

大船渡

地域の特産「ワカメ」養殖を学ぶ

2月27日、末崎中学校の1年生25人が、ワカメの刈り取りを体験。

この日の作業は、大きいもので約2メートルほどに成長したワカメを刈り取る「本刈り作業」。自分たちで行った種まき作業から約3カ月、大きく育ったワカメに喜びをかみしめつつ、作業に集中していました。



📌 主な内容

- 【特集】忘れない3・11 災害への備え、できていますか？ 【P2～3】
- 市民活動の輪 【P4】
- 大船渡市職員を募集します 【P5】
- おおふなぼーとから催しのご案内 ほか 【P6】

みてトン！



大船渡市PRキャラクター「おおふなトン」

3

2023

No. 1242

令和5年3月6日発行



▶問い合わせ先＝防災管理室(☎内線251)

イメージしましょう
津波への備え

津波に対しては、「地震の揺れを感じた場合」や「大津波警報等が発表された場合」に一刻も早く、より高い安全な場所へ避難することが必要です。そのために、「今、津波が来るとしたらどこへ避難するか」を常に意識しておくことが大切です。

どこへ逃げるのか、それまでの避難ルートはどうか、徒歩で登れるのか、安全な場所までの所要時間などを日ごろから確認しておきましょう。家庭や職場において津波避難する際には、すぐに飛び出せるように非常持ち出し品を、下表を参考に、手近にまとめておきましょう。



津波避難誘導標識 確認しておきましょう

①揺れを感じたらただちに避難



大船渡市津波ハザードマップ

- ②津波はくり返し来る
津波は2回、3回とくり返し襲ってきます。第1波が引いた後に家に戻り被災したケースや、余震により新たな津波が発生することもあります。津波警報・注意報が解除され安全が確保されるまでは、安全な場所にとどまるようにしてください。
- ③津波は原則徒歩
車での避難は、渋滞を引き起こし、逃げ遅れてしまう可能性がありますので、原則、徒歩で避難しましょう。

<非常持ち出し品の例>避難の際すぐ飛びだせるよう、必要なものを身近にまとめておきましょう

貴重品	現金、キャッシュカード、預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証所、健康保険証、マイナンバーカード
非常食品など	缶詰、栄養補助食品、ミネラルウォーター、水筒、割り箸、プラスチックや紙製の皿・コップ、缶切り、栓抜き、多機能ナイフ、ラップフィルム、乳幼児・高齢者・病人向けの食品
応急医薬品	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、胃腸薬、鎮痛剤、体温計、解熱剤、目薬、常備薬
生活用品	衣類(下着、上着、靴下など)、タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マスク、軍手、雨具、ライター、ビニール袋、レジ袋、生理用品、紙おむつ、携帯用トイレ、折りたたみ式水タンク、ビニール手袋、ドライシャンプー
感染症対策	マスク、石鹸、消毒液、体温計、ビニール手袋、タオル、室内履き、ビニール袋(外履き保管用)、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ(除菌用)
その他	キャリーバッグ、ブルーシート、携帯ラジオ、携帯電話、充電器(電池式、ソーラー式、手回し式)、懐中電灯・LEDランタン、電池、眼鏡、筆記具、アイマスク、大切な思い出の品、ペット用品

災害に「備える」ことの大事さを伝えたい

～防災士 新沼真弓さんの活動～

東日本大震災を経験した後、地域の年配の方から「津波はいつかまた来る。その時のために、今回の震災を教訓にして欲しい」と言われたことをきっかけに、防災士の資格を取得しました。現在は、市内の学校や各種催しなどで、講座を行っています。講座では、新聞紙やポリ袋など、家にあるものを利用して、災害時に役立つグッズや料理の作り方、津波・水害ハザードマップを利用した災害時における避難行動のシミュレーションなどの講義を行っています。内容は、災害が起こることへの不安や恐怖を新沼さんの講座に関するご相談・ご質問などは、Eメールでのご連絡をお願いします【n.mayumi115@gmail.com】

あおるのではなく、リスクを伝えながらも、安心感を与えられるよう心掛けています。災害から身を守り、被害を小さくするために必要なことは、「日ごろの備え」です。いざという時のため、避難行動、連絡方法を家族で話し合うなど、防災を意識することが大切です。



新沼さんによる「災害ボランティア養成講座」

(3) 広報大船渡 令和5年3月6日号(No. 1242)

