



遠野市



株式会社
サイネックス

2024年

暮らしの便利ガイド

遠野市



INDEX

遠野市の紹介	4
いざというときに	32
市庁舎& 主要施設マップ	36
市議会・広報広聴・ 遠野テレビ	39
届け出・証明	40
税金	44
保険・医療・ 年金・労働	46
健康・福祉	51
子育て・教育	60
生活環境	67
各種相談窓口	72
消防	74
主な公共施設	75
生活ガイド	77

暮らしに便利な
情報満載！

遠野市公式
ホームページ

<https://www.city.tono.iwate.jp>

遠野市

検索



バーコードリー
ダー付き携帯電
話をお持ちの方
は、左記のQR
コードをご利用
ください。

遠野市役所

〒028-0592 岩手県遠野市中央通り9番1号

TEL 0198-62-2111 / FAX 0198-62-3047

2024年2月より公開

「わが街事典」電子ブックで 遠野市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも知りたい情報を
「わが街事典」アプリでチェック

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



スマートフォン



パソコン



タブレット



「MY本棚」機能で、
お手軽に情報をチェック！

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存
されますので、読みたくなったときはすぐに
読むことができます。

ダウンロード方法や
対応端末など
詳しくはこちら➡



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

遠野市暮らしの便利ガイド 発刊のごあいさつ



遠野市長
多田 一彦

「遠野市暮らしの便利ガイド」は、行政の手続き情報や生活情報などを一冊にまとめ、市民の皆さまに分かりやすくご紹介するために作成しています。

これまでに2016年、2019年と2回発行いたしました。この度、最新の情報を掲載した2024年版を発刊する運びとなりました。

この事業は、株式会社サイネックスとの官民協働事業として取り組み、発行経費の全てを広告掲載料でまかなうものです。ご協賛いただきました事業者の皆さまには、深く感謝申し上げます。

便利ガイドには、市の業務や手続き情報などの行政情報のほかに、観光やイベント、特産品、医療など生活に必要な多くの情報を盛り込んでおります。市民の皆さまの暮らしが、より便利で、より快適になるように心がけました。

市民の皆さまにはこの便利ガイドを活用いただき、さらなる豊かな暮らしへの一助としていただければ幸いです。

遠野市の市章・市旗



市章は、「とおの」の頭文字「と」をモチーフに、和合と躍進の力強さを表徴しています。

また、自然豊かな遠野市のイメージから、紋章は白、背景は緑の配色としています。

遠野市の花・鳥・木



市の花 やまゆり

市内のいたるところに自生し、素朴で力強く、夏には白色のラッパ状の花が咲くユリ科の多年草です。



市の鳥 やまどり

市内の山林に生息し、まだら模様のある赤茶色の羽毛と黒い縦縞模様のある尾をもつキジ科の鳥です。



市の木 いちい

早池峰山麓に自生し、市内の多くの家庭の庭などに植えられているイチイ科の常緑高木です。

遠野市

暮らしの便利ガイド

INDEX



- 1 発刊のごあいさつ
- 2 INDEX

遠野市の紹介

- 4 遠野市の概要
- 6 ふるさと伝承譚
- 8 遠野市の歩み



- 10 図ヲ語ル
- 12 所ヲ語ル
- 16 景ヲ語ル
- 18 暦ヲ語ル
- 20 味ヲ語ル



- 22 贈り物に、記念に、遠野のお土産はいかが？
- 24 道の駅でお買いもの
- 26 子育て応援カレンダー
- 28 で・くらす遠野
- 29 遠野市の空き家対策
- 30 行政ガイドINDEX



広告

街の身近なクルマ屋です
車のことならいつでも気軽に

車の整備・販売・保険・リース
レンタカー・ロードサービスはロータス小井口へ

(有)小井口自動車工業

遠野市鷲崎町 1-10
TEL・0198-62-3154

フランチャイズ全国大会
優秀賞受賞

ハウスクリーニングの全国チェーン

おそうじ本舗 遠野店

各種ハウスクリーニング

- エアコン分解清掃 ■水廻り ■キッチン
- 障子・襖の張替 ■店舗・施設定期清掃
- 除草・雪かき・リフォームなど

お困りごとご相談ください

0120-892-530

受付時間 9:00~18:00
〒028-0514 岩手県遠野市遠野町28-5

おそうじ本舗 遠野 検索

遠野の思い出作り
お手伝いします。

遠野観光タクシーのことなら

有限会社 まるきタクシー

☎ 0198-62-0123

社団法人全国運転代行協会員 一代行保険付

遠野運転代行

営業時間 ● 平日…午後6:00より 午前2:00まで

☎ 0198-62-8230

遠野市新穀町4-20 まるきタクシー 検索

暮らしの総合サービス

ガス・灯油

住宅リフォーム
ハウスクリーニング

ミライフ

ミライフ東日本株式会社遠野店

遠野市松崎町白岩 4-22-21
☎ 0120-62-4136
TEL 0198-62-4136 FAX 0198-62-5415

遠野精器株式会社は、
盛岡セイコグループの一員として
持続可能な「ものづくり」ができるよう
地域の発展に貢献します。

遠野精器株式会社

〒028-0526 遠野市下組町11-44
TEL 0198-62-2327
FAX 0198-62-6868

行政ガイド

- 32  いざというときに
- 36  市庁舎&主要施設マップ
- 39  市議会・広報広聴・遠野テレビ
- 40  届け出・証明
- 44  税金
- 46  保険・医療・年金・労働
- 51  健康・福祉
- 60  子育て・教育
- 67  生活環境
- 72  各種相談窓口
- 74  消防
- 75  主な公共施設



生活ガイド

- 77 生活ガイドINDEX
- 78 遠野市医師会
- 79 薬剤師会(遠野)
- 80 健康マップ
- 82 遠野歯科医師会
- 84 リフォームの基礎知識
- 86 知っておきたい葬儀の流れ
- 88 遠野商工会のご案内



UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

広告

各種 看板
ステッカー カutting文字
のぼり 横断幕 大判印刷 etc.

刺繍 ウェアプリント
Tシャツ ポロシャツ 作業着
ユニフォーム 帽子 タオル etc.

遠野美装
☎0198-77-1008
遠野市松崎町白岩19-83-1(遠野バイパス)

住まいの塗装 屋根塗装 外壁塗装
内装塗装 etc.

端子台の総合メーカー

端子の先につなぐのは未来です



端子台製造販売、金型製造、プレス製品、NC製品加工、成形品製造、板金加工

OSADA 株式会社 **オサダ**

岩手事業所 岩手県遠野市青笹町糠前 19-33-3
TEL:0198-62-3821

本社 東京都八王子市上恩方町 825 TEL:042-651-1411

株式会社オサダ 検索
<https://www.osada-terminal.co.jp/>

広告

kyfas
税理士法人キーファス
keep your face to the sunshine



お客様の笑顔を守る、それが私たちの使命。

代表社員理事 梅木 彰厚 社員税理士副理事長 佐々木 恵太

花巻オフィス 〒025-0064 岩手県花巻市桜台1丁目6番21号 TEL:0198-29-5451

盛岡オフィス 〒020-0024 岩手県盛岡市菜園1丁目3番6号 TEL:019-613-5133

<https://kyfas.or.jp/>

地域の皆様に感謝
これからもお客様に
安心・満足をお届けします

にいたか
遠野新高電気 株式会社

電気設備工事・設計・施工

遠野市早瀬町4丁目1-10
☎0198-62-2447



遠野市の紹介

永遠の日本の
ふるさと

遠野



古代の遠野市周辺は、『続日本紀』などによると、閉伊と呼ばれ、蝦夷の集落が営まれていました。その後、安倍氏、奥州藤原氏などの時代を経て、鎌倉時代には阿曾沼氏の時代を迎え、江戸時代には遠野南部家1万2千5百石の城下町として、また内陸部と沿岸部を結ぶ宿場町として栄えました。

昭和29年には、「昭和の大合併」により1町7村が合併して遠野市が、翌年には3村が合併して宮守村が誕生。市村それぞれ豊かなまちづくりに取り組み着実な

発展を遂げ、平成16年度にはそれぞれ50周年を迎えました。

平成11年から全国で始まった「平成の大合併」では、遠野市と宮守村は以前からさまざまな形で住民、行政、経済などの交流が活発に行われていたことから、平成17年10月1日、両市村が合併して新・遠野市が誕生。遠野と宮守の2つの個性を融合させながら、市民が心をついに「永遠の日本のふるさと」の創造を目指してまちづくりを進め、令和5年10月、新・遠野市誕生18周年を迎えました。



広告

一般土木工事一式・産業廃棄物収集運搬業・事業貨物運送業・農業コンストラクタ等



有限会社 タイチ工業 遠野市青笹町糠前14-20-3

一般建設業岩手県知事許可(般-27)第100008号 一般貨物自動車運送事業東北自貨第352号 産業廃棄物収集運搬業許可第0306100689号

TEL.0198-62-9588

FAX.0198-62-9589



遠野市の概要



位置

遠野市は、北上高地の中南部に位置し、東は釜石市と大槌町、南は奥州市と住田町、西は花巻市、北は宮古市に接しています。市役所から県都盛岡へ約70km、仙台へ約180km、首都東京へ約530kmの距離に位置しています。

人口・世帯数



総人口 **24,579人**

男 11,862人

女 12,717人



世帯数 **10,702世帯**

(令和5年11月30日現在)

遠野市民憲章

わたくしたちは、悠久の時を越えて継承してきたうわしい郷土と、伝統ある文化に誇りを持ち、このすばらしい宝玉(たから)を、さらに「永遠の日本(にほん)のふるさと遠野」として、創造・発展させるため、ここに、この憲章をさだめます。

わたくしたちは

- 1 豊かな自然を愛し、平和で住みよいまちをつくります。
- 1 心と体をきたえ、温かい家庭と明るいまちをつくります。
- 1 創意をあつめ、産業と交流の元気なまちをつくります。
- 1 恵まれた文化を活かし、夢を育む学びのまちをつくります。
- 1 共に考え支えあって、未来を望む協働のまちをつくります。

姉妹都市

サレルノ市(イタリア)

イタリア20州の中の一つであるカンパニア州の州都ナポリの東南約60km、景勝地であるアマルフィ海岸の近くにありま。周辺の豊かな農業地域の中心地であり、陶磁器や革製品の製造も盛んです。サレルノ県の県庁所在地であり、中世にはヨーロッパ最古の医学学校がつけられました。



チャタヌーガ市(アメリカ)

テネシー州南東部、ジョージア州との州界に位置しテネシー川の豊かな流れと自然に囲まれた都市で、市名は先住インディアン部族チェロキー族の言葉で「岩が迫りくる場所」という意味。観光名所は、世界最大級の淡水魚水族館や他州を一望できるルックアウトマウンテン、大小様々な岩石や植物が見られるロックシティガーデンなどがあります。インターネットシティとして名高いほか、日系企業の工場やドイツの自動車メーカーが進出するなど、雇用機会が確保され「全米で特に住み良い都市のひとつ」として成長しています。



