーパル大船渡2階大会議室
- ▼対象 ①20～30代の独身男女(男性は県内在住の人)、②30～40代



「家族のための
精神保健セミナー」開催

- ▼日時 11月24日(水)午後1時～3時30分
- ▼場所 大船渡地区合同庁舎2階 第2・第3相談室
- ▼対象者 気仙管内在住で、精神疾患を抱える当事者を支える家族および家族支援に携わる支援者
- ▼内容 1 情勢報告
岩手県精神保健福祉連合会
- 2 講演 「家族と本人の支援を考える」
講師 NPO法人宮古圏域障がい者福祉推進ネット 事務局次長 佐々木大介氏
- 3 参加家族による懇談

- ▼参加費 無料
- ▼申込締切日 11月17日(水)
- ▼申込先・問い合わせ先 大船渡保健所保健課(大船渡地区合同庁舎2階 ☎27・9922)



大船渡市民体育大会
バドミントン競技個人戦

- ▼期日 11月14日(日)
- ▼時間 午前8時～午後4時
- ▼会場 大船渡市民体育館
- ▼参加資格 市内在住・勤務・通学している人、市バドミントン協会に登録している人
- ▼参加料 大人4000円、高校生以下2000円
- ▼申込締切日 11月5日(金)午後5時
- ▼申込先・問い合わせ先 大船渡市スポーツ協会 (☎27・1001)

大船渡市民体育大会
フットサル競技

- ▼日時 11月20日(土)、21日(日)午前9時から
- ▼場所 大船渡市民体育館
- ▼参加資格 一般は、18歳以上で構成する高校生を含まないチーム
大船渡高校サッカー部の参加も可
1チームの選手登録は15人以内
複数チームへの登録は不可
29歳以下の日本サッカー協会第1

大船渡市社会人サークル
からのお知らせ

- 1 お茶のみカフェアヴァイン カードゲーム
甘いおやつ&お茶と一緒に、参加者おすめカードゲームを楽しみませんか。
- ▼日時 11月13日(土)午後2時30分～4時
- ▼場所 大船渡市結婚相談・支援センター内(サン・リア2階)
- ▼対象 高校生以上の大人
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼参加費 会員1000円/非会員3000円



大船渡市社会人サークル
アイスを食べながら、おすめの本を紹介しあって楽しませませんか?

- 3 お茶のみカフェアヴァイン 第3回読書会 on アイス
- ▼日時 11月28日(日)午後2時30分～4時
- ▼場所 大船渡市結婚相談・支援センター内(サン・リア2階)
- ▼対象 18歳以上の大人
- ▼定員 12人(先着順)
- ▼参加費 会員1000円/非会員3000円
- ▼申込締切日 11月28日(日)
- ▼問い合わせ先 大船渡市社会人サークル(サン・リア2階 ☎ FM22・7581、火曜・祝日定休)



「大船渡ビジネスプランコンテスト2023 最終審査会の観覧者」募集

市内の事業者や気仙管内の高校生など10組が、思いを込めたビジネスプランを発表します。



- ▼日時 11月28日(日)午後1時～4時15分
- ▼会場 大船渡市民文化会館(リアスホール)マルチスペース
- ▼定員 100人(定員になり次第締め切り)
- ▼申込方法 申込フォームを利用す



1月の高齢者交流サロンの予定

名称	よってさろん	サン・リアよってさろん
日程	1月11日(木)	1月30日(火) ※変更する場合があります。
時間	午前10時～11時	午前10時30分～11時30分
場所	マイヤ大船渡店マイヤテラス(ペーカリーコーナー横)	サン・リアショッピングセンター1階いこいの広場
内容	軽体操、クラフトワーク体験など	いきいき百歳体操など

▶問い合わせ先=地域包括ケア推進室(☎26・2943)

1月の認知症カフェの予定

名称	大船渡地区認知症の人と家族の会つどいの会	おたすけカフェ
日程	1月18日(木)	第3金曜日もしくは第4金曜日 ※詳細はお問い合わせください。
時間	午後1時30分～3時30分	午前10時～正午
場所	おおふなぽーと(大船渡町字茶屋前7-6)	おたすけ(末崎町字平林69-12)
内容	語り合い、勉強会、リフレッシュ交流会、相談など	おしゃべり、元気になるゲーム、おやつ作り、お出かけ、相談など
参加料	100円	100円
問い合わせ先	大船渡地区認知症の人と家族の会事務局(☎27・8605)	末崎町在宅介護支援センター(☎090・7321・1106)