▶問い合わせ＝市役所 ☎0192②3111

東日本大震災からまもなく12年。未曾有の大災害により、私たちに与えた大切な命・財産が失われました。しかし一方で、多くの教訓をもたらしたのも事実です。東日本大震災や、過去何度も見舞われて来た津波災害から得た教訓を、地震、津波、豪雨など、いつかやってくる災害に活かせるよう、日ごろから防災について意識し、備えておきましょう。

イメージしましょう
地震そのとき
10のポイント

- ①地震時の行動
地震だ！まず身の安全
揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまでようすを見る。
- ②落ち着いて 火の元確認
初期消火
火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火したときは、落ち着いて消火する。
- ③あわてた行動 けがのもと
屋内で転倒・落下した家具類や、ガラスの破片などに注意する。
瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外に飛び出さない。
- ④窓や戸を開け 出口を確保
揺れがおさまったときに避難ができるよう、出口を確保する。
- ⑤門や扉には 近寄らない
屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。
- ⑥火災や津波 確かな避難
地域に火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所にすばやく避難する。
- ⑦正しい情報 確かな情報
ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- ⑧確かめ合おう わが家の安全 隣の安全を確認する。
わが家の安全を確認後、隣の安全を確認する。
- ⑨協力し合って 救出・救助
倒壊建物や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救助する。
- ⑩避難の前に安全確認 電気・ガス
避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

【出典】東京消防庁「地震その時10のポイント」

(2)

大船渡市職員を募集します

▷問い合わせ先＝総務課人事係(☎内線232)



市ホームページ リクナビ

市は、令和5年度職員採用資格試験を次のとおり実施します。前期・後期日程ともに1次試験は、昨年に引き続き総合適性検査(SPI3)により実施します。

SPI3は多くの企業が採用選考で導入してお

り、公務員試験対策が不要な出題内容となっています。また、前期日程の場合、全国に設置されている試験会場またはオンライン会場(自宅など)の中から都合の良い会場・日時を指定できるため、遠方にお住まいの人も受験しやすくなっています。

1 職員採用資格試験(前期日程)

▷募集職種・採用予定人数・受験資格

募集職種	採用予定人数	受験資格
一般事務職員	10人程度	平成5年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人
土木技術職員	若干名	
保健師	若干名	
保健師【職務経験者対象】	若干名	専門職員の受験資格は市ホームページをご確認ください。
社会福祉士	若干名	
学芸員【考古学】	若干名	

▷受験手続きの流れ＝下図のとおり

▷受験手続きの注意事項

・テストセンターの予約後は、自身で指定した会場でSPI3の1次試験を行います。

▷エントリー受付期間＝3月1日(水)～4月16日(日)

受験手続きの流れ

①リクナビWebエントリーシステム(ページ上部の2次元コード)からエントリー
※郵送や持参による申し込みはできません。

②大船渡市からエントリーシートの登録依頼メールが届く

③4月16日までにエントリーシートを登録

④受験案内メールが届く

⑤テストセンターを予約し、受験する
※都合の良い日時・会場を指定できます。

(5) 広報大船渡 令和5年3月6日号(No. 1242)

▷問い合わせ＝市役所☎0192⑦3111

▷1次試験受験期間＝4月22日(土)～5月14日(日)
▷1次試験受験会場＝全国のSPIテストセンターまたはオンライン会場(自宅など)で受験できます。オンライン会場で受験するためには、パソコン、Webカメラなどの環境を受験者が用意する必要があります。

▷2次試験＝6月上旬に個別面接試験(Web面接)を行います。

▷3次試験＝7月上旬に個別面接試験(会場は大船渡市役所本庁舎)を行います。

▷採用予定日＝令和6年4月1日
※欠員の状況などによって繰り上げる場合があります。その場合、本人の意向を確認します。

▷その他＝詳細は市ホームページをご確認ください。

2 職員採用資格試験(後期日程)

▷募集職種＝一般事務職員、専門職員

▷試験方法

○1次試験＝SPI3
※専門職員は専門試験を実施する場合があります。

※1次試験は9月中旬実施予定

○2・3次試験＝個別面接試験

▷採用予定日＝令和6年4月1日

▷その他＝前期日程の1次試験を受験した人は、後期日程の同じ職種を受験できません。また、後期日程の募集職種、人数、受験資格などの詳細は、7月中旬に公表予定です。



世界の椿館での伝統独楽廻し交流会

■活動の目的は「百年後の「椿の里」を夢見て」
市内を中心とする椿の調査や保護・育成を通じて地域のツバキ文化の向上と「椿の里」のまちづくりに寄与することを目的に活動しています。