友好都市

- 東京都武蔵野市
- 東京都三鷹市
- 熊本県菊池市
- 宮崎県西米良村
- 愛知県大府市
- 兵庫県福崎町



遠野市の紹介

広告

下組

一般建築業
有限会社 下組工業

遠野市下組町 8-11

TEL (0198) **62-2263**
FAX (0198) **62-1864**

TOTAL CAR SERVICE
CALL RIGHT ENGINEER

車検 塗装 一般修理
車両販売 **Noxudol** 施行

株式会社 **オールライトエンジニア**

Tel. 0198-68-3123
Fax. 0198-68-3122
〒028-0526 遠野市下組町 7-29

土木工事一式
有限会社 藤岡建設
FUJIOKA

甘熟黒にんにく
はやちね女神
やきまき舎

有限会社 藤岡建設 農業事業部

〒028-0303 遠野市宮守町下鱒沢 12-41
TEL (0198) **66-2143**
FAX (0198) **66-2300**
E-mail: fujioka@tonotv.com



その歴史、日本最古級

原始～古代

遠野市には、日本最古級と言われる「金取遺跡」(約9万年～7万年前)や縄文前期の国指定史跡「綾織新田遺跡」(約6000年前)といった古くから暮らしを営んだ跡が残っています。奈良・平安時代の遺跡からは、稲作のはじまりと大和朝廷との関係をうかがわせるものも出土しています。



金取遺跡出土の石器



金取遺跡の調査



大正時代の一日市町

中世～近世

平安時代末の安倍氏の時代を経て、鎌倉時代から戦国時代には阿曾沼氏が遠野を治めました。江戸時代には遠野南部氏の城下町として、また内陸と沿岸を結ぶ陸上交易の中継地として栄えました。



大正時代の遠野町

ふるさと伝承譚



遠野市の紹介

語り継がれる 遠野物語

明治43年に発行された、柳田國男の『遠野物語』には、遠野の地勢や神々の由来、天狗や河童、ザシキワラシなど、遠野に伝わる不思議な話が119話にまとめられています。その話は、すべて遠野出身の佐々木喜善によって語られたものです。佐々木喜善は、日本の昔話研究に先駆的な功績を挙げたことから「日本のグリム」と称され、日本民俗学の発展に大きく貢献しました。

今もさまざまな物語を伝承する「語り部」が、やわらかな遠野ことばで昔話を語り継いでいます。子ども達も語りを受け継いでいくべく、子ども語り部に挑戦しています。

『遠野物語』原稿



『遠野物語』の著者・柳田國男



『遠野物語』初版本

日本のグリム・佐々木喜善

広告

建築設計・施工・リフォーム・給排水工事



住宅に関することならお任せください!!

岩手県知事許可(般-3)8909号
いわて木造住宅耐震改修事業者07-01-0482

人にやさしい、ぬくもりある家づくり



有限会社 菊栄工務店

遠野市小友町 30-89-1

TEL 0198-68-2408(代)
FAX 0198-68-2425

伝承される、

郷土芸能



南部ばやし



神楽

遠野市には、しし踊り、神楽、太神楽、田植踊り、南部ばやし、さんさ踊り、虎舞、まぬけ節、御祝、流鎗馬、甚句踊り、百姓踊りといった豊富な種類の郷土芸能があります。郷土芸能は、神々への祈りや感謝として、また最も楽しいな娯楽の一つとして地域に伝承されてきました。このような郷土芸能は、「遠野まつり」などの地域の祭りやイベントで披露されています。



しし踊り

遠野遺産

伝えていく、文化財。



国指定重要文化財

「旧千葉家住宅」

※平成28年度から修理のため非公開



遠野遺産

「上罇沢の猿ヶ石川沿い桜並木の手入れ」



遠野遺産

「清心尼公の碑」の修理と環境整備



遠野遺産

「羽黒堂と羽黒石」の環境整備

遠野は、自然や文化、景観など数多くの文化財に恵まれています。「遠野遺産」は、遠野らしい文化的資源を、市民が守り、活用する独自の取り組みです。

国選定重要文化的景観



「遠野荒川高原牧場土淵山口集落」

広告

鹿馬事苑
馬の伯楽 白岩 與一郎

掛け軸、ブロンズ像、絵、その他、貴重な馬の資料がございます。

展示場を見学できます！
ご連絡お待ちしております。

遠野市青笹町糠前字鹿馬 9-29-1
携帯 090-6782-3456
電話 0198-62-6338

建築鉄骨工事・鋼構造物工事
有限会社 白岩鐵工所
代表取締役 白岩 久男

鐵

事務所 遠野市青笹町青笹 25-1-1
TEL.0198-62-4053
FAX.0198-62-1755

工場 遠野市青笹町糠前 37-5-1
TEL.0198-62-5035
FAX.0198-62-0148

有限会社 白岩鐵工所 遠野 検索
<http://www.tonotv.com/members/shira-te/>

地球温暖化防止の
取組みの一環として

- 光が適度に差し込む
- 森林が健全に成長
- CO²の吸収を高める

混み合った樹木の間伐

「伐って・植えて・育てる」
遠野地区国有林材生産協同組合
遠野市東穀町5-42
☎0198-62-3439 FAX 0198-62-3449

遠野市の紹介

遠野を
知ル

遠野市の歩み

遠野市の紹介

遠野市はこれまで、「永遠の日本のふるさと遠野」を将来像に、市と市民が力を合わせて「遠野スタイル」でまちづくりを進めてきました。その主な出来事を振り返ります。



平成17年	
10月	遠野市と宮守村の合併により、新・遠野市誕生。(写真1)
12月	新・遠野市誕生記念式典開催
平成18年	
1月	遠野高校サッカー部が全国高校サッカー選手権大会で3位入賞(その後、市民栄誉賞受賞)(写真2)
4月	熊本県菊池市と友好都市を再締結
6月	新市の総合計画基本構想を策定。市章・市旗、市の花・鳥・木などを制定
9月	市民憲章・市民歌を制定
10月	宮崎県西米良村と友好都市に
平成19年	
3月	仙人峠道路が開通
3月	大出小中学校が閉校
3月	遠野遺産認定制度がスタート
4月	全国初の公設助産院「ねっと・ゆりかご」開所(写真3)
平成20年	
12月	全日本語りの祭りin遠野
平成21年	
3月	市わらすっこ条例を制定
9月	JFAこころのプロジェクト・遠野わらすっこ「夢の教室」開始
平成22年	
3月	遠野高校情報ビジネス校閉校
4月	市立博物館リニューアル
6月	『遠野物語』発刊100周年記念式典開催(写真4)
10月	愛知県大府市と友好都市に
平成23年	
3月	東日本大震災発生。官民一丸で後方支援活動を展開(写真5)…大量の支援物資を仕分ける地域住民ら 写真6…市民ボランティアによる炊き出し)
4月	本庁舎全壊により、とびあに市役所機能を移転
平成24年	
4月	あすもあ遠野、旅の蔵遠野、遠野元気わらすっこセンター、夢産直かみごう、福祉サービス事業所結和が開所
7月	市総合防災センター供用開始
11月	東北横断自動車道釜石秋田線の宮守一東和間が開通(写真7)
平成25年	
3・4月	市立中学校再編。8校が閉校し、遠野、遠野東、遠野西の3校が開校(写真8)

広告

最先端の技術とノウハウで 日本の「ものづくり」を支える

YOK

株式会社

ワイ・デー・ケー

東北工場 〒028-0541 岩手県遠野市松崎町白岩20-35
TEL▶0198-62-6711

本社 〒206-0811 東京都稲城市押立1705
TEL▶042-377-3831

平成25年	
7月	天皇皇后両陛下がご来遠し、被災者などを慰問(写真9)
11月	市総合食育センター「ばすぼる」グランドオープン
平成26年	
4月	S L 銀河運行開始。市民総出でお出迎え(写真10)
8月	兵庫県福崎町と友好都市に
平成27年	
2月	遠野物語ファンタジー40回記念公演(写真11)
10月	市制施行10周年記念式典開催(写真12)
12月	東北横断自動車道釜石秋田線の遠野-宮守間が開通
平成28年	
4月	第2次遠野市総合計画スタート
6月	国指定重要文化財「千葉家」大規模改修開始(写真13)
平成29年	
8月	国立台湾大学図書館と文化交流協定を締結
9月	市役所本庁舎開庁(写真14)
9月	アメリカ・チャタヌーガ市と姉妹都市締結(写真15)
12月	東京2020オリンピック・パラリンピック大会のブラジルのホストタウンに決定
平成30年	
3月	市産業振興条例を制定
6月	道の駅「遠野風の丘」創業20周年
7月	皇后陛下の御歌碑をあえりあ遠野前に建立
9月	第158回「芥川賞」と第54回「文藝賞」ダブル受賞の小説家「若竹千佐子さん(本市出身)」に市民栄誉賞を授与
11月	一般国道340号「立丸峠」工区開通(写真16)
平成31年・令和元年	
3月	東北横断自動車道釜石・秋田線遠野住田-遠野間開通
4月	漬物グランプリ2019個人の部で、遠野緑峰高校生産技術科野菜果樹研究班の「琴畑かぶの山ぶどう漬け」が漬物日本一
令和2年	
3月	遠野市国体記念公園市民サッカー場B面(人工芝)供用開始
8月	遠野高校と遠野緑峰高校の統合が白紙に
令和3年	
6月	東京2020オリンピック聖火リレー 11人のランナーが聖火を運ぶ(本庁舎～国体記念公園市民サッカー場)
7月	こども本の森遠野オープン(写真17)
令和4年	
9月	日本のふるさと遠野まつり50年目(写真18)



