

スポーツ協会
からのお知らせ

大船渡市民体力測定会を
開催します

■20〜64歳以下の部
▽日時 10月18日(水)午後6時5分〜8時30分
※午後6時30分から受け付け
▽実施種目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

時30分〜午後0時30分
※午前8時20分から受け付け
▽会場 特設コート(大船渡町字野々田、旧大船渡市営プール)
▽競技方法 リーグ戦
▽チーム編成 3人以上5人以内とし、専任の監督を置くことができます。
▽参加料 無料
▽申込締切日 10月13日(金)
▽その他 用具は大会事務局が用意します。

大船渡市民体育大会
軟式野球競技

■65歳以上の部
▽日時 10月18日(水)午前9時50分〜11時30分
※午後9時30分から受け付け
▽実施種目 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

▽期日 10月22日(日)、29日(日)11月5日(日)、12日(日)、19日(日)
▽会場 大船渡市営球場および三陸総合運動公園
▽競技方法 トーナメント戦(1試合90分)
▽チーム編成 10人以上25人以内
※居住などの要件があります。
▽参加料 15,000円(1チーム)
▽申込締切日 10月3日(火)※10月3日午後6時から代表者会議を行います。

大船渡市民体育大会
ゲートボール競技

▽日時 10月20日(金)午前8時

第70回
大船渡市民体育大会
陸上競技(市民マラソン)

▽期日 11月5日(日)
▽時間 午前8時〜選手受付
▽会場 盛川河川敷公園
▽種目および対象
・1.0km 小学生1〜3年生(男子の部・女子の部)
・5.0km 高校・一般(男子の部・女子の部)
・1.5km 小学4〜6年生(男子の部・女子の部)
・3.0km 中学生(男子の部・女子の部)
・5.0km 高校・一般(男子の部・女子の部)
・駅伝 小学生の部(0.8km×4人)、中学・高校・一般の部(1.5km×4人)
▽参加資格 市内在住または市内に通学・通勤する人
▽参加料
・個人種目 一般500円、小・中・高校生300円
・駅伝 一般2,000円、小、中、高校生1,000円(1チーム)
▽申込締切日 10月26日(木)
■申込先・問い合わせ先
大船渡市スポーツ協会
(☎271001)

相談
起業・経営等無料相談会
を開催します

▽期日 10月10日(火)、25日(水)※毎月10日、25日
▽時間 ①午後6時、②午後7時30分
▽会場 市役所本庁舎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
・市内で開業後おむね5年以内、もしくは市内で第二創業を検討している人
▽相談内容 起業、第二創業、事業承継、事業拡大、資金調達(融資制度や補助金など)、各種届け出書類の作成方法、起業に向けた不安・悩みなど
▽申込方法
申込フォーム
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し、個人情報の相談

出張年金相談
お気軽に相談を

報は厳守します。
▽申込先・問い合わせ先
産業政策室(☎内線107)
▽期日 10月26日(木)
▽時間 午前10時30分〜午後3時30分
▽会場 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 9月26日(火)〜10月25日(水)
▽定員 15人(先着順)
▽申込先・問い合わせ先
一関年金事務所
(☎019124246)



明治大学連携講座の受講生募集!

1 人を虜にするプレゼンの極意

成功するプレゼンテーション内容と資料の作成方法などについて講義します。
▷期日・内容=下表のとおり
▷時間=午前10時30分〜正午
▷定員=30人(先着順)

▷講師=明治大学理工学部 教授 黒田 洋司氏
▷申込期限=10月30日(月)
▷その他=11月4日はオンライン方式、19日は対面方式で実施します。



申込フォーム

第1回	11月4日(土)	成功するプレゼンテーションとは	プレゼンテーションの重要性について解説します。
第2回	11月19日(日)	プレゼンテーション資料の作り方	成功するためのプレゼンテーション資料の作り方の解説をします。

2 キャリアマネジメント初級講座

「組織と個人」「就職・転職」「生涯キャリア」の3つをテーマに初学者でも十分理解できるようにお伝えします。
▷期日・内容=下表のとおり
▷時間=午前10時30分〜正午
▷定員=30人(先着順)

▷講師
・Kids Career School 代表 菅 貴子氏
・PLANperfect株式会社 代表取締役 鮫島 淳氏
▷申込期限=11月20日(月)
▷その他=対面方式で実施します。



申込フォーム

第1回	11月25日(土)	「キャリア」とは何か -生涯キャリア-	代表的なキャリアの定義を確認し、「キャリア」の意味について理解を深め、生涯全般に活かすことができるキャリア理論を用いて、時代背景を捉えたキャリア戦略の立て方について学びます。
第2回	12月16日(土)	社会とキャリア戦略 -個人と組織、就職・転職-	キャリア理論を用いて、組織内キャリア開発を考えるとともに、就職・転職に備える考え方を身に着けます。

1・2 共通事項

▷会場=カメラホール 多目的ホール
※オンライン方式はZoomを使用したリアルタイム配信によるオンライン講座で実施します。
▷対象=高校生以上で市内在住または在勤の人
▷受講料=無料

▷持ち物=筆記用具、ノート
▷申込方法=電話または申込フォームから申し込みください。
▷申込先・問い合わせ先=中央公民館 (☎263166/平日午前9時〜午後5時)

忘れずに納めましょう

■固定資産税(第3期) 納期限 10月2日(月)
■国民健康保険税(第3期)
■介護保険料(第3期) 口座振替日 9月25日(月)
■後期高齢者医療保険料(第3期)

■納付は口座振替がおすすめです
【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】自動引き落としで納め忘れなし!
■口座振替を利用している皆さんは、9月21日(木)までに納税通知書に記載された税額と、口座の残高を確認ください。
■納期限内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)



納期限などはホームページでも確認できます