■どんな団体？
当会は、平成12年に開催された第10回全国椿サミット大船渡大会を準備する中で誕生しました。これは、剪定や間伐、工事などで、やむを得ず伐採される椿を、無駄にせず有効活用する取り組みです。幹や枝のみでなく、葉や花も丸ごと活用することを試みました。

例えば、木工製品に適したものは木工製品、適さない細かいものは「椿炭」や「椿灰」、花は「椿染」の制作などです。また、神奈川県藤沢市の片瀬こま保存会の協力で「片瀬

みんなでつくろう大船渡
市民活動の輪
—第107回—
「(一社)日本ツバキ協会大船渡支部」

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、大船渡市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。

第107回は、「(一社)日本ツバキ協会大船渡支部」の紹介です。
独楽を制作し、市内の小学児童にプレゼントしました。令和4年度は、「椿の里、次の百年への展望フォーラム事業」として、「三面椿と世界の椿事情」の講演会、「椿の歴史と文化展」、独楽廻し交流会などを実施しました。

■皆さんに一言

椿は、実から良質の椿油がとれるだけでなく、材は緻密で良質ですが、成長には長い年月を要します。今後とも椿を大切に、椿を活かしたまちづくりのための活動に取り組みます。

▽問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター(☎⑤702)

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会～その103～

知っていると役立つ！
会議・話し合いの進め方

「これからの地区・地域のまちづくりに役立てよう！」「自分たちでできる会議・話し合いの場について学ぼう！」

組み立て方や話しやすい場づくりのコツなどを学ぶ講座です。

▷講師＝三浦まり江さん(特定非営利活動法人陸前高田まちづくり協働センター)

▷日時＝3月16日(木)午後1時30分～3時

▷場所＝キャッセン大船渡コミュニティスペース

▷参加費＝無料

▷定員＝15人

▷申込方法＝電話、Eメール、2次元コードのいずれかから申し込みください。

▷申込先・問い合わせ先

大船渡市市民活動支援センター(☎⑤702)

【Eメール】shimin@ofunatocity.jp



申込フォーム

■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝大船渡町字野々田10-3(キャッセン・モール&パティオB棟5220) ▷☎⑤702 ▷時間＝午前10時～

午後6時【月～金曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/ ▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp

(4)

市営住宅の入居者を募集しています

▷申し込み/問い合わせ先=市営住宅管理センター(盛町字町9-18/☎0192-8088)

- ▷募集団地=下表のとおり
- ▷募集期間=3月17日(金)まで
- ▷申込方法=市営住宅管理センターに次のものを持参の上、本人が申し込みください。
- ▷持ち物
 - ・世帯全員の所得課税証明書
 - ・本籍地およびマイナンバー記載の住民票
 - ※障害者手帳などをお持ちの方は持参ください。
 - ※申し込みの理由によっては、追加の書類を提出いただく場合があります。
- ▷その他
 - ・入居には、所得が基準以下であること、住居に困窮していること、暴力団員ではないことなど

要件があります。詳細は問い合わせください。
 ・家賃は、世帯の所得に応じて変わります。
 ・原則として、入居後、市内の他の市営住宅や災害公営住宅に転居することはできません。
 ・DKの広さは7~8畳です。
 ・清水アパート、蛸ノ浦アパート、横石団地、野形団地、後ノ入東団地、平南アパート、所通団地、崎浜団地では随時募集を行っており、先着順となります。
 ・横石団地は特定公共賃貸住宅であり、中堅所得者向けの住宅です。入居には、所得が基準内であること、暴力団員ではないこと、同居する家族がいることが要件です。