広告

筑波ダイカスト工業株式会社 遠野工場

代表取締役会長 増淵健二

遠野市綾織町新里 25-43
☎ 0198-62-5815

水道工事・配管工事
給排水衛生設備工事
承ります。

合同会社 **N-Tech**

遠野市松崎町白岩11-5
TEL 080-8210-3390
FAX 0198-62-8238

衣料品・靴・小物

制服共販会加盟店
遠野高校・緑峰高校
制服取扱正規店

アンドー

遠野市中央通り4-35
TEL 0198-62-2306
FAX 0198-62-8641

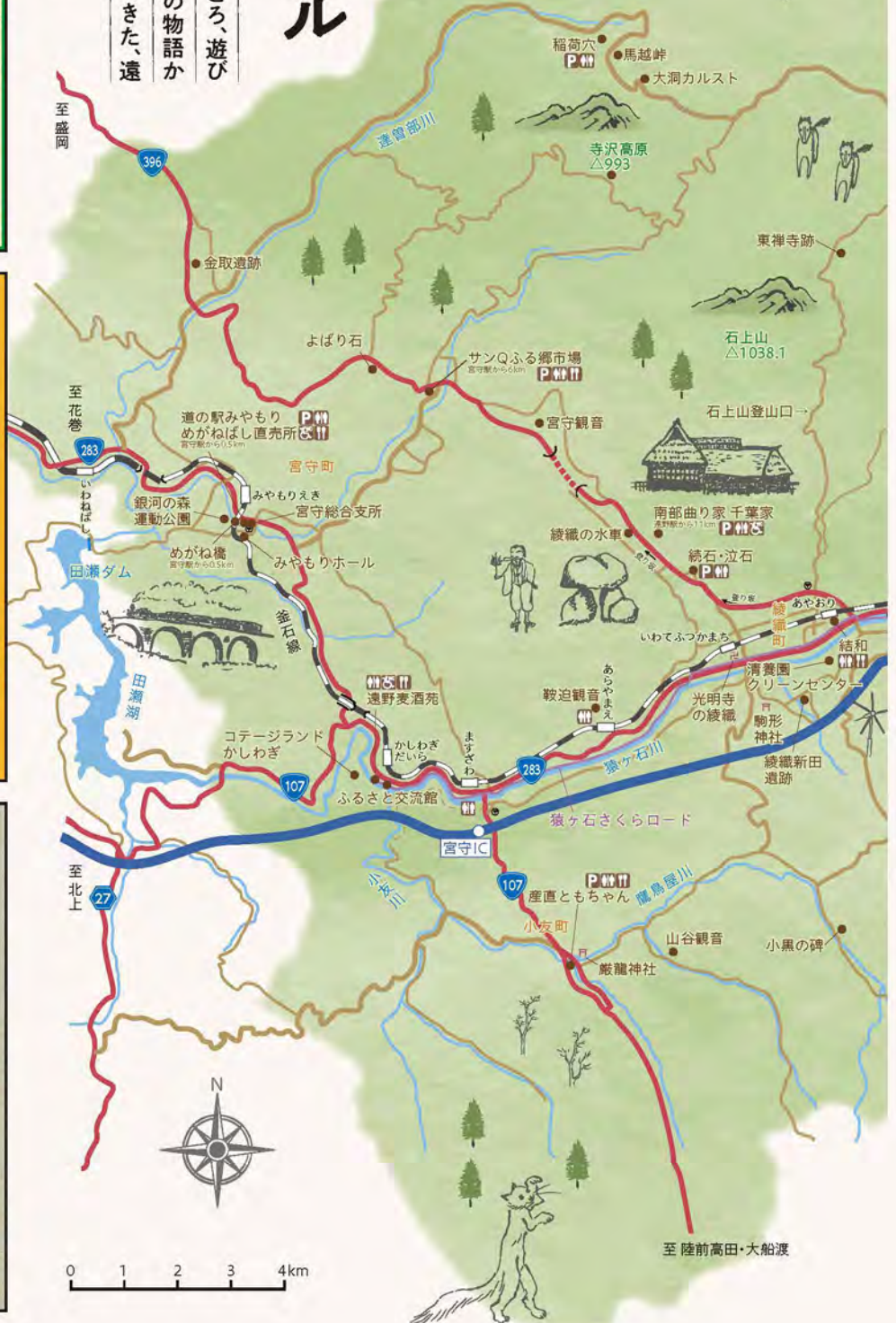
お気軽にご来店ください

早池峰山
△1917.0

トオガノ語り

図 - スヲ語ル

遠野市内のさまざまな見どころ、遊び場、味覚、イベントなどを十の物語から紹介します。語り継がれてきた、遠野の今を楽しんでください。



広告

にわとこ接骨鍼灸院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00 ~7:00	○	○	○	○	○	△

定休日/日曜日・祝日

遠野市宮守町下宮守26-212-10 ☎0198-68-3666

にわたこの森

出来るを実感
「~したい」を実現

~日常生活動作・体力の改善 脳卒中や骨折の退院後など~

遠野市宮守町下宮守26-210-1 ☎0198-66-3215

土木工事一式

有限会社 佐々木建設

代表取締役 佐々木 福子

遠野市宮守町達曾部 34-29

☎0198-67-6122

FAX 0198-67-6356

カリンちゃんの
たたみべり
豊縁あります

畳工事一式

永田畳店

遠野市松崎町白岩 11-5

【工場】バイパス遠野中学校体育館前

☎ (0198)62-8009

携帯 090-2607-2662



遠野市の紹介

—要するにこの書は
現在の事実なり。—

『遠野物語』より



地図中の記号

- P 駐車場
- ♿ トイレ
- ♿ 車イス用トイレ有
- 🍴 御食事処
- ♨️ 温泉
- 🚿 入浴施設

広告

**鋼構造物
軽量鉄骨**

佐々木機工

遠野市上郷町佐比内 16-17
TEL 0198-65-2938
FAX 0198-65-3313



遠野市の紹介

Way forward of TERRA

Terra go with the aim of strong companies with unique features benefits society with all employees

照千一隅

株式会社 テラ

本社 岩手県遠野市青笹町中沢 2-52
TEL 0198-62-3053 FAX 0198-62-3087

マイクロバス
小型・中型・大型バス 完備

お気軽にご用命ください
岩手東部観光(株)
 遠野市青笹町青笹 25-13
 らいやみなさん
0120-518-373
 TEL : 0198-62-1022
 FAX : 0198-62-0982
 レンタカー事業部あり

特集

トノガタノ語り



遠野市の紹介

遠野の歴史や言い伝え、文化を実感できる名所を
ご紹介。手に触れて、話を聞いて、匂いを嗅いで、
形を見て、風情を感じてみてください。

所 -トコロ- ヲ 語ル



一 カツパ淵

常堅寺の裏を流れる小川の淵には
カツパが多く棲んでいて、人々を驚かし、
いたずらをしたと言われています。

所 土淵町土淵



▲淵の岸辺のカツパ神を祀った小さな祠
は、子持ちの女性がお乳が出るようにと
願をかけると叶うといわれています。

▲常堅寺の
カツパ狛犬



川には河童
多く住めり。

川には河童

二



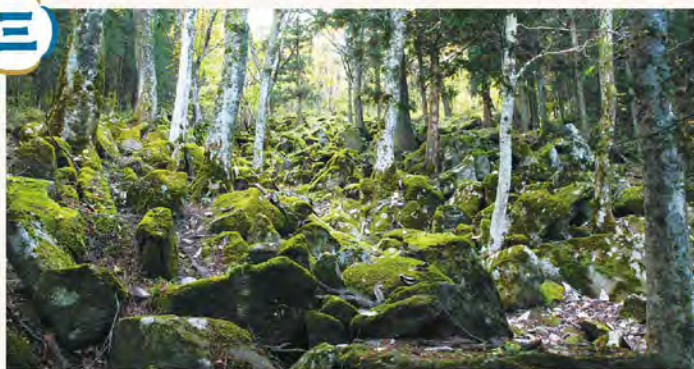
つづみいし ◆ 続石

鳥居をくぐり、山の小道を15分ほど登ると、杉林の小高
いところにある鳥居状の巨石。『遠野物語』の第91話に出
てくる奇石で、古代人の墓とも、武蔵坊弁慶が持ち上げて
作ったともいわれています。

所 綾織町上綾織



三



ごひゃくらかん ◆ 五百羅漢

今から200年余りに東北地方を襲った大飢饉の犠牲者を供養するために
大慈寺の義山和尚が自然の花崗岩に五百体の羅漢像を彫ったといわれる。

所 綾織町新里

広告

いにしえとあなたをつなぎ、新しい未来をつくる

道の駅
遠野風の丘
TONO KAZENO OKA
〒028-0531 遠野市綾織町新里 8-2-1
TEL 0198-62-0888
https://kazenooka.tonofurusato.jp/

岩手・遠野 伝承園
〒028-0555 遠野市土淵町土淵 6-5-1
TEL 0198-64-2300
http://www.densyoen.jp/

遠野ふるさと村
〒028-0661 遠野市附馬牛町上附馬牛 5-89-1
TEL 0198-64-2300
https://www.tono-furusato.jp/

たかむろ 水光園
〒028-0553 遠野市土淵町柏崎 7-175-2
TEL 0198-62-2839
http://www.tono-suikouen.jp/

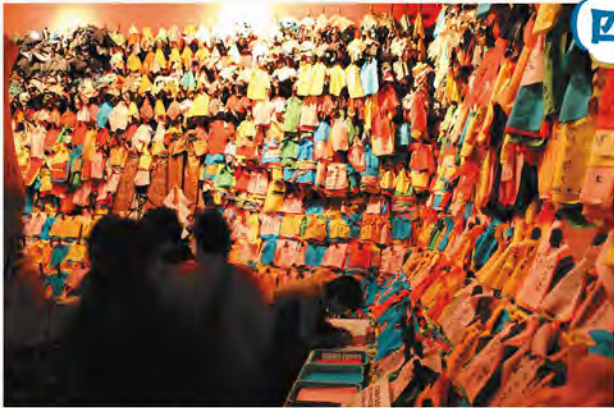
今日また誰かのふるさとに。
遠野ふるさと商社
TONO FURUSATO SHOSHA
〒028-0531 岩手県遠野市綾織町新里 8-2-1
TEL 0198-62-0222 <http://tonofurusato.jp/>

アスクル
正規取扱販売店
総合卸商

有限会社 今浏商店

遠野市上組町3番3号

本社 TEL 0198-62-8081
市役所前店 TEL 0198-62-2301



四

◆ 伝承園

「オシラサマ」は、古くから信仰される養蚕や馬の神。「遠野物語」には娘と馬の悲しい恋の話が…



国の重要文化財の曲り家「旧菊池家住宅」を中心に、染物・わら細工など、遠野の風習や遊びを実際に体験することができます。また「御蚕神堂」には千体のオシラサマが祀られています。

所 土淵町土淵6-5-1



▲願いをこめた布をオシラサマに着せる貴重な体験もできます。

遠野市の紹介

◆ とおの物語の館

昔話の世界を体感できる「昔話蔵」、柳田國男ゆかりの建物を移築した「柳田國男展示館」、語り部による昔話や郷土芸能を楽しめる「遠野座」のほか、食事処やおみやげ売り場も備えられています。

所 中央通り2-11



五



▲「遠野座」で、昔話や神楽などお楽しみください。



六



▲かつて呉服店を営んでいた町家を再現。



▲木の香りがする館内で、子どもも大人も本を楽しむことができます。

◆ こども本の森 遠野

世界的建築家・安藤忠雄氏の手で設計・再建された、まちなかにとけこんだ文化施設。「遠野物語」に関する本もあり、遠野の文化にも触れることができます。

所 中央通り1-16

広告

一般建設業

HEISEI
平成工業有限公司
代表取締役 安部 秀樹

遠野市土淵町土淵 8-49-1
TEL 0198-62-7188
FAX 0198-62-3135

電気設備工事・設計施工

有限会社
ミライシステム
遠野市早瀬町 2-1-4
TEL(0198)62-6915
FAX(0198)62-6913
E-mail info@mirai-ono.com

県知事許可(般-4)第6632号
一級造園技師士・設計施工管理・各種植木生産販売

(有) 遠野造園
遠野市綾織町下綾織31地割14番地1
☎ **0198-62-4524**
FAX **0198-62-1315**

特集

トオガノ語り

まぶりっと山里の暮らし体験を

七

◆ 遠野ふるさと村

今では数少ない曲り家を移築し、ひとつの集落を再現。小川が流れ、水車がまわり、畑があり、そこで村人が毎日暮らしているかのようです。村内では、「まぶりっと(守り人)」が、農作業などの体験指導を行っているので、気軽に山里体験ができます。映画やドラマのロケ地としても有名です。

所 附馬牛町上附馬牛5-89-1



在りし日の
邑落をなせし。



冬の風物詩「遠野どべっこ祭り」では神楽やどぶろくを満喫!



