広報
大船渡
ーお知らせ版ー

大船渡市ＰＲキャラクター
「おおふなトン」

令和４年(2022年)
2月21日号No. 1217

ホームページ
https://www.city.ofunato.iwate.jp/
Ｅメール
ofunato@city.ofunato.iwate.jp

編集・発行／大船渡市企画政策部秘書広報課(〒022-8501 岩手県大船渡市盛町字宇津野沢15番地 ☎0192㉗3111 FAX0192㉖4477)

プレミアム率40％！

大船渡市プレミアム付商品券を販売します

～商品券を使って
地元を応援しよう～

使い方いろいろ！
- いつものお買いものをお得に！
- 新しいお店の発見に！
- 自分や家族へのご褒美に！

▷問い合わせ先＝・商工課(☎内線109、111)・大船渡商工会議所(☎㉖2141)

市は、新型コロナウイルス感染症により大きな影響を受けている市内経済の回復に向けて、市内の消費を喚起するため、１セット額面7,000円分の「大船渡市プレミアム付商品券」を5,000円で販売します。

▷**商品券のセット内容**＝以下の２種類に分かれています。

・**専用券5,000円分(500円券×10枚)**
※専用券は、小規模店舗（中小企業者のうち、店舗面積500㎡を超える小売店を除いた加盟店）で利用できます。

・**共通券2,000円分(500円券×４枚)**
※共通券は、全ての加盟店で利用できます。

▷**利用可能店舗**＝商品券販売時に市内の取扱加盟店の一覧表を配付します。
※ホームページからも確認できます。

▷**販売対象者**＝市内に居住する人(２月21日現在)
▷**販売期間**＝２月28日(月)～３月31日(木)
▷**販売場所**＝サン・リア、大船渡市観光物産協会、キャッセン大船渡、大船渡郵便局、大船渡駅前郵便局、細浦郵便局、赤崎郵便局、大船渡猪川郵便局、綾里郵便局、三陸郵便局、吉浜郵便局
▷**購入方法**＝下記の「購入整理券」を切り離し、裏面に、購入希望セット数、住所、氏名を記入の上、販売場所に持参し、現金で購入ください。
※世帯分をまとめて購入してください。
▷**購入上限**＝世帯１人当たり２セットまで
▷**使用期間**＝２月28日(月)～７月31日(日)
▷**その他**
・購入した商品券の払い戻しはできません。
・商品券は現金との引き換えはできません。また、おつりは出ません。

利用の対象とならないもの(例)
- たばこ
- 換金性の高いもの（商品券、切手、プリペイドカードなど）
- 公共料金や税金
- 不動産や金融商品
- 事業の仕入れ

プレミアム商品券購入整理券欄

新型コロナウイルスワクチン接種情報

▷問い合わせ先＝大船渡市新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口（☎㉒8061）

５歳から11歳の子どもへのワクチン接種が始まります

３月から、５歳から11歳への新型コロナワクチンの接種を開始します。接種には、保護者の同意と立ち合いが必要です。

市では３月上旬に、対象児童と保護者宛てに「接種券」などを郵送します。具体的な接種日程、接種会場、申込方法などは、同封する接種案内をご覧ください。

▷**開始時期**＝令和４年３月中旬以降

▷**接種方法**＝市内の医療機関で個別接種ができるほか、集団接種も実施する予定です。

▷**送付対象者**＝接種日時点で５歳から11歳

▷**使用するワクチンと接種回数**＝５～11歳用のファイザー社ワクチンを、３週間の間隔を空けて２回接種します。

※接種量は１回あたり0.2ミリリットルで、12歳以上の３分の１の量です。

▷**その他**＝５～11歳のワクチン接種は、予防接種法に規定する努力義務の対象外となる予定です。基礎疾患があるなど接種に不安がある場合は、事前にかかりつけ医に相談ください。

ワクチンの安全性について（厚生労働省発表より）

問子どもが新型コロナワクチンを受けた後は、どんな症状が出ますか。

答接種後数日以内に現れる症状は、注射した部分の痛みが一番多く、１回目で74%、２回目で71%でした。注射を受けたすぐ後よりも、受けた日の夜や次の日に痛みを感じる人が多いです。発熱などは１回目よりも２回目の後の方が多く、38℃以上は１回目で2.5%、２回目で6.5%でした。ワクチンを受けた後の症状は、ほとんどが軽度または中等度であり、現時点では安全性に重大な懸念は認められないと判断されています。

症状が出た人の割合	症状の内容
50%以上	注射した部分の痛み、疲れた感じ
10～50%	頭痛、注射した部分の赤み・はれ、筋肉痛、寒気
１～10%	下痢、発熱、関節痛、嘔吐

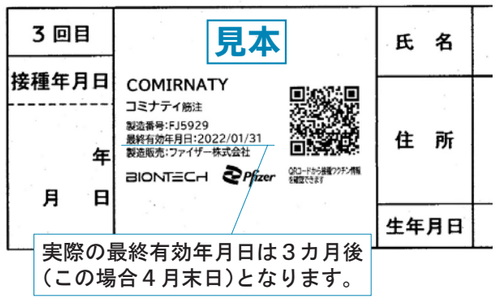
問若い男子ほど接種後に心筋炎を発症しやすいと聞きますが、子どもはどうでしょうか。

答ごくまれですが、海外では軽症の心筋炎を発症した例が報告されています。アメリカでは、新型コロナワクチン接種後の心筋炎の報告率は、５～11歳の男子の方が12～17歳の男子より低いとされています。ワクチン接種後４日程度の間に胸の痛み、動悸、息切れ、むくみなどの症状が見られた場合は、速かに医療機関を受診して、ワクチンを受けたことを伝えてください。なお、心筋炎と判断された場合は、一般的には入院が必要となりますが、多くは安静によって自然回復します。

予防接種済証に貼っているシールについて

予防接種済証には、ワクチンの接種情報が記録されており、接種したワクチンについては、メーカーから提供される製造番号などが記載されたシールが貼りつけられます。

このうち、ファイザー社のシールには最終有効年月日が記載されていますが、2022年２月末日以前のものは印字されている有効期限から３カ月延長になっています。詳しくは、厚生労働省のホームページを確認ください。



～椿の里・大船渡～ フォトコンテスト開催

▷**応募・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7122／〒022-0101大船渡市三陸町越喜来字所通26-1／椿の里・大船渡フォトコンテスト2021係】

撮影テーマ「大船渡の暮らしにある椿」

椿の里・大船渡の魅力が伝わる、市内で見つけた椿の写真を２部門で募集します。ただし、市外で撮影した写真や、椿のみをアップで撮影した写真は不可とします。

■募集期間

３月１日（火）～令和４年５月８日（日）

■応募方法

▷**プリント作品部門**

任意の様式に、①作品タイトル、②氏名（ふりがな）、③年齢、⑤住所、⑥電話番号（連絡先）、⑦撮影日、⑧撮影場所を明記し、応募作品の裏面に貼り付けの上、応募先へ郵送または持参ください。

※サイズは、４つ切り、４つ切りワイド、Ａ４サイズのいずれかとし、モノクロ、カラーいずれも可とします。

▷**ＳＮＳ部門**

①個人のＳＮＳアカウントにて「世界の椿館・碁石」の公式アカウントをフォローします。
・インスタグラムアカウント「@sekainotubakikan」
・ツイッターアカウント「@sekaitsubakikan」