■入居者募集住宅

※駐車場の使用料は、1台につき月額1,000円です。

住宅名	募集戸数	間取り	家賃(目安)	所在地	その他
宇津野沢アパート	1戸	6畳・6畳・6畳・DK	23,600円~ 46,400円	盛町字宇津野沢38-1	単身入居不可
長谷堂東団地	1戸	11畳・DK	19,800円~ 38,900円	猪川町字長谷堂73-1	単身入居可
	1戸	6畳・6畳・DK	19,600円~ 38,500円		単身入居可、ペット可
下館下アパート	1戸	6畳・6畳・DK	19,800円~ 38,800円	盛町字下館下7-18	単身入居可
関谷団地	1戸	6畳・6畳・DK	21,200円~ 41,700円	立根町字関谷22-1	単身入居不可
清水アパート	1戸	6畳・6畳・DK	17,300円~ 34,100円	三陸町綾里字清水54-4	単身入居可、随時募集
	1戸	6畳・6畳・6畳・DK	20,900円~ 41,000円		単身入居不可、随時募集
蛸ノ浦アパート	3戸	6畳・6畳・DK	19,700円~ 38,700円	赤崎町字鳥沢37-3	単身入居可、随時募集、先着順
	1戸	6畳・6畳・6畳・DK	23,700円~ 46,600円		単身入居不可、随時募集、先着順
横石団地	1戸	8畳・8畳・6畳・DK	40,000円	三陸町吉浜字横石212	単身入居不可、随時募集、先着順、特公賃
野形団地	2戸	8畳・8畳・6畳・DK	17,600円~ 34,600円	三陸町綾里字坂本32	単身入居可、随時募集、先着順
	1戸		18,900円~ 37,100円	三陸町綾里字坂本33	
後ノ入東団地	2戸	8畳・6畳・DK	19,900円~ 39,100円	赤崎町字後ノ入44-1	単身入居不可、随時募集、先着順
平南アパート	2戸	6畳・6畳・DK	19,400円~ 38,200円	末崎町字平林87-1	単身入居可、随時募集、先着順
所通団地	1戸	8畳・6畳・DK	13,800円~ 27,200円	三陸町越喜来字所通107	単身入居可、随時募集、先着順
崎浜団地	1戸	6畳・6畳・DK	18,200円~ 35,700円	三陸町越喜来字仲崎浜121-1	単身入居可、随時募集、先着順

(7) 広報大船渡 令和5年3月6日号(No.1242)

▷問い合わせ=市役所☎0192-3111



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
 〒022-0002 大船渡町字茶屋前7-6
 おおふなぽーと(大船渡市防災観光交流センター)(☎0192-6001)

春休み消しゴムはんこ教室 ~小学5年生から高校生まで~

- ▷日時=3月19日(日)午前10時~正午
- ▷会場=2階 会議室
- ▷内容=春らしい模様を消しゴムに彫り、自分だけのオリジナルはんこを作ります。
- ▷講師=熊谷ゆかりさん(消しゴムはんこ作家)
- ▷対象=小学5・6年生、中高生
- ▷定員=10人(先着順)
- ▷受講料=500円(材料代)
- ▷持ち物=鉛筆、カッター、定規
- ▷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=3月17日(金)
- ▷企画運営=NPO法人おはなしころりん



「にほんご交流カフェ」 プレイイベント開催のご案内

- 市内在住外国人と市民ボランティアが楽しく交流をはかる「にほんご交流カフェ」が4月から始まります。その前の顔合わせの場となります。
- ▷日時=3月26日(日)午後2時~3時30分
 - ▷会場=2階 多目的室
 - ▷内容=お茶を飲みながら話をしたり、簡単なゲームを楽しみます。
 - ▷対象=日本語サポーター研修を受講した人、市民ボランティアを希望する人
 - ▷定員=20人(先着順)
 - ▷参加料=無料
 - ▷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=3月22日(水)
 - ▷企画運営=NPO法人おはなしころりん
 - ▷共催=大船渡市国際交流協会



リアスホールから催しのご案内

▷申し込み・問い合わせ先
 〒022-0003 盛町字下館下18-1
 リアスホール(大船渡市民文化会館)
 (☎0192-4478/☎0192-5902/Eメール=rias-hall@city.ofunato.iwate.jp)



劇団壱劇屋公演「リアスホールダンジョン」

ダンジョンになったリアスホール、そこはヘンテコなモンスターが歩き回り、武器やアイテムが落ちている冒険の世界。2チームに分かれて装備を整えながらダンジョンの謎を解き明かそう！※約90分かけて劇場内をツアー形式で歩き回ります。動きやすい服装・靴でお越しください。