遠野市の紹介



八

◆ たかむろ水光園

広大な敷地に遠野の美しい自然と懐かしい暮らし風景を再現した、くつろぎのオアシスです。広大な敷地では緑豊かな庭園の散策やチップボイラーと太陽熱を利用したお風呂、お食事や釣りも楽しめます。

所 土淵町柏崎7-175-2

◆ 南部曲り家 旧千葉家住宅

南部曲り家とは、「母屋」と「馬屋」がL字状につながる、この地方独特の民家です。平成28年度から大規模修理が本格化し、現在は非公開となっています。平成26年に公開された映画「鯛ノ記」の撮影が行われたことでも有名です。

所 綾織町上綾織1-14

九



国指定重要文化財

広告



株式会社ニチネン 岩手事業所

遠野市小友町 30-50-2
TEL 0198-68-2607
FAX 0198-68-2621

特定建設業 みぎわ 汀建設株式会社

代表取締役 汀 工

遠野市大工町8-9
TEL (0198)62-2527
FAX (0198)62-0301
migiwa@crux.ocn.ne.jp

タクシー・代行の御用命は!!
安全・迅速・丁寧なサービスで対応します。



株式会社 宮守交通

遠野市宮守町下宮守 26-202-1
☎0198-67-2120 ㊟67-2127

フリーダイヤル
☎0120-2120-53

市営バス専用ダイヤル
☎0198-67-3155

https://www.miyamorikotsu.com/

株式会社宮守交通

検索

◆ 柏木平レイクリゾート



猿ヶ石川沿いの河川敷を利用して、食事、レジャー、スポーツ施設が整備された、家族や団体で楽しめるエリアです。

所 宮守町下鱒沢28-125

コテージランドかしわぎ

15棟のコテージ内には、全てがオール電化の調理・暖房器具が設置されています。敷地内の芝生広場ではバーベキューも可能。管理棟内の交流ホールは雨天時のレクリエーションや打ち合わせにも使えるので、団体利用にも便利です。

遠野麦酒苑

食事のほか、無料休憩施設で休んだり、展望テラスから自然豊かな景色を眺めることができます。

中庭テラス席には犬用リードフックが常設してあります。



人々に愛される 茅葺きの水車



力強い水車の音色が素敵♪

山口の水車

水しぶきを上げ、力強く回り続ける水車。昔ながらの茅葺きの水車小屋と周りに広がる田園の眺めに郷愁を誘われます。

所 土淵町山口



◀ 宮沢賢治はJR釜石線の前身である「岩手軽便鉄道」をモデルに名作『銀河鉄道の夜』を執筆したといわれています。

ライトアップ時間

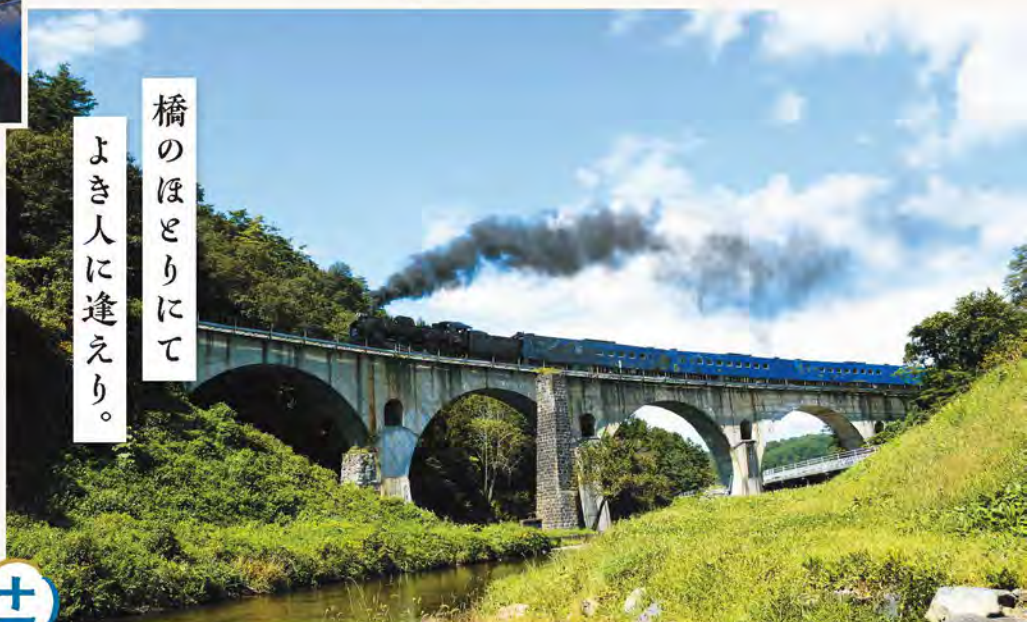
日没から午後10時頃まで毎日

◆ めがね橋

「めがね橋」の愛称で親しまれている「宮守川橋梁」。半円アーチ状の橋脚は高さ約20m、全長約100m。岩手軽便鉄道の花巻～仙人時間が開通した大正4年に竣工し、昭和18年に現在の形に改修されました。5連アーチが連なる橋梁は、建設当時の鉄道土木技術の素晴らしさを伝えており、「土木学会選奨土木遺産」「近代化産業遺産」に認定されています。

最近では「恋人の聖地」にも認定され、デートスポットとしても注目を集めています。

所 宮守町下宮守



橋のほとりにて

よき人に逢えり。

広告

高品質の種鶏卵生産を通して
食生活に貢献!



宮守種鶏場

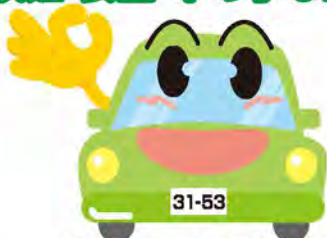
代表 菊池 義彦

〒028-0303
宮守町下鱒沢2-117-1

☎ 0198-67-2071

FAX 0198-67-2185

快適・安全・車の事なら!!



各種自動車

総合点検整備

CQカードック

遠野市宮守町下宮守26-114-20

☎ 67-3153 (FAX兼)



日本工業規格認証取得工場

有限会社
宮守生コン

〒028-0303
遠野市宮守町下鱒沢 15-32

TEL (0198) 66-2224

FAX (0198) 66-2545



特集
トホガノ語り



遠野市の紹介

自然や歴史の絶景・奇景を楽しんでみませんか。遠野は四季折々の変化も楽しめるのがいいところ。ぜひ、何回も足を運んでみてください。

景
-ケシキ-
ヲ語り



あらがみ
◆ 荒神神社

茅葺き屋根の小さなお堂には権現様が祀られ、稲穂の成長を静かに見守っています。遠野を代表する風景の一つです。



山神塔多く立てり。
神をなだむるために、
建てたる石なり。

はやちね
◆ 早池峯神社

1200年以上の歴史を誇り、遠野三山の神霊を祀る神社。附馬牛町の大出地区にあります。



遠野の
パワースポット

二

うねどり
◆ 卯子酉神社

恋愛成就のパワースポットとして知られる祠。赤い布を、社前の木々に左手だけで結ぶと恋がかなうといわれています。



三

ひわたし
◆ 火渡の石碑群

市街地から附馬牛町の中心部へ向かう途中、路傍に現れる石碑群です。背後には田園が広がり、昔懐かしい風情を醸し出す場所です。



四

広告



採石業
骨材・砕石製造販売
株式会社 遠野開発公社
遠野市上郷町佐比内15地割10番1
TEL 0198-65-3366 FAX 0198-65-3191
(大峰砕石場) 遠野市上郷町佐比内15地割89番
TEL 0198-65-2156
(青笹堆積場) 遠野市青笹町青笹4地割地内

迅速に、正確に、誠実な対応

マグネシウム・アルミニウム
ダイカストなど、金属製品の
バリ取り・研磨業務全般
小型部品の組立

株式会社 S.T WORK

遠野市綾織町新里18-11-2
TEL 0198-62-2400
FAX 0198-62-2455

株式会社 S.T WORK 検索



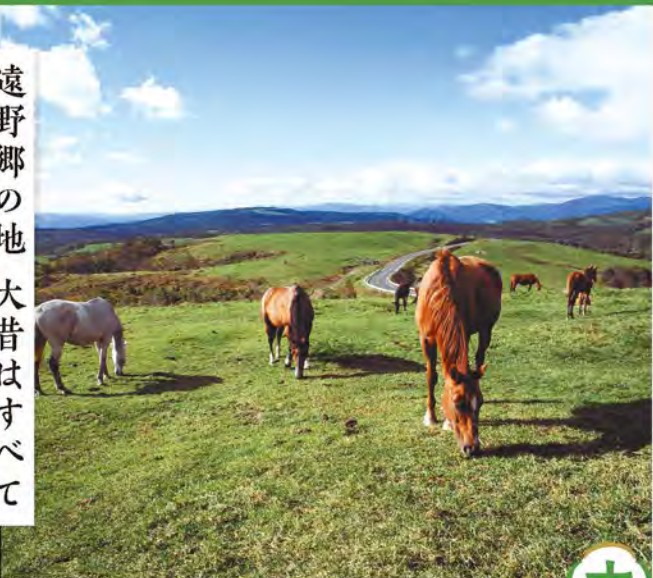
有限会社
菊定農林

遠野市青笹町青笹7-38-1
TEL ▶ 0198-62-5087
FAX ▶ 0198-62-5189
Mail ▶ kikutei@tonotv.com



一円の湖水なりしに

遠野郷の地 大昔はすべて



五

六

◆ 高清水高原

市街地から一番近い高原。ここにある「高清水展望台」からは、遠野盆地が一望できます。条件がよければ、10月～11月の明け方には、雲海を見ることができます。



明け方の雲海も素敵

◆ 荒川高原牧場

早池峰山の南、薬師岳に連なる広大な高原で、乗用馬などの放牧地として利用されています。高原を吹き抜ける心地よい風を感じることができます。

◆ 綾織から鱒沢にかけての桜並木

樹齢50年以上のソメイヨシノの桜並木が、猿ヶ石川沿いに綾織町から宮守町鱒沢まで連なっています。例年4月下旬から5月上旬にかけて咲き誇り、本州で最後に楽しめる桜として観光客に人気です。



七

◆ 重湍溪

巨大な花崗岩が階段状に侵食されている渓流。県内初の木製車道橋である「小出橋」にも通じる林道沿いにあります。新緑紅葉の見どころです。



八

九

◆ デン德拉野

その昔いわゆる姥捨て山として、老人が寄り添って住んでいた野原。また、死者が黄泉へ旅立つ前を通る場所ともいわれています。柳田國男に遠野の民話を語った佐々木喜善の生家裏手の丘陵にあります。



十

◆ 稲荷穴

岩手が誇る名水20選にも選定されています。8月上旬には、稲荷穴まつりを開催しています。



広告

地域の未来を創り 地域と共に発展する

IWATE
KOTOBUKI KOGYO
TONO CITY

公共工事、民間工事、運搬事業、クレーン作業、なんでもご相談ください

一般建設業(般-3)第8910号

有限会社 寿工業 (従業員大募集)

速野市宮守町下宮守28-10-4 TEL 0198-67-3229
有限会社 寿工業 検索 FAX 0198-67-3262



一般建設業

未来興業株式会社

代表取締役 小松 政美

遠野市遠野町30-5-5

TEL/FAX
0198-63-1121

特集
トキガタ
十ノ語り



曆
-コヨミ-
ヲ
語ル



遠野市の紹介



幸多し。

笛太鼓にて踊れば

里人集まりて



◆日本のふるさと遠野まつり

地域で大切に継承・保存されている郷土芸能が一堂に会する、市内最大のイベントです。観るのもよし、郷土芸能で参加するのもよし。遠野郷を彩る、至福のひとつをお楽しみください。

備 9月第3土・日曜日
所 遠野市街地(遠野駅周辺)・遠野郷八幡宮
問 市観光交流課 ☎0198-62-2111



広 告

歴史ある自然豊かな遠野で、
更なる進化と発展を目指していきます。



自動車用ゴム製品
工業用ゴム製品
住宅関連ゴム製品
特殊複合材

5825 OHNO

遠野から 大野ゴム工業株式会社 世界へ!!
OHNO RUBBER INDUSTRIAL CO., LTD.