②撮影日と場所を明記の上、ハッシュタグ「#大船渡つばき」を付けて写真を投稿ください。

※応募者の個人アカウントを公開設定にしてください。非公開設定の場合、投稿を確認できないため、審査の対象外となります。

■結果発表

写真家のかとうまさゆきさん協力のもと、主催者が選定する審査委員が審査要領に基づき審査を行います。入賞作品は、６月上旬に市ホームページで発表し、入賞者への通知します。

▷**賞・賞品**

①グランプリ（各１人）
ミニフォトプリンターまたは大船渡地域振興券10,000円（どちらかを選択）

②準グランプリ（各１人）
大船渡地域商品券５千円

③特別賞（各１人）＝スイーツ詰め合わせ

※惜しくも受賞を逃した応募者の中から抽選で、３人に特産品をプレゼントします。

■応募上の注意事項

・応募作品は、本人が撮影し、未発表のものに限ります。
・応募期間中であれば、１人５枚まで応募可能ですが、入賞は１人１作品までとなります。
・コラージュや加工などを施した応募作品は、審査対象外となります。
・応募作品の被写体の肖像権、著作権については、応募者が事前に使用許可・承認を得た上で応募ください。
・詳しくは、ホームページを確認ください。

プレミアム商品券購入整理券欄

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

こそだてシップからイベントのお知らせ

▷**申し込み・問い合わせ先**
こそだてシップ(☎㊼5689)／Ｅメール＝kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp
ホームページ
http://kosodateship.org/

すくすくルーム(サン・リア２階)は、広い畳敷きのプレイルームで、０歳から乳幼児の子どもたちがスタッフの見守りのもと楽しく遊べます。

妊婦・育児相談、赤ちゃんの体重測定なども行っています。

▷**利用対象**＝妊婦、未就学児とその保護者

▷**開所時間**＝午前10時～午後３時
※毎週土曜日は休みです。

▷**利用料**＝無料

▷**注意事項**
・新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる場合があります。急きょのお知らせが必要となった場合には、おおふなと子育て支援サイト「つばきっず」または、こそだてシップのフェイスブックにて周知します。
・新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、午前、午後ともに６人以内の利用となっています。利用の際はマスク着用、検温、手指の消毒などのご協力をお願いします。

すくすくルームイベント情報

期日	行事名	内容	時間	参加料、予約
３月３日(木)	おはなしころりんの読み聞かせ	おはなしころりんの読み聞かせを、子どもと一緒に楽しみましょう。	午前11時～11時30分	無料、予約不要
３月11日(金) ３月25日(金)	ベビーサロン こそだてシップ	助産師や保育士が、生後２カ月～満１歳までの子どもと保護者を対象に、授乳相談・育児相談・体重測定・ハンドマッサージ・手遊びなどを行います。 ※３月25日(金)は、きょうだいでの参加もできます。	午前10時～正午	200円 要予約
３月13日(日)	マタニティー スクールうぶごえ	助産師が、妊婦さんとその家族をサポートします。 沐浴演習、赤ちゃんのお世話、心音聴取、赤ちゃんを迎える準備品の展示、妊娠期の過ごし方のお話などを行います。家族で参加もできます。	午前10時～11時30分	一家族500円 要予約
３月17日(木)	ベビーマッサージ	赤ちゃんと優しく触れあうスキンシップを行います。 ※バスタオルまたはハンドタオルを持参ください。	午前10時30分～11時	無料 要予約
３月23日(水)	親子ヨガ	生後２カ月～満１歳までの子どもと保護者を対象としたヨガを行います。 ※きょうだいでの参加もできます。 ※動きやすい服装で参加ください。	午前10時30分～11時30分	500円 要予約
３月24日(木)	すくすく相談	保健師による育児相談です。	午前10時30分～11時30分	無料 予約不要
３月27日(日)	授乳相談	助産師による授乳相談です。 授乳やミルクのこと、その他気になることなど気軽に相談ください。 妊婦さんもお越しください。 母乳のトラブル時は、フェイスタオルを２枚持参下さい。	午前10時～正午	無料 予約不要

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

おおふなぽーとから催しのご案内

▷**申し込み・問い合わせ先**
1 **2** について
おおふなぽーと(☎㉑6001)
3 について
大船渡市観光物産協会(☎㉑1922)

1 絵本を楽しむ読み聞かせ連続講座

▷**期日**＝第１回：２月26日(土)
第２回：３月５日(土)
※連続講座のため、どちらも参加ください。

▷**時間**＝午後１時30分～３時30分

▷**会場**＝２階　会議室

▷**内容**＝子どもと絵本について、読み聞かせのコツや、実践例などを学びます。

▷**講師**＝江刺由紀子(えさし ゆきこ)さん(絵本専門士)

▷**受講料**＝無料

▷**定員**＝５人(定員になり次第締切)

▷**申込方法**＝電話または直接申し込みください。

▷**申込締切日**＝２月25日(金)

▷**企画運営**＝ＮＰＯ法人おはなしころりん

2 フライパンで 簡単あんぱん作り

▷**日時**＝３月５日(土)午前10時～正午

▷**会場**＝２階和室および給湯スペース

▷**内容**＝親子１組で２個のあんぱんを作ります。おはなし会もあります。

▷**講師**＝長谷川千昌(はせがわ ちあき)さん(おうちパンマスター)

▷**対象**＝子どもおよび保護者、一般

▷**定員**＝親子３組(定員になり次第締切)

▷**申込方法**＝電話または直接申し込みください。

▷**申込締切日**＝３月２日(水)

▷**受講料**＝500円(材料代)

▷**持ち物**＝マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、持ち帰り用生地を入れる保冷バック

▷**企画運営**＝ＮＰＯ法人おはなしころりん

3 おおふなとぽーとで防災ウィーク(３月５日～11日)

■３月５日(土)開催イベント

●おおふなトンと防災グッズ絵あわせゲーム

おおふなトンと防災を学びながら、同じ絵のカードを記憶で探そう！

▷**時間**＝①午前10時30分～11時30分
②午後２時～３時

▷**場所**＝多目的室ほか

▷**対象**＝小学生以下(保護者同伴)

■３月６日(日)開催イベント

●消防車両展示・写真撮影・消火器放水体験

消防車両の展示と消防士による車両の説明および写真撮影を行います。また、水の出る消火器を使って放水体験も実施します。

▷**時間**＝午前９時30分～11時30分

▷**場所**＝おおふなぽーと駐車場

▷**対象**＝小学生以下(保護者同伴)

●大船渡津波伝承館　伝承プログラム

東日本大震災に関する講話や、紙芝居、アニメの上映を行います。

▷**時間**＝午後２時～４時

▷**場所**＝多目的室

▷**定員**＝20人(定員になり次第締め切り)

▷**申込方法**＝おおふなぽーと(☎㉑6001)に電話で申し込みください。

▷**申込期限**＝３月４日(金)まで

■３月11日(金)開催イベント

●ストリートピアノでつなぐ祈りのハーモニー

災害があった各被災地に設置されたストリートピアノで一斉に「ふるさと」、「花は咲く」の伴奏・合唱を行います。

▷**時間**＝午後２時30分～

▷**場所**＝ピロティ

■その他のイベント

●メッセージ折り鶴の作製・装飾(２月１日～)