■珍獣ハンターチーム…見習いハンターになってダンジョンにいる珍しいモンスターを捕まえにいくチームです。リーダーであるA級ハンターさんと一緒に冒険しよう！

■エイリアンチーム…ダンジョンに消えてしまった仲間を探す救助隊となって、消えた仲間を探すチームです。地球人に見つからないように隊員と一緒に調査しよう！

- ▷日時
 - ・3月17日(金)①午後7時30分
 - ・3月18日(土)①午前11時②午後3時③午後7時
 - ※②終了後、出演者によるアフタートークを予定
 - ・3月19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
- ▷定員=各回40人
- ▷前売券発売=リアスホールで販売中(電話およびEメールでの予約も出来ます)
- ▷その他=この事業は自治総合センターコミュニティ助成事業(地域の芸術環境づくり助成事業)の助成を受けています。

4月1日~6月30日の間、リアスホールは工事のため休館します。詳しくは11ページをご覧ください。(6)



こころの病気を予防しましょう～3月は自殺対策強化月間～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線186)

向けてみましょう。考え方を少し変えるだけで、気持ちが楽になることがあります。

■困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらおうと、気持ちが楽になったり、解決策が見つかったりします。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

こころと体の不調が続くときには 早めに専門家に相談しましょう

相談先	電話番号および受付時間
大船渡市役所地域福祉課	☎0111(内線186、187) 月～金曜日8:30～17:15
岩手県大船渡保健所保健課	☎019922 月～金曜日9:00～16:30
岩手県精神保健福祉センター ころの相談電話	☎019-622-6955 月～金曜日9:00～18:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575 月～土曜日12:00～21:00 日曜日12:00～18:00
よりそいホットライン	☎0120-279-226※24時間対応
働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455 月・火曜日17:00～22:00 土・日曜日10:00～16:00

3月は、就職や転職、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、全国的に自殺者数が増える傾向にあります。環境の変化によるストレスは、ためすぎるとこころや体の調子を崩すことにつながります。こころの病気にならないために、ストレスをためない暮らしを意識しましょう。

■生活習慣を整えよう

ストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎になります。

また、リラックスタイムを持つことも大切です。ぼんやりと窓の外を眺める、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

お酒を飲んでつらさを紛らすことは、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。

■考え方を考えてみよう

物事を固定的に考えてしまうと、うまくいかないときには強いストレスを感じてしまい、良くないことばかりに注目しがちになります。

そんなときは、うまくいっていることに注意を

お知らせ

大船渡市男女共同参画審議会の委員を募集します

市は、男女共同参画に関するさまざまな取り組みについて意見を聞くため、市民や有識者などで構成する「大船渡市男女共同参画審議会」を設置し、年間1～2回開催しています。市民の皆さんの意見を広く反映させるため、審議会委員を募集します。

▽募集人数 2人

▽任期 委嘱日(令和5年4月予定)から2年間

▽応募資格 市内在住で、男女共同参画の取り組みに関心がある18歳以上(令和5年4月1日時点)の人

▽応募方法 ①氏名、②住所、③生年月日、④自認する性別(任意記載)、⑤職業(勤務先など)、⑥電話番号・Eメールアドレス、⑦男女共同参画に関する意見を明記の上、直接持参、Eメール、ファクス、郵送のいずれかで応募ください。応募用紙は、市ホームページに掲載しています(任意様式での応募も可)。

【Eメール】ofu_kyodo@city.ofunato.iwate.jp

▽応募締切日 3月22日(水)
▽その他 審議会出席の際に委員報酬と旅費を支給します。
▽応募先・問い合わせ先 男女共同参画室(☎内線278/FAX 278878)
▽対象 市内にお住まいの人の子どもで、学校教育法に規定する高等学校・大学・短期大学・高等専門学校・大学院・専修学校に在学または入学する人
▽通信教育は該当しません。
▽募集人員 20人程度
▽奨学金の貸与額 ・高等学校 10,000円 ・大学など 30,000円
▽貸与利率 無利子
▽貸与期間 正規の修学期間
▽償還期間 貸与が終了してから1年据え置き後10年以内
▽申込期間 4月3日(月)～4月25日(火)



詳細は市ホームページをご確認ください

大船渡市育英奨学会 奨学生を募集します

※申請書は、教育総務課、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所で配布するほか、奨学会ホームページからダウンロードできます。
▽選考方法 書類審査を行います。
▽問い合わせ先 教育総務課総務係 (☎内線296)
詳細は大船渡市育英奨学会ホームページをご確認ください



