



- ㊦=陸前高田市役所 ☎0192(54)2111
- ㊧=陸前高田市コミュニティホール ☎0192(54)5520
- ㊨=保健福祉総合センター ☎0192(22)8671
- ㊩=竹駒地区コミュニティセンター ☎0192(54)2943



休日当番医・歯科医

日付	休日当番医		休日当番歯科医	
	町名	連絡先	町名	連絡先
7日(日)	山浦医院		ちば歯科医院	
	盛町	0192(26)3121	猪川町	0192(27)8727
14日(日)	鵜浦医院		くまかみ歯科クリニック	
	高田町	0192(55)2125	赤崎町	0192(21)1888
21日(日)	鳥羽整形外科医院		峰岸歯科医院	
	盛町	0192(27)1280	大船渡町	0192(27)5535

日付	休日当番医		休日当番歯科医	
	町名	連絡先	町名	連絡先
28日(日)	山崎内科医院		横沢歯科医院	
	盛町	0192(26)4448	住田町	0192(46)3050
29日(月)	うのうらクリニック		ほりのうち歯科医院	
	立根町	0192(21)3636	立根町	0192(27)5666

ごみ収集日

市指定のごみ袋に行政区と世帯主の名前を記入し、収集日の午前8時30分までに集積場所に出してください。

燃えるごみの収集日 ※祝日の場合、収集はありません。	
高田町(1~4区) 小友町 広田町	(月)・(木)
高田町(5~19区) 米崎町 竹駒町 横田町	(火)・(金)
気仙町 矢作町	(水)・(土)

燃えないごみなどの収集日

収集行政区	燃えないごみ	空きびん	紙類
矢作町2~7区	24日	17日	10日
矢作町8~14区	25日	18日	11日
矢作町1・15・16区	26日	19日	12日
横田町	18日	11日	4日
竹駒町	17日	10日	3日
気仙町1~3・5区	19日	12日	5日
気仙町6~9区	22日	15日	8日
気仙町10~14区	23日	16日	9日
高田町1・3~5区	1日	22日	15日
高田町2・16区	2日	23日	16日
高田町7・10・17区	3日	24日	17日
高田町6・8・9・11・18・19区	4日	25日	18日
高田町12~15区	5日	26日	19日
米崎町1~7区	8日	1日	22日
米崎町8~17区	9日	2日	23日
小友町1~7区	10日	3日	24日
小友町8~10区	11日	4日	25日
広田町12・13区	11日	4日	25日
広田町1~3・11・14・15区	12日	5日	26日
広田町4~7区	15日	8日	1日
広田町8~10区	16日	9日	2日

健診・子育て

【7カ月児健康相談㊦】

※対象…令和5年8月・9月生まれ
■日時…4月25日(木)、9:30~

【離乳食教室㊦】

※対象…令和5年11月・12月生まれ
■日時…4月23日(火)、9:45~

【2歳6カ月児健康診査㊦】

※対象…令和3年9月・10月生まれ
■日時…4月26日(金)、12:45~

相談・その他

【市民相談㊧】

■日時…4月10日(水)、10:00~15:00

【法律相談㊦】

■日時…4月23日(火)、13:00~14:30
※要予約(まちづくり推進課(内線127))

【こころの健康相談㊦】

■日時…4月16日(木)、14:00~16:00
※要予約(大船渡保健所) ☎0192(27)9922

【信用生協出張相談会㊦】

■日時…4月18日(木)、13:00~17:00
※要予約(釜石事務所) ☎0193(23)2227

整形外科診療日

【済生会陸前高田診療所】☎0192(22)7515

■診療日…4月5日(金)、12日(金)、13日(土)、19日(金)、27日(土)
■受付時間…8:30~11:00、13:30~16:00

※都合により休診の場合がありますので、事前に電話で確認の上、ご来院をお願いします。

皮膚科診療日

【鵜浦医院】☎0192(55)2125

■診療日…4月12日(金)午前のみ(遠隔診療)
4月30日(火)(対面診療)

■受付時間…4月12日(金)8:00~11:30

4月30日(火)8:00~11:30 / 14:00~17:30

※上記に記載の情報については、変更になることがありますのでご了承ください。

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線126)

問い合わせ先 市役所市民課登録係(内線134)



開催します

迫力ある太鼓の演奏を披露
咲き誇れ絆のさくら
夢となり明日へ

YUKIES実行委員会では、名古屋市の和太鼓団体との交流イベントを開催します。
氷上太鼓や本市在住のアーティストである雪音さん、たかのゆめちゃんなども参加して、イベントを盛り上げます。ぜひお越しください。
◆日時…4月6日(土)午後2時~5時(予定)
◆場所…アバッセたかたパブリックスペース
◆費用…無料
◆問い合わせ先…YUKIES実行委員会(北條) ☎080(5081)9073

お知らせ

安心な活動へ
スポーツ安全保険
スポーツ安全協会では、6年

◆**奇跡の一本松ホール**
◆**1年前から予約可能になります**
これまで、奇跡の一本松ホール(市民文化会館)の利用予約は最長で6カ月前から可能でしたが、4月1日(月)以降は最長で1年前から予約が可能になります。
◆**問い合わせ先**…奇跡の一本松ホール ☎0192(22)9666



度のスポーツ安全保険への加入を受け付けています。
◆**対象団体**…スポーツ・文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動などを行う4人以上の団体・グループ
◆**補償内容**…傷害、賠償責任、突然死葬祭費用
◆**補償対象**…①団体での活動中の事故②活動場所と自宅までの通常の往復中の事故
◆**保険料**…活動内容によって異なります。
◆**申込方法**…インターネット「スポあんネット」から申し込み
◆**保険期間**…4月1日(月)~7年3月31日(月)
◆**問い合わせ先**…スポーツ安全協会 ☎030(5510)0033またはホームページ

国民年金の届け出を忘れずに!

国民年金は、国内に住所を有する20歳以上60歳未満の人が加入する制度です。届け出をしないと、将来、年金を受けられなくなることもありますので、該当する人は忘れずに手続きをしましょう。

こんなとき	手続きの内容
就職したとき	職場で厚生年金への加入手続き
退職したとき	市役所で国民年金への加入手続き(扶養となっていた配偶者も第1号被保険者(※1)への変更手続き)
厚生年金加入中の配偶者の被扶養者となったとき	配偶者の職場で第3号被保険者(※2)への変更手続き
扶養者である配偶者の職場が変わったとき	配偶者の新しい職場で第3号被保険者の手続き
配偶者の扶養から外れたとき(自身が厚生年金に加入する場合以外)	第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続き

- ※1 自営業者、農林漁業者、学生、フリーター、無職
- ※2 厚生年金、共済年金加入者に扶養されている配偶者

学生納付特例制度のお知らせ

学生の場合は、本人の所得が一定金額以下であれば、国民年金保険料の納付が4月~翌年3月まで猶予されます。制度の利用を希望する人は、住民票がある市町村窓口で申請の手続きをしてください。

なお、承認を受けた翌年度も在学予定で、継続して制度の利用を希望する人は、4月上旬に送付される再申請の用紙に必要事項を記載し、提出してください。

◆**対象**…大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、特別支援学校、各種学校(修業年限が1年以上である課程)のいずれかに在籍する人

◆**必要なもの**…学生証(写し可)、在学証明書(写し不可)