



**HIITトレーニングで基礎代謝を高めよう**

【講師】熊谷 侑希さん  
 時 9月18日(木)～10月23日(木) 計5回 午後7時～8時  
 場 働く婦人の家 軽運動室  
 対 市内在住または在勤の人  
 定 10人  
 ￥500円  
 持 ヨガマット、飲み物、上履き(スリッパ不可)、筆記用具  
 申 9月11日(木)まで 電話でお申し込みください。  
 問 働く婦人の家(☎27・1001)

**北里大学市民公開講座 ～参加者募集中～**



申込フォーム

北里大学看護学部にご協力いただき、公開講座と健康チェック測定会を開催します。身近な話題である「健康」について、この機会に改めて学んでみませんか？  
 講演「健康寿命の延伸について」  
 【講師】北里大学看護学部准教授 田辺 幸子氏  
 時 9月21日(日)午前10時～11時  
 講座終了後、希望者のみ健康チェック測定会を実施。  
 場 シーパル大船渡 大会議室  
 定 100人  
 申 ①氏名、②連絡先(電話番号)を電話またはEメールでご連絡いただくか、申込フォームからお申し込みください。  
 申 9月17日(水)  
 問 企画調整課(☎内線216) ☎ofu\_kikaku@city.ofunato.iwate.jp

**アワビの稚貝でアクセサリーを作ろう♪**

アワビの稚貝を使ったアクセサリー製作体験と、大船渡の養殖アワビについての講話を開催します。  
 時 9月14日(日)午前10時～午後3時 ※製作体験と講話を合わせて1コマ30分とし、同日に計8回実施します。内容は全て同じです。  
 場 碁石海岸インフォメーションセンター  
 対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
 定 各回12人(予約優先)  
 ￥500円(アクセサリー材料代)  
 申 電話でお申し込みください。  
 問 碁石海岸インフォメーションセンター(☎29・2359)

**65歳からの充実ライフ講座 ～整理収納・洋服編～**

将来の変化を見据えて、シンプルライフの第一歩を洋服の見直しから始めてみませんか？  
 【講師】style-R 代表 金田 玲子氏(整理収納コンサルティング)  
 時 9月18日(木)午前10時～正午 ※午前9時30分から受け付け  
 場 おおふなぼーと  
 対 65～74歳の市民  
 定 20人  
 申 9月16日(火)午後5時まで 電話、FAX、Eメールのいずれかで、①氏名、②年齢、③電話番号をご連絡ください。  
 問 地域包括ケア推進室(☎26・2943 FAX27・1589) ☎ofu\_houkatsu@city.ofunato.iwate.jp

**忘れずに納めましょう！**



納期限、納付方法についてはこちらをご確認ください。

▶9月1日(月)が納期限の市税などは、下記のとおりです。  
 ・市・県民税(普通徴収)(第2期)  
 ・国民健康保険税(第2期)  
 ・介護保険料(第2期)  
 ・後期高齢者医療保険料(第2期)  
 ▶口座振替日は、8月25日(月)です。口座振替を利用している皆さんは、8月22日(金)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、税務課収納係までご相談ください。  
 問 税務課収納係(☎内線157、158、161)

**催し・講座**

**図書館サイエンスショーで科学を楽しもう！**

空気の流れが見える「空気砲」を体験したり、紙コップを使って音の振動を学べる工作をします。  
 時 8月31日(日)午前10時30分～正午(午前10時10分開場)  
 場 リアスホール マルチスペース  
 対 小学生以上推奨(小学3年生以下は保護者同伴)  
 定 40人(先着順)  
 申 8月30日(土)まで 電話または直接お申し込みください。  
 問 市立図書館(☎26・1040)

**博物館休館のお知らせ**

所蔵する資料と施設設備の殺虫・殺菌(カビ)のためのくん蒸作業により休館します。

▶休館期間 9月24日(水)～10月3日(金)  
 問 市立博物館(☎29・2161)

**個人所蔵資料のくん蒸サービスを行います**



くん蒸される機会の少ない個人所蔵の資料を、くん蒸剤で殺虫・殺菌処理します。ご希望の場合は市立博物館までご相談ください。  
 ▶受付期間=9月20日(土)、21日(日) ※資料は作業のために1カ月ほどお預かりします。  
**対** 木、紙、布、貝、骨角歯牙などの資料  
 ※ガラスや陶器など、受け付けできない資料もあります。  
 ▶受付上限=先着5件  
**申** 市立博物館に事前に連絡し、説明を受けた上でお申し込みください。事前の連絡がないと、受け入れできない場合があります。  
 問 市立博物館(☎29・2161)

