



開催します

基本から一緒に学べる！

3回でわかる

健康マージャン教室

市では、みんなで楽しむ、健康マージャン教室を3回シリーズで開催します。

健康マージャンは、「飲まない・吸わない・賭けない」をルールにした、だれでも楽しめるマージャンです。頭と指先をしっかりと使うため、脳の活性化や仲間との交流、健康づくりなどにつながるものが注目されています。「マージャンは初めて」という人も大歓迎。ルールは講師が丁寧に教えますので、ご安心ください。みんなで楽しみながら、新しい生きがいづくりを始めてみませんか？

- ◆日時：①11月4日(水)②27日(金)③12月11日(金)④⑤ともに午後1時～3時
- ◆場所：市営住宅下和野団地①集会室②③市民交流プラザ
- ◆参加費：無料
- ◆定員：10名(先着・要予約)

- ◆対象：原則3回とも参加できる人(1回のみ参加を希望する場合は、申し込みする際にご相談ください。)
- ◆申込締切：11月2日(月)
- ◆申し込み・問い合わせ先：市役所保健課健康推進係(内線241)
- ◆あなただからできる寄り添い

市民後見人養成講座

社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会では、市民後見人養成講座を開催します。

市民後見人養成講座は、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分ではない人を、地域の身近な立場で支える「市民後見人」を育てるための講座です。

- 全3回の受講で、市民後見人として登録することができます。
- ◆日時：①11月6日(金)午後1時～午後4時50分②12月9日(水)午後1時～午後4時40分③23日(水)午後1時～午後4時10分
- ◆場所：①③大船渡市総合福祉センター②市コミュニティホール※場所は変更になる可能性があります。
- ◆内容：①後見概要、対象者理解(高齢者、障がいのある人)、対人援助の基礎②成年後見制度の基礎、関係制度・法律など、家庭裁判所の役割③成年後見の実務、振り返り
- ◆参加費：無料

- ◆申込方法：来所、電話、FAXなどで受け付け
- ◆申込期限：11月4日(水)
- ◆申し込み・問い合わせ先：社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会 ☎0192(27)0001 FAX・0192(27)0800
- ◆救急法を学びませんか？
- ◆救急法基礎講習・救急法救急員養成講習

日本赤十字社岩手県支部が、市内で赤十字救急法基礎講習および赤十字救急法救急員養成講習を開催します。

手当の基本や一次救命処置を学ぶことができます。ぜひご参加ください。

- ◆日時：①基礎講習：11月21日(土)午前9時30分～午後1時30分②救急員養成講習：11月22日(日)23日(月)午前9時30分～午後5時30分
- ◆場所：市コミュニティホール集会室
- ◆内容：①手当の基本、人工呼吸や胸骨圧迫の方法など②日常生活における事故防止や止血の仕方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得など
- ◆対象：満15歳以上の人(救急員養成講習は基礎講習を修了していること)
- ◆費用：①1,500円②2,100円
- ◆定員：20名
- ◆持ち物：筆記用具・動きやすい服装

- い服装(運動着が望ましい。スカーフ不可)※②救急員養成講習は、バスタオルまたは大きめのタオル2本、基礎講習修了証
- ◆申込期間：10月21日(水)～11月13日(金)
- ◆申込方法：電話または日本赤十字社ホームページから申し込み
- ◆申し込み・問い合わせ先：日本赤十字社岩手県支部事業推進課 ☎019(638)6310
- ◆大船渡保健所
- ◆自死遺族 公開講話・わかちあいの会

大船渡保健所では、家族や友人・知人など大切な人を自死で亡くされた人を対象として公開講話・わかちあいの会を開催します。

わかちあいの会は、大切な人を自死により亡くされた人が、相互に気持ちをわかちあう場です。公開講話のみ、わかちあいの会のみ参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

- ◆日時：10月31日(土)公開講話：午後1時～午後2時、わかちあいの会：午後2時10分～午後3時40分
- ◆場所：大船渡地区合同庁舎2階 第2・3相談室(大船渡市猪川町字前田6-1)
- ◆内容：公開講話 講師 岩手県立一戸病院理事(岩手県精神保健福祉センター顧問 精神科医)

岩手県福祉総合相談センター 岩手県里親大会

県と県里親会は、里親月間である10月に、県民への里親制度の普及啓発活動の一環として岩手県里親大会を開催します。

興味のある人は、気軽にご参加ください。

- ◆日時：10月25日(日)午後1時40分～3時30分(受付：午後1時30分～)
- ◆場所：ふれあいランド岩手1階ふれあいホール(盛岡市三本柳8地割1-3)
- ◆内容：講演およびシンポジウム
- ◆申し込み・問い合わせ先：岩手県福祉総合相談センター ☎019(629)9604

岩手県立大学宮古短期大学部

蒼翔祭(大学祭)一般公開

岩手県立大学宮古短期大学部では、蒼翔祭を開催します。

当日は、サークル・ゼミによる模擬店などを行います。

- ◆期間：10月31日(土)、(開場：午前10時～)
- ◆場所：岩手県立大学宮古短期大学部(宮古市河南一丁目5-1)
- ◆対象者：どなたでも参加可
- ◆申込：不要
- ◆問い合わせ先：岩手県立大