折り紙の裏面(内側になる面)にメッセージを書き、折り鶴を折ります。折ったものは千羽鶴にし、防災学習館へ寄贈します。

▷**時間**＝午前９時～午後６時（３月５日～11日は午前９時～午後５時)

▷**会場**＝１階エントランスホール、２階コラボストリート(３月５日～11日のみ２階和室)

●追悼のライトアップ(３月５日～11日)

▷**時間**＝午後５時～10時

▷**場所**＝多目的広場

●昭和の大船渡町ジオラマ展示および震災当時～復旧時の写真展示(３月５日～11日)

▷**時間**＝午前９時～午後５時

▷**場所**＝２階会議室

窓口業務のご案内

▽問い合わせ先
市民環境課市民登録係（☎内線１２３）

転出手続きはお早めに

転勤・進学などで市外に転出する人は、市役所での手続きが必要です。

手続きは、転出する日の14日前から可能ですので、新しい住所が決まりましたら、早めに手続きをしてください。

▽**持参するもの**＝【表1】および本人を確認できる身分証明書【マイナンバーカード、運転免許証など】

※市では、転入・転出など全ての住民異動の届け出の際に、なりすましや虚偽の届け出を防止するため、本人確認を行います。

印鑑登録手続き

実印（登録印）とその印鑑登録証明書は、不動産の売買や金銭の貸し借りなどの重要な取引に使う大切なものです。

そのため、印鑑登録の手続きは、厳正に行います。

印鑑登録の手続きは、代理申請もできますが、その場合は登録に2、3日かかります。

また、印鑑登録証明書の交付を申請するときは、印鑑登録証が必要となりますので、忘れずに持参してください。

▽**持参するもの**＝【表2】

マイナンバーカード記載の住所・氏名が変わったら窓口へ

マイナンバーカードに記載されている住所・氏名が変わった場合は、カードに新情報を記載しますので、窓口にお越しください。

住所・氏名が変わった場合は、マイナンバーカードに搭載されている署名用電子証明書が失効しますので、継続利用する場合は再発行を受けてください。

月曜日と金曜日は窓口業務時間を延長

市役所本庁では**月曜日と金曜日に限り、窓口業務時間を午後6時30分まで延長しています。**

▽**延長を行っている窓口と業務内容**＝【表3】

平日に来庁できない人へ向けたサービス

1 コンビニ交付サービス

マイナンバーカードを使用し、コンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末に利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号を入力することで、証明書が取得できます。

▽**取得できる証明書**

①住民票の写し②住民票記載事項証明書③印鑑登録証明書④所得証明書⑤所得課税証明書⑥戸籍の附票の写し⑦戸籍全部事項証明書（謄本）⑧戸籍個人事項証明書（抄本）

▽**対象者**＝大船渡市に住民登録がある人

※⑥～⑧の戸籍関係証明書については、大船渡市に本籍がある人に限る（本籍が本市にあり、他市町村に居住する人は、事前にキオスク端末などから戸籍証明の利用登録申請が必要）。

▽**利用可能時間**＝午前6時30分から午後11時

▽**電話予約受け付けの対象となる書類**＝【表5】

▽**申請方法**＝平日に電話で担当課に申し込みください。

▽**受領方法**＝閉庁日に市役所本庁で、日直に本申請を行い、申請した書類を受領してください。

本申請には、本人を確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）、手数料が必要です。

▽**電話予約・受領の受付時間**
午前8時30分～午後5時15分

各種証明書の申請書は、ホームページからもダウンロードできます。

2 閉庁日の申請受け付け

▽**申請できる書類**＝住民票の写し、印鑑登録証明書

▽**手数料**＝1通300円

▽**申請できる人**＝本人または同一世帯の人

▽**申請方法**＝閉庁日に市役所本庁で、日直に申請してください。**後日、返信用封筒で書類を郵送します。**

▽**持参するもの**＝①本人を確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）②切手を貼った返信用封筒（住所地を記入）③手数料④印鑑登録証（印鑑登録証明書を申請するとき）

▽**申請受付時間**＝午前8時30分～午後5時15分

3 郵便による申請受け付け

▽**郵便による申請の対象となる書類**＝【表4】のとおり

▽**申請方法**＝①申請書②本人を確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）③手数料④印鑑登録証（印鑑登録証明書を申請するとき）⑤委任状（本人から委任されたとき）を担当課に郵送してください。後日、返信用封筒で書類を郵送します。

※申請書には、必ず日中の連絡先（電話番号）を記入ください。

4 電話による予約 受け付け・閉庁日交付

▽**電話予約受け付けの対象となる書類**＝【表5】のとおり

▽**申請方法**＝平日に電話で担当課に申し込みください。

▽**受領方法**＝閉庁日に市役所本庁で、日直に本申請を行い、申請した書類を受領してください。

本申請には、本人を確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）、手数料が必要です。

▽**電話予約・受領の受付時間**
午前8時30分～午後5時15分

※メンテナンスなどにより利用できない日を除き、土・日・祝日も利用可能

▽**手数料**
・①～⑥＝1通300円
・⑦～⑧＝1通450円

【表１】転出手続きに必要なもの

転出対象者	持参するもの
国民健康保険に加入している人	○国民健康保険被保険者証（70歳以上は被保険者証兼高齢受給者証） ※お持ちの人は、限度額認定証、特定疾病療養受療証 ○学生被保険者証が必要な人は、学生証または在学証明書 ○マイナンバーの分かるもの
後期高齢者医療制度に加入している人	○後期高齢者医療被保険者証 ※お持ちの人は、減額認定証、限度額認定証、特定疾病療養受療証 ○マイナンバーの分かるもの
子ども・妊産婦・重度心身障害者・ひとり親家庭・寡婦等医療費受給者証をお持ちの人	○各種医療費受給者証
介護保険被保険者証をお持ちの人	○介護保険被保険者証 ※お持ちの人は、限度額認定証、負担割合証

３月末～４月上旬は、窓口が大変混み合います。お待ちいただく時間が長くなる場合がありますので、あらかじめ了承願います。

【表２】印鑑登録に必要なもの

申請者	持参するもの
本人の場合	○登録する印鑑 ○本人を確認できる身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など、顔写真付きで官公署が発行したもの） ※上記身分証明書がない場合は、保証人（大船渡市に印鑑登録をしている人に限る）が必要となります。保証人の登録印を持参の上、窓口に同行してください。 ○手数料（１件300円）
代理人が申請する場合	○登録する印鑑、本人からの委任状 ※確認のため、本人あてに照会書と回答書を郵送します。 本人または代理人が、本人自筆の回答書と本人の住所・氏名が記載された官公署発行の本人確認書類を持参の上、再度窓口にお越しください。 ○手数料（１件300円）

■住民異動の届け出・印鑑登録等窓口
市役所本庁市民環境課、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所