**後期高齢者医療保険の窓口負担の配慮措置が終了します**

令和4年10月から、所得が一定以上の人は医療費の窓口負担が2割になりました。これによる外来医療費の1カ月の負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置は、令和7年9月30日で終了します。  
**問** ・岩手県後期高齢者医療広域連合事務局(☎019・606・7507)  
 ・国保医療課医療給付係(☎内線145)

**越喜来診療所から臨時休診のお知らせ**

都合により、9月25日(木)、26日(金)は臨時休診します。※休診日は、患者輸送車も運休します。  
 問 越喜来診療所(☎44・2103)

**廃農薬の回収を行います**

廃農薬は産業廃棄物で、適正な処理が義務付けられています。大船渡地方農業振興協議会では、次の日程で廃農薬を回収します。

時 8月28日(木)午後2時～4時  
 場 JAおおふなと立根野菜集荷場(立根町字関谷45-1)  
**持** 委任状、大船渡市農協の通帳と届出印  
**他** ・運搬と処理にかかる費用は自己負担です。  
 ・廃農薬を運搬する際は、車両への表示と書面の携帯が必要です。  
 ・委任状・車両表示・携帯書面の様式は、農林課、三陸支所、JAおおふなと各支店で配布しています。  
**問** ・農林課農政係(☎内線347)  
 ・JAおおふなと営農部(☎22・7520)  
 ・大船渡農林振興センター(☎27・9914)

**電動生ごみ処理機の購入費を助成します**

**対** 市内在住の人  
 ▶補助率=購入費の3分の1以内(限度額2万円) ※千円未満の端数は切り捨て  
 ▶申請期限=令和8年2月末日 ※予算がなくなり次第、受け付けを終了します。  
 ▶申請に必要なもの=印鑑、見積書、機種カタログなど  
**他** ・購入前に申請が必要です。  
 ・メーカー、価格は問いませんが、市内の小売店で購入する電動生ごみ処理機に限りです。通信販売などでの購入は対象外です。  
 ・補助は1世帯につき1台に限りです。  
**問** 市公衆衛生組合連合会事務局【市民環境課環境衛生係(☎内線125)】

**災害に関するお知らせ**

**林野火災で被災した森林の復旧説明会を開催します**

2月19日および26日に発生した林野火災で被害を受けた森林の復旧に関して、市の方針や伐採・造林事業について説明します。  
**対** 被災した森林の所有者・管理者  
**場** 蛸ノ浦漁村厚生施設  
 時 9月12日(金)午後7時  
**場** 多目的ホール  
**場** 綾姫ホール  
 時 9月16日(火)午後7時  
**場** 多目的ホール  
 ※内容は同じです。どちらへのご参加でも構いません。  
**問** 農林課林業係(☎内線338)

**お知らせ**

**マイナンバーカード 休日受付のお知らせ**



時 9月7日(日)午前9時～正午  
**場** 市民環境課1番窓口  
**内** マイナンバーカードの交付、申請(予約制)、暗証番号再設定、電子証明書の発行  
**問** 市民環境課窓口係(☎内線123)

**第35回大船渡市インターネット公売を実施します**



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不動産などを入札やせり売りで売却し、滞納している市税に充てるものです。  
 ▶出品内容=市の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「KSI官公庁オークション」ホームページからお申し込みください。  
 ▶参加申込期間=8月22日(金)午後1時～9月9日(火)午後11時  
 ▶入札期間  
 ・不動産(入札)…9月16日(火)午後1時～24日(水)午後1時  
**問** 税務課収納係公売担当(☎内線161)

**DACCO交流広場利用不可日のお知らせ**

赤ちゃんの健康相談などを行うため、次の日時は交流広場の利用ができません。

● 9月2日(火)	12:00～15:00
● 9月4日(木)	12:00～15:00
● 9月9日(火)	12:00～15:00

問 こども家庭センター(☎47・5200)

・費用の記載がないものは無料です。  
 ・申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です。