空家等を適切に管理しましょう

空家等は個人の財産であり、所有者や管理者の責任で管理することが基本です。周辺的生活環境に悪影響が及ばないよう、適切に管理しましょう。
■管理のポイント
・建物内部や敷地の状態を定期的に確認し、通風や清掃を行いましょう。
・草木が道路や隣地へはみ出さないよう、草刈りや立木の剪定を行いましょう。
・蜂の巣は、速やかに駆除しましょう。

土地をお探しの人へ 被災市有地の譲渡・貸付のご案内

▷申し込み/問い合わせ先＝財政課管財係(☎内線226)

■募集内容など

- ・新規物件
- ▷募集箇所＝公共施設跡地(旧綾里分遣所跡地、旧三陸支所跡地など) 市ホームページ
- ▷募集期間＝3月13日(月)～31日(金)まで
- ▷買受・借受人の決定方法＝1つの土地に複数の申し込みがあった場合、譲渡を希望する人を優先し、要項に定める優先順位で決定します。
- ・すでに公募している物件 随時申請を受け付けており、先着順に買受人、借受人を決定します。物件情報や募集要項は、市ホームページを確認するか、問い合わせください。
- ▷利用用途＝資材置場や駐車場、事務所の建設用地、農業用地など(居住用の使用はできません)



- 貸付について
- ▷貸付期間
 - ・建物所有を目的としない場合＝1年以内
 - ・建物所有を目的とする場合＝10年以上30年以下
- ▷貸付料
 - ・農地として利用する場合＝1㎡あたり10円
 - ・農地以外として利用する場合＝適正な時価×2.5%(令和8年4月1日以降は5%)
- 譲渡について
- ▷譲渡価格＝不動産鑑定評価を実施した上で決定した適正な時価
- ▷譲渡時期＝売買契約までには、数カ月の期間を要します。

山火事予防運動実施中
火の取り扱いにご注意を
3月1日から5月31日まで
市ホームページ



綾里・三陸観光センターの運営を終了します
三陸鉄道綾里駅および三陸駅の観光センターは、本年度をもって運営を終了します。運営終了に伴い、3月21日(火)以降、綾里駅・三陸駅での物産品や三陸鉄道の乗車券は購入できなくなりますので、定期券・回数券などの購入は盛駅または金石駅でお願いします。
▽問い合わせ先 観光交流推進室 (☎内線114)

■3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となります…詳細は、右の2次元コードの厚生労働省リーフレットをご覧ください。また、次号の広報大船渡3月20日号でも詳しく紹介します。



お祝い お悔やみ (敬称略)

2月6日～2月20日届け出

○お誕生おめでとう ()は保護者

- (盛町) 湯浅裕氣人 (陽水) 権現堂
- (大船渡町) 佐々木穂佳 (智成) 笹崎
- (猪川町) 東 杏柚 (優) 長洞
- (立根町) 高橋理央人 (悠希) 猫足
- (三陸町越喜来) 中嶋華菜 (将太) 大平

○ご結婚おめでとう

- (立根町) 吉野 駿♥今野向日葵 (小森)

○お悔やみ申し上げます

- (大船渡町) 中井 憲彦 (75) 明神前
- 森 喜八郎 (84) 宮ノ前
- 千葉 峰 (93) 台
- 佐々木 正 (87) 台
- 浦嶋 厚 (89) 砂子前
- 川原ヨシミ (96) 下船渡
- 高師ユキ (97) 笹崎
- 熊谷勝治 (91) 明神前
- (末崎町) 細川芳子 (90) 烏崎
- 村上秀夫 (86) 鶴巻
- 菅野徳治 (83) 平林
- 菊地由治 (91) 細浦
- 小松進一郎 (95) 高清水
- (赤崎町) 葉澤ヨシノ (92) 長崎
- 鈴木甚哉 (85) 沢田
- 鎌田國男 (92) 鳥沢
- 熊谷葉子 (89) 佐野
- (猪川町) 大津 篤 (75) 中井沢
- 伊藤チヨ子 (90) 長谷堂
- 及川二男 (86) 富岡
- (立根町) 西山和美 (58) 関谷
- 今野徳子 (87) 野尻
- 千葉英希 (80) 岩脇
- (日頃市町) 杉山信吾 (48) 長安寺
- 菅崎 等 (72) 上小通
- (三陸町綾里) 炭釜ハジメ (102) 小路
- 福山和子 (58) 岩崎
- (三陸町越喜来) 及川福子 (94) 明神道
- (三陸町吉浜) 嶋 尋幸 (68) 横石
- 青柳萬亀子 (97) 上野