【表３】延長を行っている窓口と業務内容

担当課	窓口業務内容
市民環境課	・住民票の写し、戸籍謄抄本、戸籍の附票の写し、身分証明書の交付 ・印鑑の登録、印鑑登録証明書の交付 ・出生、婚姻、死亡届など戸籍届書の受け付け ・火葬許可証・火葬場使用許可証の交付 ・転入、転出、転居など住民異動の届け出の受け付け ・自動車臨時運行許可証の交付 ・岩手県収入証紙の販売 ・マイナンバーカードの交付 ・電子証明書の発行・更新
国保医療課	・国民健康保険資格取得・喪失の受け付け ・出産育児一時金、葬祭費、高額療養費の申請受け付け ・その他国民健康保険、後期高齢者医療制度に関する各種申請・届け出の受け付け ・医療費給付、医療費受給者証の申請受け付け ・国民年金の諸届の受け付け
税務課	・市税や資産に関する証明書の交付 ・市税などの納付 ・土地図面の閲覧・交付 ・原動機付自転車、小型特殊自動車の登録・廃車
水道事業所・簡易水道事業所	・水道の使用開始・中止の届け出ほか各種変更などの受け付け ・水道料金の納付 ※下水道事業受益者負担金は、窓口延長時間での納付はできません。

【表４】郵便による申請の対象となる書類

担当課	書類名	手数料	申請できる人
市民環境課	戸籍謄抄本	1通450円	・本人 ・同一戸籍の人 ・直系の親族
	戸籍の附票の写し	1通300円	
	改製原戸籍謄抄本	1通750円	
	除籍謄抄本		
	身分証明書	1通300円	・本人
	住民票の写し		・本人 ・同一世帯の人
税務課	所得・課税額の各証明書		・本人 ・生計を一にする同居の親族
	固定資産税の各証明書	1枚300円	
	納税証明書	1件300円	

【表５】電話による予約受け付け・閉庁日交付の対象となる書類

担当課	書類名	手数料	申請できる人
市民環境課	住民票の写し	1通300円	・本人 ・同一世帯の人
税務課	所得・課税額の各証明書		・本人
	固定資産税の各証明書	1枚300円	
	納税証明書	1件300円	

▷電話予約担当課電話番号
・市民環境課（住民票の写し＝☎内線123）
・税務課（資産の証明＝☎内線140・156）
（所得・課税証明＝☎内線153・154）
（納税証明＝☎内線157・158）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

いき いき！ 健康講座 182

甘い誘惑と糖尿病の危険

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は、私たちが生きていくためのエネルギーとして重要なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんどないことにあります。定期的な健診などで自分の体の状態を確認することや、予防のために生活習慣を見直すことが大切です。

市の国保加入者を対象とした令和2年度特定健康診査結果では、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している」と回答した割合が、県平均より高い状況です。

間食は、量やタイミングなどに気を付け、特に炭酸飲料など砂糖が多く含まれる飲み物は、血糖が急上昇する原因になりますので、水やお茶、ブラックコーヒーなどを選ぶようにしましょう。

■間食をとるときのポイント

・商品裏の成分表示をチェックする

・できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ

・お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない

■食べる時間を選ぶ

・夕食後、寝る前は食べない

・食べるなら午前中、もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前

・3食の食事内に加えてみる

・間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

■食べる量を考える

・1日200キロカロリー以内にする

・その時、食べてもいい量だけ出す

・少しずつ、ゆっくり味わう

■甘い飲み物に含まれる砂糖の量（スティックシュガー1本3グラム換算）

●炭酸飲料（500ミリリットル）約19本

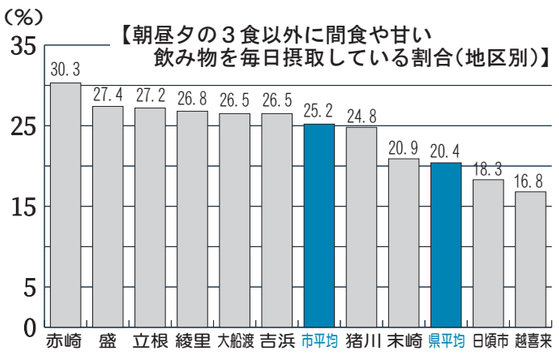
●乳酸菌飲料（500ミリリットル）約18本

●果汁飲料（330ミリリットル）約12本

●スポーツ飲料（500ミリリットル）約10本

●栄養ドリンク（120ミリリットル）約6本

●カフェオレ（185ミリリットル）約5本



▷問い合わせ先
健康推進課成人保健係（☎㉗1581）

消費生活情報 144

賃貸住宅の入退去時のトラブルを防ぐには

春は進学や就職、転勤などに伴い、賃貸住宅の入退去が多くなる季節です。賃貸契約や入退去の時にトラブルにならないよう、気を付ける事項を確認しておきましょう。

■部屋を探すとき

賃貸住宅の情報はスマホやパソコンで簡単に収集できますが、ネット上の情報だけで入居を決めると、予期せぬトラブルに遭うことがあります。建物や部屋の状況は**自分の目で確認**しましょう。

■契約をするとき

取引を仲介する不動産業者には、借主（入居者）に対し、契約前に契約の解除や敷金の精算に関する条件などが記載された**「重要事項説明書」を交付**して、説明することが義務付けられています。不明な点があれば遠慮なく質問し、詳しい説明を求めましょう。

また、契約書には、契約条件や退去時の原状回復などに関する事項が記載されていますので、**契約前に契約書をよく読み**、十分に理解した上で契約しましょう。

■入居しているとき

借主には賃貸住宅を適切に管理・使用するという**注意義務**があり、借主の故意・過失により修繕が必要となった場合には、賠償義務が発生することがあります。

事例

大学生の娘が1年ほど入居した築25年の賃貸アパートを退去することになり、母親が退去の立ち合いをした。壁や床の補修費用や清掃代などで合計13万5千円になり、敷金9万円を差し引いた4万5千円を請求された。

精算書の内容に納得がいかず、入居時、壁や床は新品ではなかったと不動産屋に言ったら、新品だったと言われた。指摘されたシミや傷についても、娘は付けていないと言っている。

■退去するとき

賃貸住宅の入退去に伴うトラブルで、特に多いのが原状回復をめぐる問題です。

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン（再改訂版）」では、「原状回復」とは借りた当初の状態に戻すことではないとされ、**通常の使用や経年変化による損耗については貸主の負担**、故意や不注意など通常の使用方法を超える使い方で生じた傷や汚れは借主の負担で修繕することとされています。

トラブルを防ぐためには、原状回復のトラブルを退去時の問題と考えず、**入居前に部屋の傷や汚れを記録しておく**ことが大切です。入居前の内見時と退去時には、出来る限り貸主や仲介業者と一緒に部屋の状況を確認し、傷や汚れがあれば日付入りの写真で残しておきましょう。