代表取締役社長 大野洋一

遠野工場

〒028-0502
岩手県遠野市青笹町中沢8地割1-9
TEL.0198(63)1560
FAX.0198(63)1565
<https://www.ohno5825.co.jp/>
e-mail:info@ohno5825.co.jp

大野ゴム工業株式会社 検索



市民の舞台 遠野物語ファンタジー (二)

催 2月中～下旬 所 遠野市民センター
問 (一財)遠野市教育文化振興財団 ☎0198-62-6191

遠野町家のひなまつり (三)

催 2月下旬～3月上旬 所 遠野駅前周辺
問 遠野商工会 ☎0198-62-2456

例年の遠野の桜の見頃 4月中旬～4月下旬 /

遠野さくら祭り 南部氏遠野入部行列 (四)

催 4月中旬 所 蔵の道ひろば・遠野駅前通り周辺
問 市観光交流課 ☎0198-62-2111

東北馬力大会 馬の里遠野大会 (五)

催 6月4日曜日 所 宮守町柏木平特設会場
問 市観光交流課 ☎0198-62-2111

全国やぶさめ競技遠野大会 (六)

催 6月上旬 所 宮守町柏木平特設会場
問 市畜産園芸課 ☎0198-62-2111

遠野ホップ収穫祭 (七)

催 8月中～下旬 所 蔵の道ひろば
問 市産業企画課 ☎0198-62-2111

遠野納涼花火まつり (八)

催 8月15日 所 早瀬川河川敷周辺
問 遠野商工会 ☎0198-62-2456

遠野市産業まつり (九)

催 10月上～中旬 所 蔵の道ひろば
問 市商工労働課 ☎0198-62-2111

遠野どべっこ祭り (十)

催 11月中旬～2月下旬 所 遠野ふるさと村
問 遠野ふるさと村 ☎0198-64-2300



遠野市の紹介



広告

the head office
アビルめぐみ

営業時間
9:00～17:00

TEL.0198-62-7170
遠野市新穀町1-11
ショッピングセンターとぴあ1F

三井住友海上火災保険(株)
三井住友海上あいおい生命保険(株) 代理店

株式会社 本堂保険事務所

遠野市六日町9-13

☎0198-62-4243
FAX0198-62-9357

(花巻営業所) 花巻市胡四王1-16-5
☎0198-41-8486 FAX41-8487

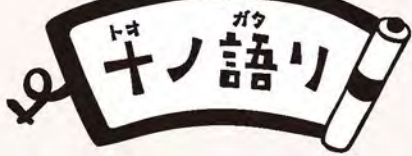
元気な和牛を
育てています

おいしいお米
真心こめて
育てます

大木ファーム

代表 大木 利明
遠野市附馬牛町下附馬牛4-45
携帯 080-1836-8480
TEL&FAX 0198-64-2366

特集



味 -アジ- ヲ 語ル



みんな大好き
ジンギスカン!



囲炉裏の両側に坐り、
にこりと笑いたり。

遠野市の紹介

◆ ジンギスカン

遠野で「焼き肉を食べる」と言ったらジンギスカンです。遠野のジンギスカンは、穴の開いたバケツの上にジンギスカン鍋を乗せ、焼いた肉にタレを付けて食べるスタイルです。



(一)

◆ ひつつみ



ひつつみは、小麦粉を練り、煮汁に入れて煮込んだ「すいとん」の一種です。遠野のひつつみは、鶏のだしが絶品!



まるで
小判?



(三) ◆ かねなり

米の粉を練って炭火で焼き、くろみしょうゆで味付けしたもの。小判形に作ることから「かねなり」といい、遠野の代表的なおやつです。



(四)

◆ 焼きもち

遠野に伝わる昔からのおやつ。中に黒砂糖とくるみがつまっています。かぶりつくと中身がこぼれてくるのも楽しい。



広告

焼肉・ホルモン
彦政

黒毛和牛 焼肉ホルモン 彦政

営業時間
平日 ▶ 18:00~22:00
土日祝 ▶ 17:00~22:00
定休日 ▶ 水曜日・木曜日

遠野市上組町11-10

電話予約はこちらまで
0198-68-3466

LINE お友達登録はこちらから

『元祖遠野ジンギスカン』
秘伝の味をお楽しみください

＜営業時間＞
ショップ 10:00~19:00
レストラン 11:00~18:00
(17:30ラストオーダー)

す (あ) じ
か (ん) ん
ん (べ) き

遠野市早瀬町2-4-12
FAX 0198-68-3688

オニクヤサンヨ
0120-029834

<https://www.anbe.jp/>

四季おりおりの山の幸を味わえます!!

開花 2019年 第13回
全国どぶろく研究大会
淡路の部「最優秀賞」受賞

- ・ 民宿
- ・ どぶろく 製造販売
- ・ 酪農
- ・ 原木しいたけ

どぶろくの宿
ミルク イン
農家 民宿 **MILK-INN 江川**

遠野市附馬牛町上附馬牛19-113
0198-64-2219

ミルクイン江川 検索

※掲載する商品等は、市が推奨するものではありません。

◆ けいらん

米の粉の薄い皮で「こしあん」を包み、ゆでたもの。鶏の卵に似ているのでこの名前がついています。冬の寒さを吹き飛ばす、遠野のあったかスイーツです。



(五)

(六)

◆ 国華の薫 大吟醸 雫酒

山田錦で仕込んだ爽やかな香りと滑らかな舌触りの吟醸酒です。



(七)

昔ながらのお酒♪



◆ 馬肉 (八)

遠野は馬の里と言われていて、馬肉も有名です。宮守町のサンQふる郷市場では、桜カルビ丼や馬肉ラーメンなどが食べられます。



◆ どぶろく

「どぶろく」は、遠野地方では「どべっこ」と呼ばれ、古くから伝わる昔ながらのお酒(濁酒)です。2003年11月、遠野市は、「日本のふるさと再生特区」の内閣総理大臣認定を受け、通称「どぶろく特区」の全国第1号となりました。現在、市内には4カ所(※ふるさと村は休止中)の酒蔵があります。酒蔵によって味や風味が違います。ぜひ、全種類お試しください!

◆ 水わさび



水わさびは遠野の宮守地域で大正4年頃から栽培が始まりました。一年を通して9.5度前後の低温を保ち続ける、豊富な湧き水に育まれた遠野のわさびは「ゆっくり、じっくり」その旨味を凝縮します。

(九)

◆ 暮坪かぶ



暮坪かぶは約400年間にわたり、上郷町暮坪地区だけで栽培されてきた幻のかぶ。漬物や、そば、刺身の薬味としてもぴったり。皮をむかずにすりおろして味わいます。わさびや唐辛子とはまた一味違う風味をお楽しみください。

(十)



広告

遠野駅から徒歩30秒の居酒屋です。手造りと地産地消を心がけており、食材はもちろん県内の地酒や遠野の地ビールを中心に揃えております。JAZZが流れる和モダンな店内でゆったりお過ごし下さい。

Den
~隠れ家~
遠野市新穀町7-13
tel 0198-62-4941

283

遠野駅

遠野市観光協会
遠野市 まちおこしセンター
遠野市とびあ庁舎
遠野市役所

25名様まで
ご宴会承ります。

aparts 有限会社
オーパーツ

移動スーパ- **ちゃやっこ**
オーパーツ

おうちで新鮮な
お肉やお野菜!

代表取締役 及川 元一 遠野市小友町 21-19
TEL (0198) 68-2310
FAX (0198) 68-2361

お肉やお野菜は
お取り寄せも承ります

遠野麦酒
ZUMONA

国華の薫

「遠野」ならではの香りとコク

上関伊酒造株式会社

〒028-0501 遠野市青笹町榎前31-19-7
Tel・0198-62-2002 Fax・0198-62-2003
https://www.kamihei-shuzo.jp
Mail・tono@kamihei-shuzo.jp

上関伊酒造株式会社 検索

遠野市の紹介

贈り物に、記念に、

遠野のお土産

はいかが？

※このコーナーでは、「トナーゼ」認定商品などを中心に紹介しています

※掲載する商品等は、市が推奨するものではありません。

お米

清らかな水、肥沃な大地で育まれた遠野のお米。遠野地方は昼夜の温度差が大きいため登熟が良好で、食味の良いお米ができます。



ひとめぼれ

あきたこまち

銀河のしずく

もち豆みそ

もち豆を使った、こうじ粒のみそです。



地ビール

遠野はホップの栽培面積が日本一！遠野産ホップを使用した地ビールを味わってみてください。



民話漬

遠野産の野菜などを使ったお漬物です。



わさび漬

清流を使って育てあげたわさびの漬け物。ピリ辛の味はご飯との相性抜群。



遠野市の紹介

広告

地域とともに歩みます



新鮮で安全な農畜産物を作るには、「いい土」と「きれいな水」が基本です。そして、農家の愛情が加わることで消費者にも「おいしさ」が伝わるものであり、「農と共生」の心がここに生きています。JAいわて花巻は、イーハトーブの大地に根ざした、環境にやさしい農業をめざして「発進」します。

JAいわて花巻 花巻農業協同組合

本店
〒025-8504 花巻市野田316番地1
TEL: 0198-23-3333 FAX: 0198-24-9178
遠野・上野・宮守支店
〒028-0541 遠野市松崎町白岩15-10-1
TEL: 0198-62-2055 FAX: 0198-62-9455

これからも皆様とともに・・・



御菓子司 竹林堂

遠野駅 遠野市中央通り11-3
TEL: 0198(62)2227
FAX: 0198(62)0027

米穀の生産・育成・販売
肥料・農薬販売

サワダ商事 株式会社

遠野市青笹町糠前 28-24-1
TEL▶0198-62-4745
FAX▶0198-62-4746

贈って喜ばれるお菓子

明がらす

くるみの切り口が夜明けの空に舞うカラスの姿に似ていることから「明がらす」と名付けられました。上品で素朴な甘みが特徴です。お茶と一緒にどうぞ！
※明がらすは「まつだ松林堂」の登録商標です



遠野三山ゆべし

中にくるみの入った、遠野産のお菓子です。



醪まんじゅう

酒のもろみを発酵させた独特の香味。



河太郎せんべい

民話の里のかっぱをイメージした、せんべいです。

遠野三色クッキー

ごま、くるみ、アーモンドの3種類入ったクッキーです。



遠野まんじゅう

味噌とザラメを活かした、昔ながらの田舎まんじゅうです。



もくもく絵本「だれがどすた？」

合同会社もくもく絵本研究所による、「だれがどすた？」。グッドデザイン賞など、数々の賞を受賞しています。遠野産の木材を使ったサイコロ状のおもちゃで、「誰が」「どこで」「何を」「どうした」の順に並べると、1296通りの物語を楽しめます。



記念に
持っておきたい、
木のめくもり



広告

JAグリーンサービス花巻
JA GREEN SERVICE HAKAMATI

葬儀センターとおの	住所 遠野市松崎町白岩15-7-5 電話 0198-62-3233
LPGセンター遠野	住所 遠野市松崎町白岩25-24-1 電話 0198-62-5394
車庫センター遠野	住所 遠野市松崎町白岩25-24-1 電話 0198-62-0586
ガソリンスタンド 遠野八幡	住所 遠野市松崎町白岩25-16 電話 0198-62-3175
ガソリンスタンド 青笹	住所 遠野市青笹町青笹23-2-5 電話 0198-62-2303