4月1日～6月30日 リアスホールを休館します

リアスホールは4月1日から6月30日まで、空調設備更新工事のため、全館を休館します(2階の練習室と大ホールは、4月15日まで利用が可能です)。市立図書館については、4月から工事関係者以外の立ち入りができませんので、移動図書館車を活用するなど、可能な限りサービスの提供に努めます。工事期間中に利用可能なサービスなど、詳細は広報大船渡などで随時お知らせします。

▷問い合わせ先=市民文化会館(☎264478)

立根駐在所の建て替えに伴う機能の一時移転のお知らせ

立根駐在所は、令和5年度に建て替えを行います。3月8日(水)から新しい駐在所が完成するまでの間、駐在所の機能は大船渡警察署内に移転します。なお、建て替えの間の駐在所の電話(☎272038)は、大船渡警察署に転送されます。

▷問い合わせ先=大船渡警察署地域課(☎260110)

3月の献血日程をお知らせします

<全血献血>

日(曜日)	実施場所	時間
12日(日)	マイヤ大船渡インター店	10:45~12:30
		14:00~16:30
14日(火)	大船渡地区合同庁舎 龍振鍼業	9:00~12:00
		14:00~16:30

▷問い合わせ先=地域福祉課生活支援係(☎内線184)

第一中学校の新校舎完成見学会を開催します

- ▷期日=3月19日(日)
- ▷受付時間=午前9時～午後3時まで
※見学終了時刻は午後4時
- ▷対象=どなたでも見学できます(申込不要)。
- ▷持ち物=上履き
- ▷問い合わせ先
学校教育課管理係
(☎内線272)



催し・講座

東日本大震災の鎮魂と伝承
キャッセン大船渡
「竹あかり」を開催します

①竹あかりオブジェ
▽日時 3月11日(土)～31日
(金)午後5時～11時
※11日は午後2時から点灯

②竹あかりワークショップ
▽日時 3月11日(土)午後1時～3時
▽場所 2階キャッセン千年広場

③鎮魂歌ゴスペルシンガー
金井恵莉花と共に献歌
▽日時 3月11日(土)午後6時～

▽場所 2階キャッセン千年広場
④防災観光アドベンチャー
「あの日」大船渡からの贈り物体験会
スマートフォンを使用し、キャッセンエリアに隠された「しるし」を集めて、高台のゴールを目指すゲームです。
▽日時 3月11日(土)午前11時から

▽④問い合わせ先
(株)キャッセン大船渡
(☎27910)

認知症カフェを
開催します
くつろいだ雰囲気の中で認知症について正しい理解や情報が得られ、相談などもできます。

認知症の人と家族の会
つどいの会
▽期日 3月16日(木)
▽時間 午後1時30分～3時30分

▽会場 2階キャッセン千年広場
▽内容 語り合い、勉強会、リフレッシュ交流会など

▽参加料 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(☎278605)

おたすけカフェ
▽期日 3月24日(金)
▽時間 午前10時～正午
▽会場 2階おたすけ(末崎町字平林69・12)

▽内容 介護予防活動、おしゃべり、生活相談など
▽参加料 100円
▽問い合わせ先 末崎町在宅介護支援センター
(☎21025)

「空を見上げて」in大船渡
親子ボランティア募集
▽日時
・3月18日(土)午後4時30分～7時頃まで
・3月19日(日)午前6時～10時頃まで

※原則両日への参加となりますが、どちらか1日でも可能です。
▽場所 盛川河川敷
▽対象 小学生とその保護者20組

▽内容 会場準備など簡単なお手伝いを行います。また、19日の熱気球搭乗に優先搭乗できます。
▽参加料 無料
▽申込方法 2次元コードよりお申込み下さい。

▽申込締切日 3月12日(日)
▽問い合わせ先 特定非営利活動法人絆プロジェクト三陸(☎473019)

三陸ジオパークの魅力発見
ジオツアー
参加者を募集します
▽期日 3月26日(日)