原状回復にかかる費用の負担割合などでトラブルになった場合には、国土交通省のガイドラインを目安にしながら両者で話し合いましょう。

▽問い合わせ先
消費生活センター（☎内線134）

※【引用】…（独）国民生活センター「子どもサポート情報」№140、国土交通省「現状回復をめぐるトラブルとガイドライン（再改定版）」より

水道メーター検針員を募集します

水道事業所では、水道メーターの検針を行う検針員を募集しています。

▷**募集人員**＝1人（個人業務委託）

▷**業務内容**＝ハンディターミナル（検針器）を使用し、毎月4日から10日までの間に、市内の指定された箇所（月1,580箇所程度）の水道メーターの検針を行う。

▷**契約期間**＝4月1日～令和5年3月31日（1年間）※令和5年4月以降の契約について、更新する場合があります。

▷**応募資格**＝以下の全てを満たす人

●大船渡市内に居住する18歳から68歳（令和4年4月1日時点）までの心身ともに健康な人

●委託契約期限まで業務実施が可能な人

▷**交通手段**＝自宅から検針箇所への交通手段はご自身で手配してください。

▷**報酬**＝1件当たり単価×件数
※令和3年度は1件あたり88円

▷**保険**＝日本水道協会個人委託員等傷害保険

▷**応募方法**＝履歴書を市役所本庁水道事業所に提出してください。

▷**応募締切日**＝3月4日（金）午後5時

▷**選考方法**＝書類選考の後、面接を行い、採用者を決定します。採否は応募者全員にお知らせします。面接の日程は後日連絡します。

▷**問い合わせ先**＝水道事業所（☎内線174、175）

3月の乳幼児健診などの日程

■離乳食教室

▷**期日**＝3月1日（火）

▷**対象**＝令和3年11月生まれのお子さん

■7カ月児健康相談

▷**期日**＝3月4日（金）

▷**対象**＝令和3年7月生まれのお子さん

■1歳児健康相談

▷**期日**＝3月8日（火）

▷**対象**＝令和3年2月生まれのお子さん

■1歳6カ月児健康診査

▷**期日**＝3月3日（木）

▷**対象**＝令和2年8月生まれのお子さん

■3歳児健康診査

▷**期日**＝3月11日（金）

▷**対象**＝平成30年8月生まれのお子さん

◎健診などの注意点

・**受付時間などの詳細は、健康推進課からの通知文書を確認ください。**

・**新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、急きょ延期または中止となる場合があります。あらかじめご了承願います。**

・会場は保健介護センターです。

▷**問い合わせ先**＝健康推進課（☎㉗1581）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

臨港道路野々田幹線 通行規制のお知らせ

下記において、水門工事のため終日全面通行止めを行います。規制区間は通行できませんので、工事看板などに従って迂回をお願いします。

▷**通行規制期間**＝令和４年３月１日(火)から令和４年10月下旬まで

※天候不順などによる工事の進捗状況により、変更となる場合があります。

▷**問い合わせ先**＝沿岸広域振興局土木部大船渡土木センター復興まちづくり課(☎㉖1951)

～ふるさと大船渡応援寄附～ ありがとうございます

１月１日から１月31日までの間、全国各地から、216件4,502,000円の寄附をいただきました。大変ありがとうございました。

寄附をいただいた人のうち、本人の了解が得られた皆さんの氏名を掲載します。

▷**問い合わせ先**

企画調整課政策調整係(☎内線216)

朝倉　裕志	桶本　宜孝	
浅野　元宣	木山　芳松	
有吉　俊博	熊谷　憲明	堂前　幸康
井口　貴喜	黒川　雅司	中嶋　智広
石原美知子	小池　渚	坂東　輝尚
市丸　大輔	佐藤　亮	星野　哲也
井上　正敏	篠宮　信哉	溝口　美穂
井畑　譲治	菅原　有智	村田　実
漆畑　竣太	反町　希一	渡辺　貴

知ってると便利！アメリカ豆知識

バレンタインデーについて

皆さんは、日本とアメリカでバレンタインデーの過ごし方が大きく違うことをご存知ですか？実はアメリカでは、女性が男性にチョコレートを渡すことはあまり主流ではありません！

アメリカでは男性が女性にチョコレートや花をプレゼントすることや、日頃の感謝を伝えるためにディナーへ連れて行く、などの愛情表現をする人が多いです。友達同士でのプレゼント交換や、女性から男性へのプレゼントもありますが、男性から女性へ、というのが主流です。

また、日本では「バレンタインデーといえばチョコレート」だと思いますが、アメリカではチョコにこだわりません。バラを贈ったり、ワインを一緒に飲むなど、いつもよりちょっとお洒落なプレゼントや食事会が多いですね。

タイガーへの質問を募集します！

【Ｅメール】Ofu_cir@city.ofunato.iwate.jp

【観光交流推進室(☎内線115)】

自殺対策強化月間 図書展を開催します

～困難な状況下でも、自分らしく生きていく力を育もう～

国は、３月を「自殺対策強化月間」とし、自殺対策の啓発に集中的に取り組むこととしています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、全国的に女性や若者の自殺が増加しており、自殺は「社会の問題」と認識されています。

本市でも、平成31年３月に「大船渡市自殺対策計画」を策定し、自殺対策の取り組みを進めています。今年の自殺対策強化月間は、命の大切さを実感し、自殺を防ぐことへの意識を高めることを目的に、「困難な状況下でも、自分らしく生きていくカを育もう」をテーマに、図書展を開催します。

▷**期間**＝３月２日(水)～３月13日(日)

※３月８日(火)は休館日です。

▷**場所**＝市立図書館

▷**問い合わせ先**

地域福祉課障害福祉係(☎内線187)

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

よんでみらい 読んで未来

新着図書からピックアップ！

■趣味・実用書

○パワポdeデザイン(菅新汰／著)
○シニア投資入門(西崎努／著)
○科学的に正しいダイエット(庵野拓将／著)
○リュウジ式至高のレシピ(リュウジ／著)
○32歳。いきなり介護がやってきた。(あまのさくや／著)
○人に必ず好かれる言葉づかいの図鑑(ゆうきゆう／監修)

■小説・エッセイ

○ブラックボックス(砂川文次／著)
○足軽仁義(井原忠政／著)
○羊は安らかに草を食み(宇佐美まこと／著)
○四十過ぎたら出世が仕事(本城雅人／著)
○その日まで(瀬戸内寂聴／著)
○北条義時小説集(海音寺潮五郎ほか／著)

■絵本・児童書

○ようかいしりとり(おくはらゆめ／作)
○１ぽんでもにんじん(長野ヒデ子／絵)
○かせいじんのおねがい(いとうひろし／作)
○捨てないパン屋の挑戦(井出留美著／作)
○みんなに好かれなくていい(和田秀樹／著)

※ほかにもたくさんの図書を用意してお待ちしています。

▷**問い合わせ先**＝市立図書館(☎㉖1040)

『あの日の決断 岩手の経営者たち３』

岩手日報社(出版)

岩手県内の経営者10人を取り上げ、起業・商品開発・事業拡大など、経営にまつわる様々な分岐点での「決断」に迫るシリーズ３巻目。成功譚ではなく、挫折や後悔についても率直に語られており、経営者の素顔もみえてきます。

３月１日～７日は 春季全国 火災予防運動期間

統一標語

「おうち時間 家族で点検　火の始末」

これから春先にかけて、空気の乾燥や強風など、火災が発生しやすい気象条件となります。

火災の主な原因は、火の不始末や、電化製品の取り扱いの不注意となります。大切な命を守るためにも、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、すでに設置している場合、警報器の電池寿命の目安は約10年です。予防運動の時期などに点検する習慣をつけましょう。

▷**問い合わせ先**＝大船渡消防署(☎㉗2119)

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

〔４つの習慣〕

①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

〔６つの対策〕

①ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
③部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。
④消火器を設置し、使い方を確認しておく。
⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

お知らせ

3月のマイナンバーカード休日受付について

マイナンバーカードの申請および交付を希望する人を対象に、休日受付を行います。

申請を希望する人は、事前に電話で予約し、必要書類を持参の上、窓口までお越しください。

交付を希望する人は、案内文書に記載されている必要書類を持参の上、手続きをしてください。

▽**期日**＝3月6日(日)、13日(日)、27日(日)