〈本社〉〒025-0052 花巻市野田307-1
https://ja-gs-h.jp/ HPは
JAグリーンサービス はこちら

老舗ならではの手作り、こだわり。

御菓子
中村屋

営業時間 9:00~18:00
定休日 毎週火曜日
TEL 0198-62-2365
FAX 0198-62-2516
遠野市中央通り4-42

明治元年に創業したまつだ松林堂は、銘菓明がらすの元祖として、伝統の味と技を守り続けて参りました。これまでも、これからも、お客様に心から喜んで頂ける菓子作りを目指して参ります。

「明がらす」はまつだ松林堂の登録商標です。

まつだ松林堂

TEL : 0198-62-2236 FAX : 0198-62-0855
遠野市中央通り1-7 営業時間 8:30 ~ 18:30
https://www.akegarasu.com/ まつだ松林堂 検索

遠野市の紹介

道の駅で お買い物

道の駅には、道路情報、観光案内、お食事、休憩、おみやげ・産直などの物販コーナーがあります。掘り出し物の旬の食材もあるので、お気軽にお越しください。

道の駅

遠野 風の丘

大きな風車が目印です。



大型駐車場
完備！

〒028-0531 岩手県遠野市綾織町新里8-2-1

☎ 0198-62-0888 ☎ 0198-62-0205

🕒 9時～18時(冬季は9時～17時)

🚗 盛岡南ICからR396で70分

レストラン/9時～18時

・東北横断自動車道遠野ICからR283経由で3分

インフォメーション/9時～17時30分

・遠野駅から車で約10分

施設案内



展望デッキ

四季の風景を映し出す猿ヶ石川の流れと、それを見守る遠野の山々、肌を包む風が悠久の物語を聞かせてくれます。



売店

遠野産品の銘菓・民芸品・工芸品・地酒・地ビールなど遠野ならではの商品があります。



産直

新鮮な野菜、お花や野菜苗・花苗を豊富に販売。手作り農産加工品、工芸品なども取り扱っています。



フードホール

遠野の食材を生かした食事・軽食、遠野ならではのバケツジ・ソングスカンも提供しています。

広告

TOA DKK

「誠実・創造・挑戦」をモットーに、優れたセンサ技術で地球環境保全と豊かで人にやさしい社会環境の実現に貢献します。

事業内容
自動測定装置、塩分分析計などの水質用計測器およびpH計や電気伝導率計に使用する高度なガラス加工が必要な電極、その他のセンサ類の製造

岩手東亜DKK株式会社

遠野市綾織町鶴崎9地割9番地3
TEL 0198-62-5800
FAX 0198-62-5802

岩手東亜DKK株式会社 検索

Total Support Car Engineer

車検・整備

钣金・塗装 自動車販売

誠モータース

遠野市綾織町新里12-35-1
TEL 0198-62-1300
FAX 0198-62-1302

山の事なら何でもご相談下さい

佐々木林業土木株式会社

代表取締役 佐々木 一夫

遠野市附馬牛町東禅寺1-8-1
TEL 0198-69-8700
FAX 0198-69-8701

みやもり

遠野の西の玄関口にあり、恋人の聖地である通称「めがね橋」を展望できる場所です。併設されている商業スペースには、日用品や食料品、衣類、生活雑貨など、生活に欠かせない商品がそろっています。



大型駐車場
完備!

〒028-0304 岩手県遠野市宮守町下宮守30-37-1

0198-67-2929 0198-67-2929

9時～18時

(10月～11月は9時～17時30分、12月～3月は9時～17時)
レストラン/11時～17時(10月～4月は9時～16時30分)

盛岡南ICからR396で55分

東北横断自動車道宮守ICからR283経由で15分
宮守駅から車で3分

施設案内



SL銀河ステーション

平成29年4月にオープンした、宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』をモチーフにした展示コーナーです。

2 産直マップ



めがねばし直売所

遠野の特産品のわさび・しいたけのほか、野菜・団子類・漬物など各種取り揃えております。



レストラン銀河亭

おすすめメニューは「わさびソフト」。ほんのりした辛さでやみつきになりそう。

食事メニューは、手作りの「十割そば」や「ひつつみ鍋」が好評です。



恋人の聖地・めがね橋

JR釜石線の中で、一番の撮影スポット。緑地公園からめがね橋をご覧いただけます。夜間はライトアップされます。

産直でお買い物!

3 サンQふる郷市場



4 産直ともちゃん



5 あやおり産直結和



6 とびあ産直組合がんせ



7 夢産直かみごう



産直マップ

広告



特注家具・店舗家具
建具工事・内装工事
店舗デザイン・設計施工

遠野ウットハート

遠野市宮守町下鱒沢16-21-1

TEL. 0198-69-7855

FAX. 0198-69-7856



岩手砕石株式会社

遠野部工場

遠野市宮守町遠野部36-25

電話 0198-67-6301

FAX 0198-67-6654



<https://sites.google.com/a/iwatesaiseki.com/iwasai/>

線路の検査 保守 工事



有限会社 運萬軌道

〒028-0551

遠野市土淵町栃内 15 地割 108 番地

電話 0198-62-3786

FAX 0198-62-1093

子育て応援カレンダー

	妊娠前	妊娠	出産
手続き 	不妊治療・不育症治療の費用助成 P60	母子健康手帳の交付 P60 妊産婦医療費助成 P60	出生届 P41 児童手当 P49 子どもの医療費助成 P48
健康 		妊婦健診・産後健診 P60	
教室・なかま 		妊婦教室・ファミリー教室 P60	
保育・教育 			
相談 	遠野健康福祉の里 P75 遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」 P60	妊婦さんの相談日(妊産婦相談) P61 妊産婦・新生児・乳幼児訪問 P60	



元気わらすっこセンター

元気わらすっこセンターは、親子で遊べるスペースがあります。「ちびっこ・わらすっこルーム」は、ミニすべり台、巨大積み木、ままごとセットなどを設置しています。「おやくつろぎスペース」は、絵本や児童書などを揃えています。ぜひ、遊びに来てください。

生活の豆知識 ベビーカーマーク

ベビーカーマークを知っていますか？

ベビーカーマークは、ベビーカーを安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。ベビーカー利用者や周囲の方は、お互い気持ちよく利用できるように協力しましょう！



ベビーカー使用禁止マーク
ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。



出典：国土交通省



子育てには「困った!」がつきもの。
子育てをする皆さんをサポートするサービスや制度があります。



産後	子育て	
産後ケア事業 P60 乳幼児健康診査・育児相談 P62 予防接種 P62		
	療育教室 P64	
	保育園・幼稚園など P63 病児保育・一時預かり・ファミリーサポートセンター P64	小・中学校 P65 放課後児童クラブ P66 就学費の援助 P66 奨学金貸付 P66
育児相談 P62		
	子育て支援センター「まなざし」 P63	



遠野市の紹介

子育て支援センター「まなざし」



家庭で子育てをしている人がいつでも利用できる施設です。親子で遊びたいとき、子育てで困ったとき、育児の情報交換をする場です。

子育て支援センターの概要や子育て情報を発信しています。

遠野市ホームページ

<https://www.city.tono.iwate.jp/index.cfm/47,14084,281,234.html>



生活の豆知識 公共の相談窓口

こどものSOSの相談窓口

なやみ言おう
0120-0-78310

こま じぶん ゆうじん
いじめで困ったり、自分の友人のことで
ふあん なや ひとり
不安や悩みがあったりしたら、一人で
なや でんわ そうだん
悩まず、いつでもすぐ電話で相談を。



文部科学省HP「子供のSOSの相談窓口」より加工編集して作成(https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



ふるさと遠野定住プラザ

で・くらす遠野

市は、移住・定住相談のワンストップ窓口として、ふるさと遠野定住プラザ「で・くらす遠野」を設置しています。担当職員や、既に遠野での暮らしを満喫している移住者などが、遠野暮らしのアドバイスを行っています。

🏠 移住者交流会で安心サポート

田舎暮らしを楽しむアイデア、不安や悩みなどを共有し、親睦と交流を図る移住者交流会を開催しています。仲間づくりやコミュニケーションの場として活用ください。



🏠 空き家リフォームの工事費を助成しています

「空き家バンク」に登録または登録することが確約され、市外からの移住者が利用する空き家のリフォーム工事に要する費用に対して、経費の1/2(上限あり)を助成しています。

🏠 まずは、お試しください！

「コテージランドかしわざ」では、1泊から長期まで、ご希望に応じた宿泊プランがありますので、お試し移住に便利です。そのほか、農家に泊まりながら、農家の雰囲気を感じたいという人のために「農家民泊」や「ワーキングホリデー」という選択肢もあります。まずは、気軽に遠野での暮らしを体験してみてください。



🏠 「空き家バンク」で住まいを探そう！

「空き家バンク」は市内の居住可能な空き家に関する情報を登録し、空き家の利用を希望する人に対して市が適切に情報提供する制度です。「で・くらす遠野」ホームページをご覧ください。



ふるさと遠野
定住プラザ



HP <https://dekurasu-tono.jp>
☎ 0198-62-2111 (市観光交流課内)



教養の豆知識 SDGsとは？

持続可能な開発目標 SDGs とは

持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。



外務省HP「SDGsとは?」より加工編集して作成 (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>)



遠野市の空き家対策

空き家とは 居住していた者がいなくなってから概ね1年以上経過した戸建ての住宅。

空き家を放置すると
こんな危険が!

壊れた窓ガラスが落ちて
通行者に怪我をさせたり

不審者が侵入したり
ごみの違法投棄をされたり

放置された庭木に害虫が
発生する原因になったり

建物の傷みから倒壊の
危険性もあります

「空家等対策の推進に関する特別措置法」には…

空家等は、個人の資産です。または所有者には、空家等を適切に管理する「責務」があると定められています。瓦や外壁が落下、崩れるなどして、他人が怪我をした場合、空き家の所有者の責任となり**損害賠償**を問われる可能性があります。

① 空き家除却費を補助しています

「特定空き家等」と呼ばれる管理不全の老朽危険空き家の除去に係る費用に対して、経費の1/2(上限あり)を助成しています。

問 市まちづくり推進課 ☎62-2111

② 空き家の利活用を行っています

一般財団法人TRCでは、市内の空き家・空き店舗などの課題を解消し地域活性化につなげます。▶物件の購入・借り受け▶建物改修▶希望者へのマッチング—などの業務を実施。空き家などの利活用で困っている人は相談してください。

所 遠野市中央通り5番32号
株式会社遠野テレビ町なかスタジオ
「地域DXセンター」内
時 月曜日～金曜日、9時～16時
問 ☎60-1310
メール:trc-0428@tonotv.com



遠野市の紹介

広告

リサイクルショップ トップ商会 ☎0193-25-1910

不用品買取り・遺品整理・家電リサイクル・一般廃棄物
中古品販売 のゴミ処理いたします。



釜石市甲子町9-227(大畑団地入り口)

岩手県公安委員会第211120000378号 | 古物第3785
釜石市一般廃棄物収集運搬許可指令第1338号

行政ガイドINDEX

広告

一級建築士事務所
えむ設計室
代表 平山光江

遠野市松崎町白岩 19-12
TEL FAX 0198-68-3366



日本の伝統と風格を受け継ぐ
職人の手による和の住まい

人に優しい木の住まい
岩手県知事許可(般-4)第40138号

建築工房
株式会社 **コーシン**
代表取締役 多田 幸信
遠野市松崎町白岩 19-78
TEL(0198) 62-1588

和・モダン住宅
四本柱の家

コーシン四本柱の特徴 ■地震に強い ■夏は涼しい ■冬は暖かい

 いざというときに 32	 保険・医療・年金・労働 46
32 住まいの危険箇所チェック	46 国民健康保険
33 非常時の持ち物チェック 防災情報の入手方法	47 後期高齢者医療制度
34 地震発生時行動マニュアル	48 医療費給付制度
35 風水害発生時 行動マニュアル	49 児童手当 交通災害共済
 市庁舎 & 主要施設マップ 36	50 国民年金 出稼ぎ互助会加入手続き 奨学金返還支援補助金
 市議会・広報広聴・遠野テレビ 39	 健康・福祉 51
 届け出・証明 40	51 各種検(健)診
40 転入・転出・転居のときは	53 健康づくり事業
41 戸籍の届出	55 介護
42 各種証明書	57 障がい者支援
 税金 44	59 生活に困っている人への支援 身近な相談・支援機関

広告

YOGA STUDIO
ヨガ&瞑想 サーキットトレーニング

心と身体の健康をサポートします!