*はじめて参加される際にはご連絡ください。

大船渡市民体育大会
卓球競技

- ▼期日 11月28日(日)午前8時45分から
- ▼場所 大船渡市民体育館
- ▼種目 団体戦、個人戦
- ▼参加料 団体戦(1チーム)一般:3000円、高校生以下:1500円
個人戦(1人)一般:1000円、高校生:800円、中学生以下

第42回地域公民館対抗
卓球大会

- ▼日時 11月28日(日)午前8時15分から受け付け
- ▼場所 大船渡市民体育館(卓球場)
- ▼種目 ラージボール卓球の男女混合ダブルス団体戦(ダブルス)
- ※女性を1人以上入れること。
- 1 マスターの部: ラージボール経験が5年以上で、現在も定期的に練習し大会などに出場している
- 2 ビギナーの部: 経験年数が少なく、健康増進などを目的に生涯スポーツとして活動している
- ▼参加資格 チーム編成は地域公民館単位とする。
- ▼参加費 1チーム 5000円(保険代など) ※当日徴収
- ▼申込締切日 11月24日(水)午後5時
- ▼申込先・問い合わせ先 大船渡市スポーツ協会 (☎27・1001)

おおふなぽーとから
催しの案内

木製の小鳥オブジェに色塗り

- ▼期日 12月25日(月)～1月9日(火)
- ※12月28日(木)～1月3日(水)は休み
- ▼時間 午後1時～午後5時
- ▼場所 2階 多目的室1
- ▼内容 握りこぶし大の木製の小鳥の彫刻にマジックで色を塗って楽しめます。
- ▼参加料 2体で100円(材料代)



▼その他 小鳥オブジェがなくなり次第終了します。

バルーンアートであそぼう
～冬休み親子イベント～

- ▼期日 1月7日(日)
- ▼時間 ①午前11時～正午、②午後1時～2時
- ▼場所 2階 会議室
- ▼内容 作り方の指導をうけながら一緒にバルーンアートの創作活動を行います。
- ▼その他 入場無料、申込不要
- ▼共催 岩手県立福祉の里センター

創作活動を楽しもう！
～大人のおりがみ教室～

- ▼日時 1月13日(土)午前10時～正午
- ▼場所 2階 多目的室2
- ▼内容 題材を「冬の季節」として、おりがみを折って作品をつくりまします。
- ▼講師 佐藤喜和子さん(折り紙講師)
- ▼対象 20歳以上
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼受講料 500円(材料代)
- ▼用意するもの カッター、定規、手拭き、飲み物

▼申込方法 電話または直接申し込みください。
▼申込締切日 1月12日(金)

ぶたさん模様のデコ巻き
～親子料理教室～

- ▼日時 1月28日(日)午前10時～正午
- ▼場所 2階 給湯スペースおよび和室
- ▼内容 節分を前にデコ巻きをつくります。絵本の読み聞かせ、試食交流会もあります。
- ▼講師 長谷川千昌さん(料理教室 kitchenkomugi)
- ▼対象 親子5組(先着順)
- ▼定員 親子5組(先着順)
- ▼受講料 親子1組600円(材料代)
- ▼用意するもの マスク、エプロン、三角巾、手拭き、飲み物
- ▼申込方法 電話または直接お申し込みください。
- ▼申込締切日 1月26日(金)

▼申込先・問い合わせ先 におおふなぽーと(☎21・6001)
▼企画運営 NPO法人おはなしろりん

おおふなとの灯
～おおふなぽーと付近を
イルミネーションで彩ります～

- ▼期間 1月8日(月)祝日まで
- ▼時間 午後5時～10時
- ▼場所 おおふなぽーと、千石船気仙丸陸上展示エリア、JR大船渡駅
- ▼内容 光のトンネルや、浮き球などの漁具を利用したイルミネーションのほか、おおふなぽーと南側ガラスへは「光のカーテン」を設置します。
- ▼問い合わせ先 大船渡市観光物産協会 (☎21・1922)