▽**実施時間**＝午前9時～午後3時

▽**問い合わせ先**＝市民環境課市民登録係（☎内線123）

大船渡市スポーツ推進審議会委員を募集します

市は、スポーツ振興のあり方などについて審議するため、「スポーツ推進審議会委員」を募集します。

▽**応募資格**＝市内在住の18歳以上（令和4年4月1日現在）でスポーツに関心のある人

※国・地方公共団体の議員、常勤の公務員は応募できません。

▽**募集人数**＝2人

▽**任期**＝令和4年4月1日～令和6年3月31日

▽**応募方法**＝応募用紙に①住所、②氏名、③生年月日、④性別、⑤職業、⑥電話番号、⑦応募理由などの簡単なコメントを記入の上、応募先へ直接持参するか、Eメール、封書、はがき、ファクスのいずれかで応募ください。

※応募用紙は、市役所本庁、三陸支所の窓口に備え付けているほか、市のホームページからもダウンロードできます

※任意様式でも応募できます。

▽**応募締切日**＝3月7日(月)

▽**選考方法**＝審査の上決定し、通知します。

▽**問い合わせ先**
生涯学習課スポーツ推進係（☎内線288／FAX㉗8878）

【Eメール】ofu_syo-gaku@city.ofunato.iwate.jp

県南家畜保健衛生所からのお知らせ

■家畜・家きんの飼育状況および衛生管理状況の報告をお忘れなく

県南家畜保健衛生所では、万一の口蹄疫や高病原性鳥インフルエンザの発生に備え、毎年2月1日時点の家畜（牛・山羊・豚・馬など）や家きん（鶏・うずらなど）の飼育状況を確認しています。対象者には、報告様式を送付していますので、次の期限までに報告ください。

▽**報告期限**
・家畜＝4月15日(金)
・家きん＝6月15日(水)

▽**問い合わせ先**
県南家畜保健衛生所（☎0197㉓3531）

軽自動車の名義変更・廃車手続きのお知らせ

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者に対して課税されます。

軽自動車の売買、譲渡を行った場合や、所有者が亡くなった場合などには、「名義変更」や「廃車」の手続きを3月中に行ってください。

■標識が「大船渡市」または「三陸町」ナンバーの場合

▽**手続き窓口**＝市役所本庁税務課諸税係(7番窓口)、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所

▽**手続きに必要なもの**＝標識交付証明書、届出人の本人確認書類、ナンバープレート(廃車の場合のみ)

▽**問い合わせ先**
税務課諸税係（☎内線153）

■その他の二輪車や四輪車などの場合

▽**手続き窓口**＝自家用自動車協会大船渡支部（大船渡町字地ノ森62-10）

※市役所では手続きができませんのでご注意ください。

▽**必要書類**＝手続きの種類によって必要書類が異なります。詳しくは、軽自動車検査協会のホームページをご覧になるか、自家用自動車協会大船渡支部に問い合わせください。

軽自動車検査協会ホームページ

▽**問い合わせ先**
自家用自動車協会大船渡支部（☎㉖3874）

岩手県市町村医師養成修学生を募集します

▽**対象**＝将来、県内で医師として業務に従事する意思がある医学生

▽**貸付金額**＝月額20万円および入学一時金の一部

▽**採用人数**＝15人程度（入学一時金は7人まで）

▽**選考方法**＝面接、書類審査

▽**選考期日**＝3月26日(土)、4月16日(土)

▽**申請方法**＝提出書類を直接持参するか、書留郵便で提出ください。

▽**申請先**＝岩手県国民健康保険団体連合会（〒020-0025／盛岡市大沢川原3丁目7-30）

※提出書類の詳細は、岩手県国民健康保険団体連合会のホームページを確認するか、問い合わせください。

▽**申請期間**＝2月21日(月)～4月13日(水)

▽**問い合わせ先**
・岩手県国民健康保険団体連合会（☎019-623-4324）
・国保医療課地域医療係（☎内線149）

・各催しに参加する場合は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用・手指の消毒をお願いします。
・各催しは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止や延期となる場合があります。

催し・講座・相談

糖尿病予防教室を開催します

▽**日程**＝3月9日(水)午前10時～11時

▽**会場**＝総合福祉センター大会議室

▽**対象**＝どなたでも可

▽**内容**＝糖尿病の予防についての講話を実施します。

●**演目**
「糖尿病について知ろう」、「血糖コントロールと食生活」

●**講師**
市保健師、栄養士

▽**持ち物**＝筆記用具、眼鏡(必要な人のみ)

▽**その他**
・マスクを着用ください。
・体調が優れない人は参加を遠慮ください。

▽**参加費**＝無料

▽**定員**＝20人

▽**申込方法**＝電話、ファクス、Eメールのいずれかで申し込みください。

※ファクスおよびEメールの場合は、件名を「糖尿病予防教室参加」とし、①氏名(ふりがな)②電話番号③参加希望日を記載の上、申し込みください。

▽**問い合わせ先**
健康推進課（☎㉗1581／FAX㉒8572）

【Eメール】ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

結婚相談・支援センターからのお知らせ

ミニ講座を開催します

1 最近の婚活事情と子どもを幸せに導くコツとは

最近の婚活事業と出会いから結婚に向けた大切なポイントについてお話します。

▽**日時**＝3月12日(土)午前9時30分～11時

▽**対象**＝独身の子を持つ大船渡市在住の親御様

▽**相談員**＝センター職員

2 ライフプランを考えてみよう

人生のライフイベントについて広く学び、自分自身のライフプランを考えるきっかけにしましょう。

▽**日時**＝3月12日(土)午後1時30分～2時30分

▽**対象**＝中学生以上

◎1、2 共通事項

▽**場所**＝大船渡市結婚相談・支援センター（サン・リア2階）

▽**参加費**＝無料

▽**定員**＝6人

▽**申込方法**＝電話で申し込みください。

▽**申込締切日**＝3月11日(金)

※定員になり次第締め切り

▽**申し込み・問い合わせ先**
大船渡市結婚相談・支援センター【盛町字町10、11サン・リア2階（☎㉒7582）】

※受付時間＝平日午前10時～午後7時、土日午前9時～午後6時、火曜・祝日定休

うみねこキッズ食堂「お弁当配布会」開催

子ども食堂実行委員会は、お弁当配布会を開催します。

▽**日時**＝3月13日(日)午前11時30分～午後0時30分

▽**配布場所**＝働く婦人の家・駐車場

▽**対象**＝市内在住の人

▽**参加料**＝無料（大人は1人300円）

▽**申込方法**＝電話で申し込みください（先着順）。

▽**申込先**
子ども課（☎内線193）

▽**問い合わせ先**
子ども食堂実行委員会　山下（☎080-1838-1187）

起業、経営等無料相談会を開催します

▽**開催日時**
・3月13日(日)＝①午前9時②午前10時30分
・3月24日(木)＝①午後6時②午後7時30分

▽**会場**＝リアスホール、大船渡市役所本庁舎

▽**相談時間**＝1人90分まで

▽**対象**
・起業相談＝市内で起業を検討している人
・経営相談＝市内で開業後おおむね5年以内の人、もしくは市内で第二創業や事業拡大、事業承継を検討している人

▽**相談内容**＝起業、第二創業、事業拡大などに関する計画の立て方、資金調達（補助金ほか）、各種届け出など

▽**申込方法**＝次のいずれかの方法で申し込みください。
・スマートフォンなどからQRコードを読み取り、申込フォームへ入力する。

申込フォーム

・市ホームページより申込用紙をダウンロードし、記入の上、Eメールまたはファクスで申し込む。

▽**申込締切日**＝開催日の1週間前

▽**その他**＝グループでの相談も可能です。なお、相談内容に関する個人情報は、厳守されます。

▽**申し込み・問い合わせ先**
産業政策室（☎内線107／FAX㉖4477）

「広報大船渡」についてのオンラインアンケートを実施しています

今後の「広報大船渡」の作成にあたっての参考とするため、内容への満足度や課題に関してするオンラインアンケートにご協力ください。

回答フォーム

▷**問い合わせ先**＝秘書広報課広聴広報係（☎内線210・212）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