肩こり・腰痛 姿勢改善
健康力を高めたい方
体力・筋力をつけたい方
癒し・リラクゼーション

・レイキヒーリング
・ヒーラー養成講座
・楽健法(踏みほくし)

お気軽にお問い合わせください

〒028-0516 遠野市穀町 13-1
TEL ▶ 080-3144-7272 (高橋)
Mail ▶ purity.yoga.studio@gmail.com

purity yoga
(ピュアリティ ヨガ)




“翼” まかせて安心・たのんで安心
小さくても大きな技術


翼モーター

(一社) 岩手県交通安全協会協賛店加入しております

有限会社 翼モーター
代表 浜田一博

遠野市松崎町白岩 8-4-25
TEL FAX 0198-62-0083



 **子育て・教育** 60

- 60 子育てするなら遠野！
インフォメーション
妊娠・出産・育児支援
- 63 各種子育て支援
- 65 学校・教育支援


 **生活環境** 67


- 67 家庭ごみの正しい
分け方・出し方
犬を飼うとき
- 68 市斎場「永遠(とわ)の丘」
上水道・下水道・浄化槽など
- 69 し尿関係
- 70 市営住宅
各種住宅補助金など
- 71 市道など
農業

 **各種相談窓口** 72

 **消防** 74

74 火事と救急は119番

 **主な公共施設** 75


**遠野市の
市外局番は
0198です**



TETSUGEN
TETSUGEN CORPORATION



公共上下水道・一般廃棄物(ごみ・し尿)処理
施設運転管理(遠野市・釜石市・宮古市他)
環境関連資機材料販売/土木建設用資材販売
産業廃棄物収集運搬/一般貨物輸送

株式会社 テツゲン 東北支店
釜石市定内町4丁目1番47号
TEL:0193-23-5655(代表) FAX:0193-23-5441
■遠野浄化センター:遠野市大工町10番10号

**冬暖かく
夏涼しい**

「**ふっかの家**」

遠野地区ジョイ・コス
住宅システム認定店

Joy・KOS

新田建築

遠野市土淵町栃内 13-34-3

TEL FAX (0198) **62-8871**

遠野市 新田建築 検索



木材チップ製造
薪製造(数量限定)
各種原木の買入

**遠野バイオエナジー
株式会社**

遠野市青笹町中沢 5-20-1
TEL・FAX **0198-62-6207**



素材生産業
造林事業
山林買入

**株式会社
遠野フォレストエナジー**

遠野市土淵町土淵 18-125-4
TEL・FAX **0198-63-2345**



いざというときに

あなたの
住まいは
安全ですか？

☑ 住まいの危険箇所チェック

屋内編

☑ 家具の転倒や落下を防止する

家具の転倒防止のため、固定金具などで家具と壁、天井を固定する。家具と壁の間にすきまをつくらない。家具の上に落ちてくるようなものを置かない。



☑ 寝室には倒れやすい家具を置かない



就寝中に地震に襲われると危険なので、背が高く倒れやすい家具は置かないようにする。

☑ 避難行動要支援者のいる部屋に家具を置かない

子どもや高齢者、障害者などは、特に倒れた家具が妨げになって逃げ遅れてしまう危険があるので、倒れやすい家具は置かない。



☑ 出入り口や通路に物を置かない

いざという時に安全に避難できるように、玄関や通路には倒れやすいものを置かない。



屋外編

☑ 屋根

落下防止のため、屋根瓦のひび割れ、ズレ、はがれ、腐食を補修する。アンテナはしっかり固定する。

☑ ベランダ

いざという時に避難しやすいよう、整理整頓する。

☑ 窓ガラス

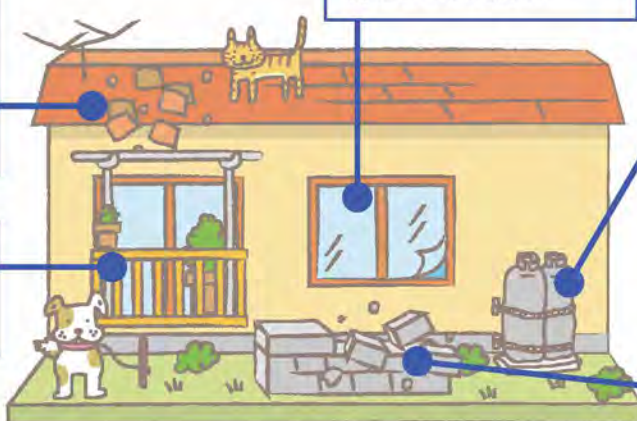
飛散を防止するため、飛散防止フィルムを貼る。

☑ ガスボンベ

転倒防止のため、しっかりした土台の上に置き、鎖などで固定する。

☑ ブロック塀

倒壊防止のため、土中にしっかりした基礎部分がないものは補強し、ひび割れや傾きがあれば補修する。



広告

乾燥材をプレナー仕上げで、耐久、高精度プレカット加工した、木の温もりを皆様の住まいにお届けします

遠野木材加工事業 協同組合

遠野市青笹町中沢 6-1-1

TEL 0198-62-0510
FAX 0198-62-0511

協同組合 遠野グループラム

事務所
〒028-0502 遠野市青笹町中沢8-1-2

HPは
こちらから

TEL (0198) 62-7998
FAX (0198) 60-1327

Sinei 新築・リフォーム 設計施工

建設業許可(般-2)100033号

新栄工務店

代表 新田栄喜

(事務所) 遠野市松崎町白岩 14-36-15
(工場) 遠野市松崎町白岩 25-52-2

☎・FAX 0198-62-6808
✉ Shin.ei.7979.n@gmail.com

最低限の必要なものを準備しておきましょう

☑ 非常時の持ち物チェック

非常持ち出し品

避難時には最低3日分のものをリュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるよう準備しましょう。家族1人につき1個用意しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋・リュックサック | <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 飲料水・食料 |
| <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・予備電池・ろうそく・ライター |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> 救急箱や個人に必要な薬、お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 現金・貴重品・パスポート |
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 小児に必要なもの |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器含む) | <input type="checkbox"/> 底の厚い丈夫な靴 |
| <input type="checkbox"/> 大きめのゴミ袋 | |

非常備蓄品

災害発生後の生活に備えて、家族が2週間生活できる程度の食料や日用品などを用意しておきましょう。

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 水タンク(飲料水・生活用水) |
| <input type="checkbox"/> 紙食器 | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・紙オムツ |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・紙オムツ | <input type="checkbox"/> ガスコンロ(燃料) |
| <input type="checkbox"/> ガスコンロ(燃料) | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ブルーシート |
| <input type="checkbox"/> ブルーシート | |

非常時に備えて確認しておきましょう

☑ 防災情報の入手方法

防災メール配信サービス

市では、岩手県が運用している「いわてモバイルメール(携帯メール配信システム)」を利用し防災・災害などの情報をお届けしています。

登録方法 下記URLまたは右の2次元コードから行ってください。



<http://www.highway.pref.iwate.jp/mobile/>

防災マップ・ハザードマップで対策を

平成26年4月に全世帯に配布した「遠野市防災マップ」と令和4年4月に配布した「土砂・浸水ハザードマップ」には、危険区域や避難場所が記載された地図のほか、学習ページや緊急連絡先なども掲載されています。



いわて暮らしガイド

広告

電気設備工事設計施工



有限会社 シンリョーテクノ
代表取締役 菅野 伸一
遠野市綾織町下綾織 31-36-3
TEL:0198-62-8513 FAX:0198-62-1551
Email:sintecno@tonotv.com

ISO 9001 認証企業

特定建設業
佐藤工業株式会社

代表取締役会長 佐藤 ウタ子
代表取締役社長 山口 宣久

本社 遠野市松崎町白岩 25-1
電話 0198-62-3671
FAX 0198-62-7611

協同組合 リッチヒル遠野

遠野の山から切り出された原木の中から熟練の職人が丁寧に挽いていきます。製材に関すること、お気軽にご相談ください。

遠野市青笹町中沢 5-11

第一工場 TEL 0198-62-0071
FAX 0198-62-0073

地震発生時行動マニュアル



地震発生時は身の安全の確保が第一です。あわてず、落ち着いて行動しましょう。

01 家にいる時に揺れを感じたら

☑ ドアや窓は、揺れにより変形して開かなくなる危険があるので、避難路を確保するために開けた状態で固定する。

※揺れが激しいときは無理せず身の安全の確保を優先する

☑ 室内にいる時に地震が発生したら、その場で安全確保行動

「①まず低く ②頭を守り ③動かない」を
実践しましょう。



02 揺れがおさまったら

☑ 火災を防ぐため、コンロの火を消す。

※マイコンメーターの場合、大きな揺れを感知したときは自動的にガスが止まります



☑ 飛散したガラスから足を守るため、靴やスリッパを履いて足を保護する。



☑ テレビ、ラジオなどで災害情報を収集する。

☑ 家族の安否を確認する。

03 避難するときは

☑ 指定緊急避難場所に避難して周囲の様子をみる。

☑ 指定避難所が開設され、災害の危険がなくなるまで一定期間避難する。



九 避難のポイント

- ガス漏れによる出火を防ぐため、元栓を閉める。
- 切れたコードなどによる通電火災を防ぐため、ブレーカーを落とす。
- ヘルメット、防災ずきんなどをかぶり非常持ち出し品を携帯する。
- 隣近所の消火・救出活動に協力する。
- お年寄りや子ども、妊婦、外国人住民など、隣近所で声をかけあって避難する。
- 落下物・倒壊物の危険がある狭い道や堀ざわ、地盤のゆるい川べりなどの危険箇所を避けて避難する。
- 車で避難すると交通渋滞のもとになり、消防車や救急車の通行の妨げになるので、原則徒歩で避難する。