相談

起業・経営等無料相談会

- ▼期日 1月10日(水)、25日(木)(毎月10、25日)
- ※都合が合わない場合、気軽にご相談ください。
- ▼時間 ①午後6時、②午後7時30分
- ▼場所 大船渡市役所またはシーパル大船渡(希望制)
- ※市外在住の人は、オンラインでの参加もできます。
- ▼相談時間 1組90分まで
- ▼対象
 - ・市内で起業を検討している人
 - ・市内で開業後おおふな5年以内、もしくは市内で第一創業を検討している人
- ▼相談内容 起業、第一創業、事業承継、事業拡大、資金調達(融資制度や補助金など)、各種届出書類の作成方法、起業に向けた不安・悩みなど
- ▼申込方法 フォームまたは電話
- ▼申込締切日 開催日の1週間前
- ▼その他 経営に関する専門の相談員が対応



申込フォーム

応し、個人情報厳守します。
▼申込先・問い合わせ先 産業政策室(☎内線107)

出張年金相談
お気軽に相談を

- ▼期日 1月25日(木)
- ▼時間 午前10時30分～午後3時30分
- ▼場所 市役所第1会議室
- ▼申込方法 ①氏名、②生年月日、③住所、④基礎年金番号、⑤連絡先の電話番号、⑥主な相談内容を連絡ください。
- ※基礎年金番号は、年金手帳、年金証書などに記載されています。
- ▼申込期間 12月25日(月)～1月24日(水)
- ▼定員 15人(先着順)
- ▼申込先・問い合わせ先 関年金事務所(☎0191・23・4246)

東日本大震災
義援金の追加配分を
振り込みました

対象となる人へは、12月14日(木)に振り込みましたのでご確認ください。
▶問い合わせ先 = 地域福祉課生活支援係(☎内線184)

大船渡市男女共同参画情報

いきいき通信では、男女共同参画に関する情報をお知らせします。



編集・問い合わせ先 = 男女共同参画室
TEL 0192-27-3111 (内線278) FAX 0192-27-8878

市は、持続可能な開発目標(SDGs)を踏まえて各種取り組みを推進しています。

『おおふなと市民ミーティング～Make a Happy OFUNATO!～』
第1回開催報告

11月5日から、市民ミーティングがスタートしました。第1回目は、「男女共同参画が進んだときの10年後の大船渡市の姿」や「現在の状況」をテーマに、10代から80代までの参加者一人一人が考え、意見を共有しました。

参加者からは、「男女共同参画の取り組みが少子化・高齢化や地域活性化などの課題に結び付いていることが分かった」「世代に関係なく問題意識を持っており、解決したいと願う仲間がいた」などの感想が寄せられました。



＜第2回目以降の開催日程等＞

- ▶期日 = 12月24日(日)ほか2回(連続開催)
- ▶時間 = 午後1時～午後3時30分(各回とも)
- ▶会場 = おおふなぽーと 多目的室
- ※参加者の定数に空きがありますので、問い合わせください。



市ホームページ



令和6年1月 **こそだてシippイベント**

- ▶ **対象** = 妊婦さん、未就学児とその保護者、きょうだい、ご家族(気仙地区以外にお住まいの人も利用できます)
- ▶ **開所時間** = 午前10時～午後3時(水、祝日、第1・3土曜、第2・4日曜は休み)
※12月29日(金)～1月4日(木)は、年末年始のため休みとなります。
- ▶ **会場** = 大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」(サン・リア2階)
- ▶ **その他** = イベント・開所日は、変更となる場合があります。最新情報は、ホームページ、つばきっずをご覧ください。
- ▶ **予約・問い合わせ先** = NPO法人こそだてシipp(☎080・3333・5689)
※利用予約は公式LINEからでもできます。