学宮古短期大学部事務局 ☎0193(64)2230

気仙沼線・大船渡線

BRTデジタルスタンプラリー開催中

岩手県、宮城県およびJRR東日本盛岡事業本部では、岩手県沿岸南部と宮城県北部を縦貫する気仙沼線・大船渡線BRTの駅や沿線の観光施設などをラリースポットとした、デジタルスタンプラリーを開催しています。

スタンプを集めて応募すると、岩手・宮城の地場産品詰め合わせやBRTオリジナルサイモタンブラーなどを抽選でプレゼントします。

- ◆開催期限：10月25日(日)まで
- ◆ラリースポット：【岩手県】①盛駅②おおふなぼー③碓石海岸口駅④大船渡市立博物館⑤陸前高田駅⑥陸前高田市立博物館⑦東日本大震災津波伝承館【宮城県】①気仙沼駅②ないわん③気仙沼「海の市」④南気仙沼駅⑤気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館⑥大谷海岸駅⑦南三陸ハマレ歌津⑧志津川駅
- ◆参加方法：①本イベントLINE公式アカウントを友達に追加②ラリースポットで二次元コードを読み込みスタンプを獲得・スタンプを集めて景品に応募
- ◆景品(かっこ内は必要スタンプ数)：①コンプリート賞①：気

募集します

作品募集！

はまつてかだつてみんなであつて作品展のお知らせ

誰かとおしゃべりをしたり、同じ時間を過ごしたりと、心が安心する日常のすべてのひとコマが「はまかだ」です。

家族や友達、地域の仲間と過ごして、楽しかったこと、うれしかったこと、ほっとした思い出を作品にして聞かせてください。どなたでも参加可能です！ぜひご参加ください。

- ◆テーマ：①小学生以下部門「わたしのはまかだ」②一般部門「おらはのはまかだ自慢」
- ◆作品の形式：①小学生以下部門：図画②一般部門：自由形式(絵画、写真、陶手芸作品、陶芸品など)
- ◆参加資格：誰でも参加可

- ◆募集期間：11月2日(月)～30日(月)
- ◆応募方法：市内で配布しているチラシ裏面の応募シートに必要事項を記載の上、作品と一緒に保健課に提出(小学生以下の場合は、指定の面用紙を保健課から受け取ってください。)
- ◆チラシ配布場所：市役所保健課、市立図書館、夢アリーナほか、奇跡の一本松ホール、コミュニティホール、アバッセほか、マイヤアップロード店(市ホームページからのダウンロードも可)

◆審査：市健康づくり推進協議会にて審査を行い、入賞作品を3点程度選出。入賞者には賞状および副賞を贈呈。また、参加者全員に参加賞を贈呈(入賞者には12月下旬に通知予定)。

◆表彰：令和9年2月20日(土)に奇跡の一本松ホールで開催予定の「はまかだ交流会」健康づくり表彰式にて表彰。

◆問い合わせ先：市役所保健課健康推進係(内線236)



お知らせ

ふるつてご参加を

第20回横田あゆの里まつり

横田あゆの里まつり実行委員会では、次のとおりあゆの里まつりを開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

小井田潤一先生、わかちあいの会(自死遺族交流会)

- ◆対象：①家族・友人・知人など大切な人を自死で亡くされた人、②自殺対策に携わる関係機関の職員(わかちあいの会は①の人のみ参加可能)
- ◆費用：無料
- ◆申込方法：電話、FAX、メールで受け付け
- ◆申込期限：10月23日(金)
- ◆その他：詳細は県ホームページをご確認ください

◆申し込み・問い合わせ先：大船渡保健所保健課 ☎0192(27)9922

◆大船渡保健所

動物ふれあいフェスティバル

大船渡保健所では、動物ふれあいフェスティバルを開催します。なお、飼い犬のわんわん運動会としてつけ教室への参加には市町村への犬の登録と狂犬病予防注射が必要です。

- ◆日時：10月18日(日)午後1時30分～午後3時30分
- ◆場所：碓石海岸レストハウス前駐車場(大船渡市末崎町字大浜221-68)
- ◆内容：しつけ教室、犬猫の飼い方相談、わんわん運動会
- ◆参加費：無料
- ◆申込：不要
- ◆問い合わせ先：大船渡保健所 ☎0192(27)9923

- ◆日時：10月25日(日)午前8時45分～午後1時
- ◆場所：川の駅よこた
- ◆内容：①あゆ・地場産品販売②くいどころコーナー③無料サービスコーナーなど
- ◆問い合わせ先：横田あゆの里まつり実行委員会 ☎090(9532)2623

少しずらず、みんなの通勤
時差出勤で朝にゆとりを

一般国道45号大船渡合庁前交差点付近では、7時40分から8時20分ごろまでの朝の通勤時間帯に交通混雑が発生しています。

朝の混雑で「なかなか進まないな...」と感じることはありませんか。混雑は通勤時間の増加だけでなく、運転時のストレスの要因にもなります。「少し時間をずらして出勤する」「ルートを変更する」一人一人の小さな工夫が交通の集中を分散し、混雑の緩和や、より安全で快適な通勤環境づくりにつながります。時差出勤や混雑箇所の回避など、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※詳しくは二次元コードから確認してください。



- ◆実施期間：10月1日～31日(土)
- ◆問い合わせ先：国土交通省東北地方整備局南三陸沿岸国道事務所 ☎0193(29)1626