お祝い お悔やみ （敬称略）

１月21日～２月５日届け出

○お誕生おめでとう （ ）は保護者

（大船渡町） 佐藤美桜（大翔） 赤沢
（末崎町） 山本想大（正幸） 平林
（赤崎町） 森 陽飛（孔昭） 鳥沢
村上藤吾（浩人） 佐野
（猪川町） 佐藤 陽（ 希 ） 冨岡
小手川助喜（知行） 轆轤石

○ご結婚おめでとう

（盛町） 遠藤秀平♥石原優佳 （東町）

○お悔やみ申し上げます

（盛町） 鴨野チヨノ （110） 権現堂
嶋村恵美子 （90） 木町
（大船渡町） 新沼郁之助 （93） 明神前
和野多起子 （88） 上平
（末崎町） 菅野啓子 （73） 山根
吉田貞祐 （79） 中野
（赤崎町） 千葉チドリ （94） 鳥沢
山口マサ子 （96） 大洞
（猪川町） 伊藤長福 （88） 中井沢
（三陸町綾里） 天野淳一 （84） 野形
古川勝吉 （64） 田浜下
澤田カネ子 （84） 清水
（三陸町越喜来） 伊藤公也 （67） 仲崎浜
川畑ナミエ （91） 大平
（三陸町吉浜） 野田富安 （92） 千歳

【人口のうごき】

１月31日現在（ ）内は前月比

○人 口…34,224人(-61人)
男16,434人(-30人) 女17,790人(-31人)
○世帯数…14,798世帯(-3世帯)

市立図書館を臨時休館します

市立図書館では、館内の整理などを行うため、以下の期間を臨時休館します。休館中の資料返却は、図書館返却ポストをご利用ください。

なお、「移動図書館かもしか号」は、通常どおり巡回します。

▷**期間**＝３月22日(火)～３月31日(木)
▷**問い合わせ先**＝市立図書館(☎㉖1040)

３月の休日当番医

科	日	医療機関名		電話番号
医科	６日	鵜浦医院	(高田町)	㊺2125
	13日	鳥羽整形外科医院	(盛町)	㉗1280
	20日	山崎内科医院	(盛町)	㉖4448
	21日	うのうらクリニック	(立根町)	㉑3636
	27日	広田診療所	(広田町)	㊻2515
歯科	６日	吉田歯科医院	(高田町)	㊹4566
	13日	峰岸歯科医院	(大船渡町)	㉗5535
	20日	橋爪歯科医院	(大船渡町)	㉗8282
	21日	菊池歯科クリニック	(大船渡町)	㉖2108
	27日	平成歯科医院	(高田町)	㊺2800

▷**受付時間**
医科＝午前９時～午後５時／**歯科**＝午前９時～正午
※変更になる場合があります。

■こども救急相談電話■

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。
▷**相談電話番号**
・☎＃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～11時(年中無休)

令和３年度東日本大震災大船渡市犠牲者追悼式を開催します

市は、東日本大震災の発災から11年を迎えるにあたり、震災で犠牲となられた方々を追悼するとともに、記憶の風化を防止し次代に継承するため、「令和３年度東日本大震災大船渡市犠牲者追悼式」を開催します。

式典は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、招待者のみで執り行います。式典終了後は一般の方も献花、記帳ができます。

▷**期日**＝３月11日(金)
▷**時間**
●式典…午後２時45分～３時15分
●一般献花…午後３時30分～７時
▷**会場**＝リアスホール 大ホール
▷**その他**
●無宗教、献花方式により執り行います。献花用の花は、市で準備します。
●地震発生時刻の午後２時46分に防災行政無線のサイレンを鳴らしますので、犠牲となられた方に対し、黙祷を捧げるようお願いいたします。
▷**問い合わせ先**＝防災管理室(☎内線251)

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111

「元気アップ↑教室」参加者を募集します

▷**期日・会場**＝右表のとおり
▷**時間**＝午後２時～３時(午後１時30分～受付)
▷**対象**＝60歳以上で運動制限のない人
▷**参加料**＝無料
▷**内容**＝筋力アップトレーニング、健康づくりの講話など
▷**定員**＝各地区の定員に若干の余裕があるので、募集します(先着順)。
▷**申込締切日**＝各地区開催日の前日までに申し込みください。
▷**持ち物・服装**＝マスク着用、飲料水、筆記用具、眼鏡(必要な人)、動きやすい服装
※運動靴が必要な地区がありますので、申し込みの時に確認ください。
▷**その他**
新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

▷**申込先・問い合わせ先**＝特定非営利活動法人さんりくWELLNESS(☎080-1823-2015)
▷**主催**＝地域包括ケア推進室

■各地区の日程および会場

地区	期日	会場
盛	３月22日(火)	カメリアホール
大船渡	３月15日(火)	おおふなぽーと
末崎	３月17日(木)	ふるさとセンター
赤崎	３月24日(木)	赤崎地区公民館
猪川	３月14日(月)	猪川地区公民館
立根	３月３日(木)	立根生活改善センター
日頃市	３月７日(月)	日頃市地区公民館
綾里	３月８日(火)	綾姫ホール
越喜来	３月28日(月)	三陸公民館
吉浜	３月10日(木)	吉浜地区拠点センター

各計画への意見を募集します

■大船渡市地域温暖化対策実行計画(区域施策編)

▷**目的**＝地球温暖化対策に関する取組目標および実現方策などを定めるため。
▷**郵送先**＝【〒022-8501／大船渡市役所市民環境課宛て(住所は記載不要)】
▷**問い合わせ先**＝市民環境課環境衛生係
(☎内線126／FAX㉑3118)
【Ｅメール】ofu_simin@city.ofunato.iwate.jp

■大船渡市地域公共交通計画

▷**目的**＝市民の生活を支え、利用しやすい持続可能な交通サービスの確保を図るため。
▷**郵送先**＝【〒022-8501／大船渡市役所企業立地港湾課宛て(住所は記載不要)】
▷**問い合わせ先**＝企業立地港湾課交通通信係
(☎内線118、120／FAX㉖4477)
【Ｅメール】ofu_kouwan@city.ofunato.iwate.jp