すくすくルーム
公式LINE

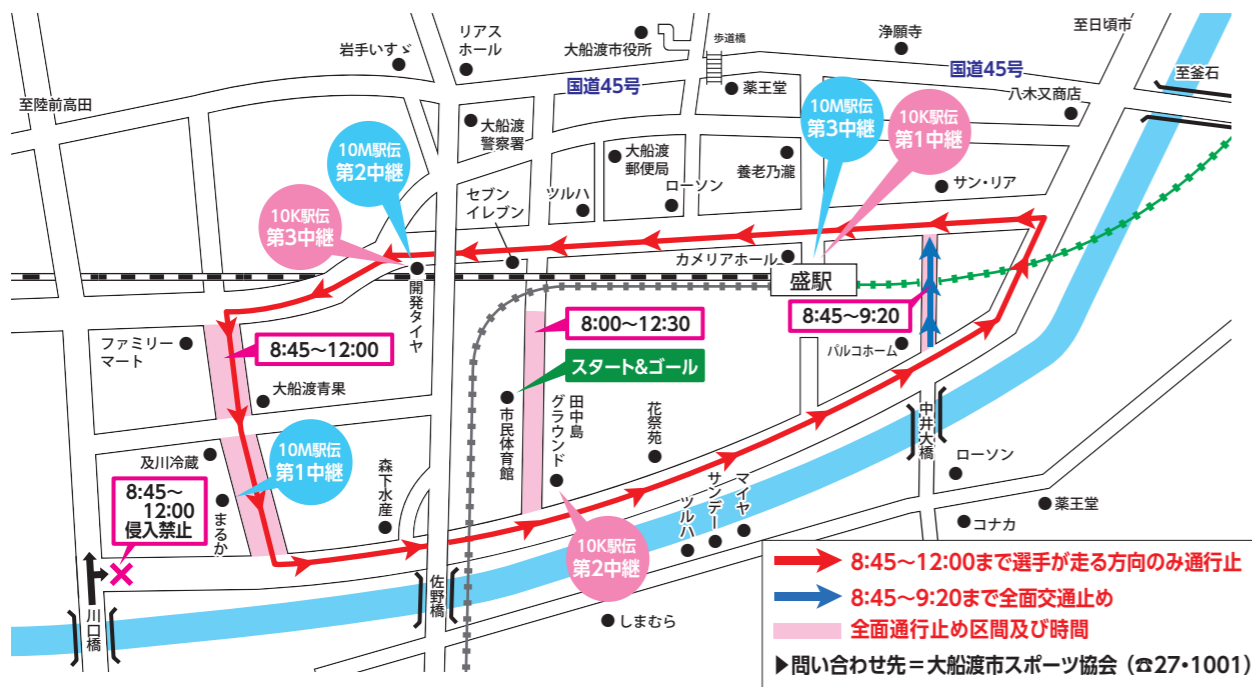
期 日	行 事 名
9日(火)11:00～11:30	おはなしころりんの読み聞かせ ※無料、申込不要
12日(金)10:30～11:30	助産師ベビーサロン(1カ月健診後～6カ月のお子さん)※ベビーマッサージ、助産師とお話(おくるみなどをお持ちください) ※無料、要予約
13日(土)10:30～11:00	パパと一緒にリズムあそび♪ ※無料、申込不要
16日(火)10:00～14:00	ハーバースデー・誕生月撮影会 ※無料、申込不要
16日(火)10:30～12:00	女性等就業相談員によるおしごと相談 ※無料、予約優先
18日(木)13:00～14:30	マタニティスクールうぶごえ ※沐浴演習ほか ※無料、要予約、3組まで
21日(日)10:30～11:00	パパと一緒に運動あそび☆ ※無料、要予約
23日(火)10:30～12:00	女性等就業相談員によるおしごと相談 ※無料、予約優先
25日(木)10:30～11:30	市保健師のすくすく相談 ※無料、申込不要
26日(金)10:30～11:30	ベビーサロン(7カ月～12カ月のお子さん) ※ミニ講話や創作など ※無料、要予約、5組まで
30日(火)10:00～14:00	ハーバースデー・誕生月撮影会 ※無料、申込不要

- ▶ **電話相談番号** = ☎ # 8000(携帯電話からも相談できます)
☎019・605・9000(ダイヤル式電話、PHS、IP電話用)
- ▶ **受付時間** = 午後7時～翌朝8時(年中無休)
※午後11時～翌朝8時は、子ども夜間ケアダイヤルとしての対応となります。

