



路線バスで交通系ICカードが利用できます

▶対象区間

大船渡盛岡線、一関大船渡線、大船渡住田線、立根田谷線、丸森立根線、綾里外口線

▶利用可能な交通系ICカード

Iwate Green Pass、全国相互利用可能な交通系ICカード(Suicaなど全10種類)

※ Iwate Green Passは

大船渡営業所(立根町)

で販売しています。

▶注意事項

交通系ICカード導入の路線バスでは、バスカードは利用できません。

▶問い合わせ先

岩手県交通(株)大船渡営業所(☎26・3730)



Iwate Green Pass

大船渡線BRTの運行ダイヤが変わります

▶ダイヤ改正日 = 3月15日(土)

▶上り(ダイヤ改正後)

毎 日	盛(05:50)発/気仙沼行
平日のみ	盛(06:20)発/陸前矢作行
※陸前高田発・陸前矢作行は運転を取りやめます。	
▶下り(ダイヤ改正後)	
毎 日	気仙沼(06:11)発/盛行
毎 日	気仙沼(20:51)発/盛行
平日のみ	陸前矢作(17:08)発/盛行
平日のみ	陸前矢作(17:08)発/陸前高田行
毎 日	陸前矢作(17:58)発/陸前高田行
毎 日	気仙沼(20:14)発/陸前高田行

※陸前矢作発・陸前高田行は一部ダイヤの運転を取りやめます。

▶問い合わせ先 = J R 東日本お問い合わせセンター
(☎050・2016・1600)



令和7年3月 こそだてシippyイベント



▶対象 = 妊婦さん、小学校入学前のお子さまとその保護者、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(毎週火曜日、祝日休み)

▶場所 = 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・つばきっずを確認ください。

▶予約・問い合わせ先 = NPO法人こそだてシippy(☎080・3333・5689)

※利用予約は公式LINEからもできます。



すくすくルーム
公式LINE

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。

▶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、こども夜間ケアダイヤルとしての対応となります。

忘れずに納めましょう!

▶国民健康保険税(第8期)は2月28日(金)が納期限です。口座振替日は2月25日(火)です。で、口座振替を利用している皆さんは、2月20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、安心な口座振替を推奨します!

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 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。

▶第2回口座振替推進キャンペーンは、申込者が定員の250人に達しなかったため、申込者100人全員を当選としました。

▶問い合わせ先

税務課収納係(☎内線157、158、161)



納期限、納付方法についてはこちらをご確認ください

令和6年分の確定申告期限と納期限

○申告所得税および復興特別所得税・贈与税
3月17日(月)

○消費税および地方消費税…3月31日(月)

令和6年分確定申告分の振替日

○申告所得税および復興特別所得税・贈与税
4月23日(水)

○消費税および地方消費税…4月30日(水)

■納税には、便利で確実な振替納税を利用ください

振替納税は、金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署に相談ください。

なお、すでに振替納税を利用している人は、事前に預貯金残高の確認をお願いします。

▶問い合わせ先 = 大船渡税務署(☎0192・26・3481)

いきいき健康講座

196



「健康づくり10か条」を知ろう!②

市では、誰もが自然に健康になることを目指し、一人一人の生涯を通じた健康づくりと食育に社会全体で取り組むことを推進しています。「健康づくり10か条」は、全ての世代が共通して取り組むべき健康づくり活動を、親しみながら実践できるように整理したものです。今回は広報おおふなと12月号に引き続き、第6、第10条を紹介いたします。

ご自身だけでなく周りの人と一緒に、できることから始めてみませんか?

▼問い合わせ先 = 健康推進課(☎27・1581)

第6条「食べたらず歯みがきをしよう」

虫歯や歯周病を予防するためには、毎食後の歯磨きで口の中を清潔に保つ必要があります。子どもは大人が仕上げ磨きをして、歯磨き習慣を身に付けることも大切です。また、歯間ブラシ・デンタルフロスの使用、歯科医院での定期的な歯石除去やフッ素塗布も効果があります。



が何よりも重要です。年に一度は必ず健康診断やがん検診を受けて、健康状態を確認しましょう。

虫歯や歯周病は全身の健康にも影響を及ぼすため、定期的な歯科健診も大切です。

第8条「たばこを吸わない、たばこの煙を吸わない」

たばこは、がんや生活習慣病、歯周病などの病気の原因となります。また、妊婦とその家族の健康にも悪影響を与えます。十分な睡眠と栄養をとり、自分に合った方法でストレスを解消することが大切です。



喫煙は、流産や低出生体重児が生まれるリスクが高まります。

第9条「身近な人に気軽に声をかけ、あいさつをしよう」

人との交流や社会とのつながりを持つことは、健康寿命を延ばし、困難なことに立ち向かうための大きな力になります。家族・友人・同僚など普段から関わりのある人だけではなく、近所や地域の人と交流するきっかけとして、あいさつから始めてみませんか?



第10条「自分に合ったストレス解消法を見つけよう」

ストレスがたまると、心身に悪影響を与えます。十分な睡眠と栄養をとり、自分に合った方法でストレスを解消することが大切です。



▼ストレス解消法の例 = 映画などを観て泣いたり、歌う、体を動かす



詳しくはこちら