■共通事項

▷**対象**＝市内に在住または通勤・通学している人
▷**資料の閲覧場所**＝市ホームページ、市役所本庁舎(正面玄関付近)、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所、カメリアホール、リアスホール、市立博物館、総合福祉センター(警察署となり)
▷**意見の提出方法**＝①住所②氏名③電話番号を明記し、次のいずれかの方法で提出ください。
●担当課へ直接持参
●資料閲覧場所にある市民提言箱への投函
●郵送(郵送先は上に記載)
●ファクス
●Ｅメール
▷**意見の取り扱い**＝提出された意見に対する回答はしません。また、個人情報を除き、全て公開する可能性があります。
▷**提出期限**＝３月４日(金)

かもしか号〈3月の巡回日程〉

日	地区	ステーション名	時間	駐車場所
4日(金)	盛	みどり町	13:40	みどり町団地駐車場
		蔵ハウス大船渡	14:20	正面玄関前
		旭町・盛小学校	15:00	体育館付近
9日(水)	立根	久保	12:40	県職員中野公舎前
		第一中学校	13:10	生徒昇降口前
		百年の里	13:40	正面玄関前
		デイサービスセンター立根	14:20	正面玄関前
		平田	14:45	平田公民館駐車場
		田谷・立根小学校	15:10	正面玄関前
10日(木)	猪川①	中井沢	13:00	下中井公民館駐車場
		いかわこども園	13:30	正面玄関前
		福祉の里	14:10	大洋学園・朋友館前
		前田	15:00	前田公園付近空き地
		気仙苑	15:40	正面玄関前
11日(金)	大船渡北	ドレミ保育所	12:30	正面玄関前
		川原	13:00	野々田アパート駐車場
		田中	13:30	田中東団地駐車場
		つばき荘	14:00	正面玄関前
		屋敷	14:30	及川清一さん宅付近空き地
		上山・大船渡北小学校	15:00	正面玄関前
14日(月)	猪川②	中井	13:00	田村理容さん前
		長谷堂	13:30	県営長谷堂アパート駐車場
		富美岡荘	14:00	正面玄関前
		ろくろ石・猪川小学校	14:30	校舎西側駐車場付近
16日(水)	越喜来	崎浜	11:30	崎浜団地付近空き地
		所通	13:00	三陸支所駐車場
		さんりくの園	13:45	正面玄関前
		甫嶺	14:30	甫嶺公民館駐車場
		越喜来小学校	15:20	正面玄関前
17日(木)	赤崎南	蛸ノ浦団地	13:30	駐車場
		蛸ノ浦保育園	14:00	駐車場
		長崎	14:30	長崎消防屯所付近
18日(金)	大船渡南	永沢・大船渡中学校	13:10	校舎東側駐車場
		下船渡	13:50	下船渡駅裏
		ケアホーム平	14:20	正面玄関前
		下平	14:50	下平公園
		笹崎・大船渡小学校	15:30	校舎北側駐車場
23日(水)	吉浜	吉浜荘	11:00	正面玄関前
		吉浜地区拠点センター	11:30	駐車場
		扇洞・吉浜小学校	13:00	校舎西側駐車場付近
		吉浜こども園	13:40	駐車場
		下通	14:10	本郷集会所前
		根白	14:45	根白消防センター前
24日(木)	赤崎北	東朋中学校	13:00	正面玄関前
		赤崎学童クラブ・こども園	13:40	駐車場
		大洞	14:10	大洞団地駐車場
		山口	14:50	市営住宅山口西アパート前
25日(金)	日頃市	鷹生	12:30	鷹生公民館駐車場
		日頃市小学校	13:00	正面玄関前
		ひころいちの郷	13:50	正面玄関前
		関谷	14:20	旧ＪＡ日頃市支店前
		長安寺	15:10	長安寺駐車場
28日(月)	綾里	港	13:40	港消防屯所前
		綾姫ホール	14:10	駐車場
		綾の里	14:40	正面玄関前
		岩崎・綾里小学校	15:10	校舎西側駐車場
30日(水)	末崎	内田	12:30	長源寺駐車場
		平・ふるさとセンター	13:10	ふるさとセンター駐車場
		つばきの丘	13:50	正面玄関前
		平	14:20	平団地駐車場
		碁石	14:50	碁石公民館駐車場
		末崎小学校	15:20	中庭

※ご利用の際は、マスクの着用をお願いします。

▷問い合わせ先＝市立図書館(☎㉖1040)

3月の市民相談など

▷相談料＝無料

※「要事前予約」の相談は、事前に電話などで予約が必要です。

(1) 法　律　※要事前予約

▷**期日**＝3月9日(水)
▷**時間**＝10:00～15:00
▷**場所**＝市役所第1会議室
▷**相談員**＝弁護士
(岩手弁護士会)

(2) 税　務　※要事前予約

▷**期日**＝3月4日(金)
▷**時間**＝13:00～15:00
▷**場所**＝教育委員会会議室
▷**相談員**
鈴木信男さん(税理士)

(3) 社会保険　※要事前予約

▷**期日**＝3月7日(月)
▷**時間**＝13:00～15:00
▷**場所**＝市役所第3応接室
▷**相談員**
田中幸男さん
(社会保険労務士)

(4) 登　記　※要事前予約

▷**期日**＝3月8日(火)
▷**時間**＝13:00～15:00
▷**場所**＝市役所第3応接室
▷**相談員**
長谷川浩司さん(司法書士)
志田有宏さん(土地家屋調査士)

(5) 行　政　※要事前予約

▷**期日**＝3月17日(木)
▷**時間**＝13:30～15:00
▷**場所**＝市役所第3応接室
▷**相談員**
熊谷睦子さん
(行政相談委員)

(6) 人　権

▷**期日**＝3月22日(火)
▷**時間**＝10:00～正午
▷**場所**＝市役所第2会議室
▷**相談員**
菅原圭一さん(人権擁護委員)
千葉源治さん(人権擁護委員)

(7) 一般相談

▷**期日**＝毎週月～金曜日
▷**時間**＝9:00～16:00
▷**場所**＝市役所市民環境課内
▷**相談員**＝市民相談員

(8) 消費生活相談

▷**期日**＝毎週月～金曜日
▷**時間**＝8:30～17:15
▷**場所**＝消費生活センター
▷**相談員**＝消費生活相談員

(9) 婦人・家庭・児童

▷**期日**＝毎週月～金曜日
▷**時間**＝9:00～16:00
▷**場所**＝市役所子ども課
▷**相談員**＝婦人相談員、家庭児童相談員

(10) こころの健康相談　※要事前予約

▷**期日**＝3月17日(木)
▷**時間**＝14:00～16:00
▷**場所**＝大船渡地区合同庁舎2階第1相談室
▷**相談員**＝精神科医師

(11) 消費者救済融資　※要事前予約

▷**期日**＝3月10日(木)
▷**時間**＝13:00～17:00
▷**場所**＝市役所第1会議室
▷**相談員**＝消費者信用生活協同組合釜石事務所相談員

▷**予約・問い合わせ先**

■(1)～(7)＝市民環境課生活安全係(☎内線128)
■(8)消費生活センター(☎内線134)
■(9)＝子ども課子ども福祉係(☎内線193)
■(10)＝大船渡保健所保健課(☎㉗9922内線245)
■(11)＝消費者信用生活協同組合釜石事務所(☎0193㉓2277)

VEGETABLE OIL INK
「広報大船渡」は、国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律(グリーン購入法)に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。