子ども救急相談電話

夜間にお子さんの具合が悪くなったときは、電話相談を利用しましょう。

1月7日@開催 **新春ロードレース大会 2024** / 交通規制を行います



リアスホールから催しのご案内

〒022-0003 大船渡市盛町字下館下18-1 ☎0192・26・4478 FAX 0192・26・5902

リアス・ミュージックステップアップ Vol.4参加者募集

～プロ講師の講評やアドバイスを受けてみませんか～

- ▶ **参加条件** = 小学生以上の個人または団体(高校生以下は保護者の承諾が必要)
- ▶ **参加可能な楽器** = ピアノ、管楽器
- ▶ **演奏形態(人数)** = ソロ(1人)、アンサンブルは1組につき2人～5人程度
- ▶ **演奏時間** = 1組7分以内(複数曲の演奏も可)
- ▶ **演奏曲ジャンル** = 問わないが、自作曲は不可。
- ▶ **講師**
市川雅己：ピアノ/洗足学園音楽大学講師、東京家政大学講師
牧野詩織：フルート/北上・前沢2館連携事業「いわての演奏家とつくる音楽会」第2期登録アーティスト
西村元希：ピアノ/大船渡市民文化会館事業企画運営アドバイザー(音楽)
- ▶ **参加料** = 1人2,000円 ※グループは3,000円
- ▶ **募集人数** = 30組(先着順)
- ▶ **募集期限** = 1月14日(日)午後5時
- ▶ **応募方法** = 参加申込用紙を提出ください(申込用紙はリアスホールに備え付けているほか、ホームページからもダウンロードできます)。
- ▶ **その他** = ピアノの補助ペダルが必要な場合は参加者が用意願います。

リアス・ミュージックステップアップVol.4 開催日程 ～どなたでも観覧できます～

- ▶ **日時** = 1月28日(日)午前11時
- ▶ **場所** = 大ホール ※全席自由
- ▶ **入場料** = 無料



劇団壱劇屋公演「リアスホールダンジョン」開催します

劇団壱劇屋のメンバーと一緒にリアスホールを駆け巡ってみませんか？

リアスホールを迷路(ダンジョン)に見立てて楽しむ体験型演劇です。ロビーや客席のほか、普段は入れない舞台の裏をテクテク歩きながら楽しむ、お芝居仕立てのバックステージツアーです。客席に座って舞台を眺めるだけが演劇じゃない！気付けばあなたも、物語の登場人物に！

- ▶ **日時**
・ 3月15日(金)①午後7時
・ 3月16日(土)①午前11時②午後3時③午後7時

(②終了後、アフターイベントを開催予定)

- ・ 3月17日(日)①午前11時②午後3時
- ※開場は各回開演時間の30分前
- ▶ **場所** = 大ホール
- ▶ **入場料** = 一般1,000円 高校生以下500円(各回40人の定員制)※約120分かけて劇場内を歩き回ります。動きやすい服装・靴でお越しください。
- ▶ **前売券発売** = 1月14日(日)よりリアスホールで前売開始。※電話、Eメールでの予約も可。

出演者を募集します

- ▶ **応募資格** = 中学生以上、リハーサルおよび公演本番に出演可能で演劇の経験やダンス経験のある人
- ※公演時間は約2時間で、3月15日(金)1ステージ、16日(土)3ステージ、17日(日)2ステージの合計6ステージを行う予定です。
- ▶ **参加内容** = サブキャストやダンスでの出演
- ▶ **参加費** = 無料
- ▶ **募集人数** = 5人程度(先着順)
- ▶ **募集期間** = 12月23日(土)～1月28日(日)
- ▶ **申込方法** = 申込用紙を記入の上、提出ください(申込用紙はリアスホールに備え付けているほか、ホームページからダウンロードできます)。



いきいき健康講座

191



▼問い合わせ先＝健康推進課(☎27・1581)

心も体もすっきり目覚める快眠習慣

「夜中に何度も目が覚めてしまつ」「寝ても疲れがとれない」など、睡眠の悩みを抱えている人は意外と多いのではないのでしょうか。

40歳から74歳までの市国民健康保険加入者を対象とした特定健診の令和4年度の結果では、「睡眠で栄養が十分にとれていない」と回答した人の割合は、男性が21.3%、女性が29.3%であり、特に40代後半の女性が43.2%と最も高い状態です。

■睡眠の役割

睡眠は、「疲れをとるもの」とイメージする人が多いかもしれませんが、最近はそのほかさまざまな役割を果たしていることがわかってきました。

- 脳と体に「休息」を与える
- 「記憶」を整理して定着させる
- 「ホルモンバランス」を調整する
- 「免疫力」を上げて病気を遠ざける
- 「脳の老廃物」をとる

■「休養感」のある睡眠が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚「休養感」があることが大切です。必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきます。働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちで、習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や病気のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まるということが分かっています。反対に、高齢世代では、体が必要とするよりも長く寝床で過ごすこと、途中で目が覚めやすくなることで、休養感が得られにくくなり、死亡リスクが上がるといデータがあります。

■快眠の秘訣は「光」!