申し込みはこちら

▽集合時間 午前9時10分
▽集合場所 東日本大震災津波伝承館前

▽行程
・午前9時30分～10時30分 震災遺構 気仙中学校
・午前11時～正午 大船渡港湾口防波堤
・午後0時30分～1時30分 昼食(長洞元氣村)

・午後2時～3時 中沢浜貝塚
・午後3時15分～4時45分 陸前高田市立博物館・文化財レスキュー

▽参加料 1,500円(昼食代)
▽定員 20人(先着順)
▽その他 ツアーでは、オリジナルのトートバックをプレゼントします。

▽申込締切日 3月17日(金)
▽申込先・問い合わせ先 一般社団法人マルゴト陸前高田(☎27410)

うとともに、行方不明者を探しているご家族からの相談に応じます。
▽日時 3月11日(土)午前9時～正午
▽場所 大船渡警察署3階相談室
▽問い合わせ先
大船渡警察署刑事課
(☎260110)

出張年金相談
お気軽に相談を
▽期日 4月20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 3月20日(月)～4月19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)

相談

震災身元不明者等に関する相談会の開催について

東日本大震災による身元不明死体に関する情報提供を行

いきいき！健康講座

187

それでももしかして、フレイルかも？

■フレイルとは？

前より「疲れやすくなった」、「外出するのがおっくうになった」と感じていませんか。フレイルとは、「年をとって

ることができません。「年だから」とあきらめず、いつまでも自分らしく暮らしていけるように、今からできることを始めてみましょう。

■フレイル予防は「栄養・身体活動・社会参加」

●栄養

体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」のことをいいます。健康と要介護状態の間であり、放置すると、感染症や手術、事故などがきっかけで要介護状態に陥る可能性が高まります。

- ・ 1日3食とりましょう
- ・ 1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう

大切なことは、フレイルに早く気づき、行動に移すことで、日々の過ごし方で予防す

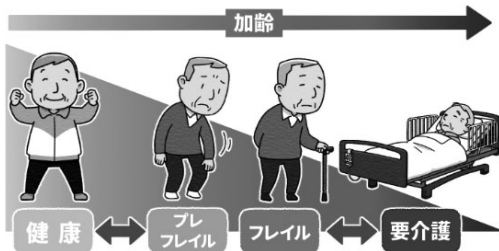
- ・ よく噛んで食べましょう
- ・ 食後の歯みがきや歯科健診を受けるなどお口をケアしましょう

●身体活動

- ・ 掃除、洗濯などこまめに動きまわしましょう
- ・ 今より10分多く動きまわしましょう
- ・ 筋力アップの運動も取り入れましょう

●社会参加

- ・ 社会とのつながりを持ち続けましょう（買い物など）
- ・ 家での役割を持ちましょう（食事作り、ごみ出しなど）



【イレブンチェック】太枠の項目に6つ以上あてはまる人は、フレイルの可能性が高くなります

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
身体活動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

仕事、趣味など、興味があることに参加しましょう
▽問い合わせ先
健康推進課(☎27)1581

SNSによる火災情報の配信およびEメールによる緊急情報の配信を始めました

市は、新型コロナウイルス関連情報、防災情報、防犯情報などの緊急情報を各種SNSで配信しており、新たに、火災情報を緊急情報に追加しました。

一市公式SNSは以下から登録できますー



市公式 LINE



市公式 Twitter



市公式 Facebook

また新たに、これらの緊急情報はEメールでの配信も開始しました。なおこの配信は、英語、中国語(繁体字、簡体字)も選択できます。

▷配信カテゴリ=新型コロナウイルス関連情報、防災情報、防犯情報、火災情報(希望する配信カテゴリは任意に選択できます)

▷登録料=無料(通信料などは利用者負担)

▷登録方法=以下の①、②のいずれかの方法でご登録ください。



スマートフォン用

①2次元コードの読み取り

右の2次元コードを読み取り、表示されるURLから登録手続きをしてください。



フィーチャーフォン用

②空メールの送信

携帯、スマートフォン、パソコンなどのメール画面で宛先に「t-ofunato@sg-p.jp」と入力し、空メールを送信します。その後、登録案内メールが届きますので、本文に表示されるURLから登録手続きをしてください。

▷問い合わせ先=秘書広報課(☎内線212)