体内時計は、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、

睡眠に備えてくれます。体内時計を整えるために重要なのが「光」です。朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心掛けることで体内時計が整います。朝はカーテンを開けて室内に光を取り入れ、夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

■睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、高齢世代は長寝に注意
- ② 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

【実践例】

- 毎朝同じ時間に起きる(よく眠れなくても)
- 目覚めたら朝日をしっかりと浴びる
- 朝食を同じ時間に食べ、糖分を補給する



● 日中は明るい環境で過ごす
● 日中はできるだけ活動的に過ごす
● 昼寝をするときは昼食後から午後3時の間で15分～30分以内にする

.....夜.....

- 夕方に軽い運動や散歩をする
- めるめのお風呂にゆつくりつかる
- 寝る前の食事、喫煙、飲酒、カフェイン※は控える
- 寝る前にテレビやスマホなどの強い光を浴びないようにする
- 就寝2～3時間前に入浴し、体を一時的に温める
- 寝室の明るさは自分が不安を感じない程度の暗さにする
- 寝室の環境をちょうどよいと感じる温度・湿度に整える
- 就寝時に、気になる音はできる範囲で遮断する
- 眠くなってから寝床に入る
- ※カフェインが含まれる飲み物
コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、栄養ドリンク剤など



囲碁を通じて交流を「大船渡囲碁サロン」



みんなでつくろう大船渡市民活動の輪

第115回

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。
このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センターの協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介しています。

大船渡囲碁サロンの活動は、毎週月曜日、市総合福祉センターの和室を会場に開催しています。会員は現在17人ですが、そのうち2人が90代、8割が80代となっており、月2回は景品付きの大会を開催しています。

対局以外では、和やかな雰囲気や世間話をしています。が、いざ対局となれば、空気は一変。「囲碁は無言の話し合い」といわれるように、静寂が訪れます。

■初心者も経験者も大歓迎
手数が無数にある囲碁は「難しい」と思われていますが、このサロンでは、初めてやる人にも基礎から教えます。会員はほとんどが経験者ですが、中には「あまり打つたことがない」という人も



対局終了後の「復習」も大切です



「週に1度、仲間と会えるのが楽しみ」と木ノ下事務局長は話します

「囲碁は続けることで上達するので、やったことの有無に関わらず、気軽に参加してほしい」と木ノ下事務局長は話します。

■囲碁サロンで交流しませんか
囲碁は、とても頭を使うため脳が活性化され、認知症予防の効果も期待できます。実際に、このサロンに通う人で、認知症の人はおらず、効果を実感しています。日常では、散歩などで体を動かすことはできますが、頭を使うことは

意識しないとなかなかできません。囲碁は、そんなときに最適です。

また、囲碁をやったことがない場合でも、サロンへ来て、話をするだけでも歓迎します。過去にしていた仕事のことなどから話が広がり、交流につながっています。囲碁をしたことがある人も、そうでない人も、囲碁を通して、交流を深めませんか。

▼問い合わせ先
大船渡囲碁サロン
会長 今野龍雄 (☎27・2029)
事務局長 木ノ下正道 (☎27・6382)

各施設の年末年始の休業日をお知らせします

年末年始の出生・婚姻・死亡など、戸籍に関する届け出は、市役所本庁で日直が受け付けします。

▶問い合わせ先=大船渡市役所(☎27・3111)

施設名	年末年始休業日
<ul style="list-style-type: none"> 市役所本庁・支所・出張所 綾里・越喜来・吉浜診療所 および歯科診療所 中央公民館 三陸公民館 シーパル大船渡 市内の各スポーツ施設 世界の椿館・碁石 おおふなぼーと 市立博物館 リアスホール (市民文化会館・図書館) 	<p>12月29日(金) ～1月3日(水) ※おおふなぼーとは、12月28日(木)は午後6時で閉館します。</p>
<ul style="list-style-type: none"> カメラアホール Y・Sセンター 	<p>12月28日(木) ～1月4日(木)</p>

1月の休日当番医

医科			
1日(祝)	松原クリニック	高田町	53・1721
2日(火)	菊池医院	大船渡町	21・1620
3日(水)	広田診療所	広田町	56・2515
7日(日)	滝田医院	末崎町	29・3108
8日(祝)	飯塚眼科医院	盛町	21・3011
14日(土)	えんどう消化器科内科クリニック	猪川町	21・1555
21日(土)	いとう耳鼻咽喉科クリニック	猪川町	21・1333
28日(土)	二又診療所	矢作町	58・2220
歯科			
1日(祝)	広田歯科医院	米崎町	47・3393
2日(火)	阿部歯科医院	立根町	27・0787
3日(水)	広沢歯科医院	盛町	27・4310
7日(日)	横沢歯科医院	住田町世田	46・3050
8日(祝)	たかた歯科医院	矢作町	55・5011
14日(土)	橋爪歯科医院	大船渡町	27・8282
21日(土)	くまかみ歯科クリニック	赤崎町	21・1888
28日(土)	きかわだ歯科クリニック	小友町	57・1188

▶受付時間(変更になる場合があります)
医科=午前9時～午後5時 歯科=午前9時～正午

永年の功績をたたえ 市政功労者6人を表彰

～令和5年度大船渡市市政功労者表彰～

11月2日、「令和5年度大船渡市市政功労者表彰式」を開催し、郷土の発展に尽力された6人の功績をたたえました。この表彰は、永年にわたりそれぞれの業務を通じて市民福祉の向上に尽力し、各分野で功績のあった人に贈られるものです。各分野で市政の発展に貢献された皆さんの功績と尽力に感謝し、心からお祝い申し上げます。表彰された皆さんは、次のとおりです。

地方自治功労



【統計調査員】
伊藤 廣子さん
(大船渡町)

教育功労



【学校歯科医】
熊谷 英人さん
(立根町)

産業功労



【大船渡商工会議所常議員】
森下 幹生さん
(三陸町綾里)

民生功労



【歯科医・大船渡市保健医】
及川 理さん
(盛町)

民生功労



【大船渡市防犯協会連合会防犯隊支隊長】
千葉 幹男さん
(盛町)

治安功労



【元大船渡市消防団副団長】
小坪 和人さん
(三陸町吉浜)

令和5年 叙勲・褒章 受章おめでとうございます

国家または公共事業に対し功労のある人、社会の各分野における優れた行いのある人を対象に授与されます。

瑞宝双光章
(郵政事業功労)

【元五所川原郵便局長】
伊藤 泰次さん
(大船渡町)

褒章
(緑綬)

瑞宝単光章
(消防功労)



【元大船渡地区消防組合消防指令】
木村 芳久さん
(三陸町越喜来)



【視覚障害者奉仕団体】
声の福祉図書館運営ボランティア「せきれい」

※写真は許可を得た場合のみ掲載しています。

大船渡市農業委員会委員・農地利用最適化推進委員が就任しました

～農地の権利移動や転用、農地利用についてお気軽にご相談ください～

【会長】熊谷 玲子(末崎町) 【会長職務代理者】中村 亨(三陸町越喜来)
【農業委員】
佐藤 信(日頃市町) 菊地 久寿(三陸町吉浜) 金野たか子(盛町) 及川 和子(猪川町)
細谷 知成(立根町) 鈴木 力男(赤崎町) 及川 建則(三陸町吉浜) 近江カズ子(日頃市町)
【農地利用最適化推進委員】
佐藤 幾子(大船渡町) 鈴木のり子(末崎町) 尾形キヨシ(末崎町) 浅野 幸喜(赤崎町)
鈴木 学(猪川町) 金 典夫(立根町) 中嶋 敬治(日頃市町) 根内 孝(三陸町綾里)
古内 文人(三陸町綾里) 及川 孝子(三陸町越喜来)
▶問い合わせ先=農業委員会事務局(☎内線349) ※氏名右側のカッコ内は担当地区

祝 100歳 おめでとうございます！ いつまでもお元気で！

■門間 しつよさん
(大正12年11月7日生まれ/猪川町)
食事など、自分の身のまわりのことは一人でこなせるほどお元気なしつよさん。助産師として多くの出産に立ち会ってきました。長寿の秘訣を聞くと、「息子たちの支えのおかげ」と常に周囲への感謝の言葉を口にしていました。

■橋本 モヨさん
(大正12年11月28日生まれ/三陸町越喜来)
自分ができることは、何でも自ら進んで行うモヨさん。とてもしっかり者で、施設の洗濯物をたたむお手伝いまでしてくれるそうです。お祝い状贈呈式では、「お忙しいところ、ありがとうございます」とすてきな笑顔であいさつをしてくれました。



お祝い・お悔やみ

10月26日～11月25日届け出(敬称略)

〇お誕生おめでとう

(大船渡町) 熊谷 丈(俊) 新田
(赤崎町) 山口 咲菜(雄大) 山口
(猪川町) 鈴木 天結(隆寛) 久名畑
(立根町) 佐藤 伯琥(尋) 川原
(三陸町綾里) 熊谷 昊(優真) 白浜
(三陸町越喜来) 中嶋 美琴(雄平) 大平

〇ご結婚おめでとう

(盛町) 三浦隆♥櫻井真理子 内ノ目
(大船渡町) 井上雄輔♥白木澤優香 上平
(立根町) 小西貴斗♥千葉梓 萱中
菅野秀哉♥上萩原雪乃 猫足
濱野裕貴♥上舘夏子 宮田
(三陸町綾里) 山口卓郎♥遠藤綾香 野形
(三陸町吉浜) 佐々木航平♥杉本小楨 向野

〇お悔やみ申し上げます

(盛町) 千葉 トミ(87) 宇津野沢
佐々木守男(93) 下舘下
松川 浩敏(57) 沢川
馬場鯉喜男(92) 御山下
渡辺 哲(75) 町
(大船渡町) 平山 信雄(94) 赤沢
相澤 良幸(81) 赤沢
松澤 工三(88) 赤沢
中村 時夫(91) 明神前

松澤 昌弘(68) 明神前
三浦 洋範(51) 野々田
北條キミ子(88) 新田
鈴木清一郎(89) 砂子前
(末崎町) 中嶋 秀夫(71) 鶴巻
金野 登(84) 小田
山中リエ子(92) 山根
村上 英子(92) 烏崎
(赤崎町) 村上 静子(82) 佐野
崎山 徳子(91) 蛸ノ浦
氏家 一志(57) 佐野
須賀 正(76) 永浜
東 直行(81) 鳥沢
生形ヒサ子(96) 後ノ入
石橋テル子(96) 鳥沢
志田キクヘ(92) 蛸ノ浦
(猪川町) 佐藤 幸子(91) 中井沢
(立根町) 今野 恵子(96) 萱中
千葉 澄子(91) 田谷
千葉 キ工(93) 平田
(三陸町綾里) 入小 幸男(87) 清水
(三陸町越喜来) 中嶋哲太郎(88) 大平
(三陸町吉浜) 新沼多喜雄(88) 沖田
新沼 信人(71) 中井

1月 市民相談など

※「要事前予約」の相談は、事前に電話などで予約が必要です
※相談料=無料 ※祝日は休みです



相談名	期日	時間	場所	相談員	予約・問い合わせ先
法 律 (要事前予約)	1月10日(水)	10:00~15:00	第1会議室	岩手弁護士会	市民環境課生活安全係 ☎内線128
税 務 (要事前予約)	1月12日(金)	13:00~15:00	第1会議室	鈴木信男さん(税理士)	
社 会 保 険 (要事前予約)	1月17日(水)	13:00~15:00	第2会議室	菅野嘉洋さん(社会保険労務士)	
登 記 (要事前予約)	1月24日(水)	13:00~15:00	第2会議室	大和田辰夫さん(司法書士) 金哲朗さん(土地家屋調査士)	
行 政 (要事前予約)	1月17日(水)	13:30~15:00	第2応接室	細川文規さん(行政相談委員)	
人 権	1月23日(火)	10:00~12:00	第2会議室	菅原圭一さん(人権擁護委員) 細川幹雄さん(人権擁護委員)	
消 費 生 活 一 般	平 日	8:30~17:15	消費生活センター	消費生活相談員	消費生活センター☎内線134
消費者救済融資 (要事前予約)	平 日	9:00~16:00	市民環境課生活安全係	市民相談員	市民環境課生活安全係☎内線128
消費者救済融資 (要事前予約)	1月11日(木)	13:00~17:00	第3応接室	消費者信用生活協同組合 金石事務所相談員	消費者信用生活協同組合 金石事務所☎0193・23・2227
婦人・家庭・児童	平 日	9:00~16:00	市役所子ども課	婦人相談員、子ども家庭 支援員	子ども課子ども福祉係 ☎内線193
女性等就業相談 (予約優先)	平 日	9:30~16:00	市役所内	女性等就業相談員	商工課労政係 ☎内線111

◆人口のうごき◆

11月30日現在 ※()内は前月比

人 口

32,908人(-40人)

男15,737人(-16人) 女17,171人(-24人)

世帯数

14,803世帯

(-4世帯)