ガスの元栓を閉める



広告

民話のふるさと「遠野」で快適な「住まい」を。

一緒に住まいの夢を叶えましょう。

数多くの施工実績・経験豊富なスタッフが
お客様の夢を形にします。



自然はわたしたちのキャンパスです

代表取締役 萩野 光彦

高気密・高断熱住宅・スーパーウォールシステム認定店

有限会社 はぎの建設

☎ 0198-62-5207 FAX 0198-62-5247

岩手県知事許可(般-31)第100000号



新築からリフォームまで快適で安心な暮らしをご提案します。

遠野市遠野町25-25-11

☑ 風水害発生時行動マニュアル



台風や集中豪雨に備えて平常時から安全な避難路や避難場所を確認しておきましょう。

01 早期の自主避難を心がけましょう

安全に避難するためには、テレビ、ラジオ、インターネットなどにより最新の気象情報を収集して、身の危険を感じたら最寄りの安全な場所へ避難することが重要です。特にお年寄りや子どものいる世帯は、早期の避難を心がけましょう。なお、市は、災害の危険が高まった際には防災行政無線などにより避難指示などの情報を発令します。

情報種類	情報内容	住民に求める行動
高齢者等避難	地域住民が余裕を持って避難行動が取れるよう備えを促す。避難に時間を要する人とその支援者に避難を促す。	避難に時間を要する人とその支援者は危険な場所から避難を開始する。
避難指示	隣近所で助け合って速やかに避難を促す。	速やかに危険な場所から避難を開始する。
緊急安全確保	命の危険が伴うため、直ちに身の安全を確保するよう促す。	避難中の住民は避難を完了として、直ちに命を守る行動を開始する。

02 大雨・洪水から身を守るために

浸水がはじまる前 …… 河川や山から離れた小高い場所に避難しましょう。

すでに浸水している場合 …… 屋内のより高いところ、できるだけ山から離れた部屋に避難しましょう。



⑨ 避難のポイント

- 浸水の恐れがある場合は、事前に家財道具や車両などを高い場所へ移動させる
- 動きやすい服装で、ヘルメットなどで頭を保護する。長靴は脱げやすく危険なので運動靴を履く
- 車での避難は浸水でドアが開かなくなるなどの危険があるので、原則徒歩で避難する

03 土砂災害から身を守るために

土砂災害は大雨、地震によって発生します。特に梅雨や台風などの雨が多く降る時季は注意が必要です。前兆現象を確認したら安全な場所に避難しましょう。

⑨ 避難のポイント

- 動きやすい服装で、ヘルメットなどで頭を保護する。長靴は脱げやすく危険なので運動靴を履く
- 渓流から直角方向に避難し、できるだけ山沿いの斜面から離れて移動する
- 橋を渡るときは、川の流れに注意し、迅速に渡る
- 避難する時間がない場合は、建物の最上階や、斜面と反対側の部屋に避難する

① 土砂崩れの前兆現象



Column 災害に備えて事前の対策を

東日本大震災(平成23年3月)や台風10号(平成29年8月)は、本市にも甚大な被害を及ぼしました。市では、防災訓練(9月上旬)や防災研修会(随時)などを実施しています。災害から命・財産を守るため、ハザードマップ等を活用しながら、実際の避難行動を確認しましょう。



安否確認カード(避難する際、玄関等の目立つ場所に掲示し安否確認)



市庁舎 & 主要施設マップ



市庁舎 & 主要施設マップ

15 総合食育センター

住所: 〒028-0541
遠野市松崎町白岩31-44-1
電話番号: 62-2032



2 遠野健康福祉の里

住所: 〒028-0541
遠野市松崎町白岩字薬研淵4-1
電話番号: 62-5111 (代表)



3 まちおこしセンター「あすもあ遠野」

住所: 〒028-0522
遠野市新穀町6-1
電話番号: 62-2456



1 市役所本庁舎・とぴあ庁舎

住所: 〒028-0592
遠野市中央通り9-1
電話番号: 62-2111 (代表)



10 宮守総合支所

住所: 〒028-0304
遠野市宮守町下宮守29-77
電話番号: 67-2111 (代表)



12 遠野消防署宮守出張所

住所: 〒028-0304
遠野市宮守町下宮守29-73-1
電話番号: 62-2119



4 遠野地区合同庁舎

住所: 〒028-0525
遠野市六日町1-22
電話番号: 62-9938 (代表)



13 市民センター

住所: 〒028-0524
遠野市新町1-10
電話番号: 62-4411 (代表)



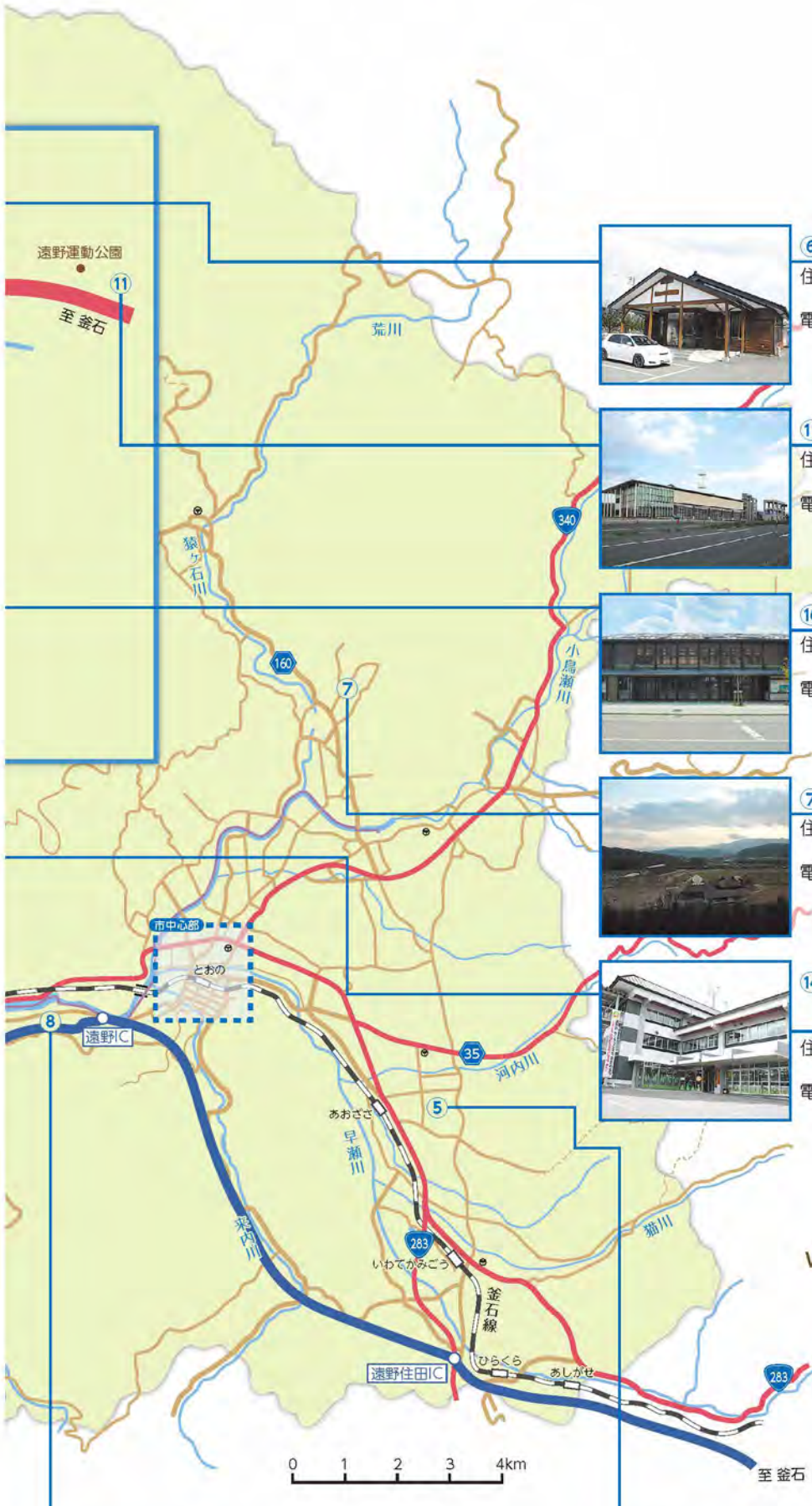
市中心部



9 市立図書館・博物館


住所: 〒028-0515
遠野市東館町3-9
電話番号: 62-2340 (代表)






⑥ 畜産振興センター
 住 所: 〒028-0555
 遠野市土淵町土淵22-28-14
 電話番号: **60-2437**



⑪ 総合防災センター 
 住 所: 〒028-0501
 遠野市青笹町糠前10-46
 電話番号: **62-2119**



⑬ こども本の森 遠野 
 住 所: 〒028-0523
 遠野市中央通り1-16
 電話番号: **63-3003**




⑦ 遠野馬の里
 住 所: 〒028-0545
 遠野市松崎町駒木4-120-5
 電話番号: **62-5561**



**⑭ 市役所東館庁舎
 (元気わらすっこセンター)** 
 住 所: 〒028-0515
 遠野市東館町8-12
 電話番号: **62-2111 (代表)**



⑧ 清養園クリーンセンター 
 住 所: 〒028-0531
 遠野市綾織町新里18-75-1
 電話番号: **62-2878**



⑤ 森林総合センター
 住 所: 〒028-0502
 遠野市青笹町中沢8-1-8
 電話番号: **62-0631**

施設	部	課(室等)	主な仕事
市役所とびあ庁舎 地図番号①	総務企画部	総務課	人事・給与、市議会議案関係、情報公開 など
		防災危機管理課	災害対策、災害支援、防災行政無線に関すること など
		市民課	戸籍、住民票、埋・火葬許可、印鑑証明、外国人登録、パスポート、自動車臨時運行許可、国民健康保険、児童手当、後期高齢者医療保険、国民年金、各種医療費助成 など
		経営企画課	総合計画、調整、経営改革、秘書、要望、報道発表、広報・広聴、統計 など
		財政課	予算関係、財政計画、財政事情の公表、土地取引届出の受理、市有財産の管理、工事・委託・物品等の入札・契約 など
		税務課	市税などの課税・収納、各種税証明 など
		情報推進課	情報化の推進、番号制度関係事務 など
		会計課	公金の出納、保管
選挙管理委員会事務局	選挙関係事務		
遠野健康福祉の里 地図番号②	健康福祉部	福祉課	地域福祉、献血・赤十字事業、生活困窮者自立支援、生活保護、障がい者福祉 など
子育て支援課		子育て支援、少子化対策、結婚支援、幼稚園・保育園・認定こども園、ひとり親支援、寡婦福祉、家庭・女性相談、児童館、児童クラブ、療育支援 など	
健康長寿課		総合相談・支援、介護保険、高齢者福祉、健康増進事業、在宅医療・介護予防ケア推進、地域ケア支援 など	
保健医療課		医師確保、地域医療体制の整備、地域医療機関連携、中央診療所、予防接種、母子保健、助産院、産前・産後ケア など	
総合食育課		食育の推進	
新型コロナウイルス対策室		新型コロナウイルス感染症の対策、予防接種	
産業企画課		六次産業化、農商工連携、産学官民連携、起業支援、中心市街地の活性化に関すること など	
農林課		農業振興、担い手育成、集落営農・新規就農者支援・農地集積の推進、鳥獣害対策、林業振興、森林保全、火入れ許可 など	
畜産園芸課	畜産振興、家畜防疫・衛生対策、市営牧野、馬事振興、園芸振興 など		
商工労働課	商工業の振興、雇用創出、就労支援、工場立地、ふるさと納税 など		
観光交流課	観光振興、都市間交流、移住定住対策、グリーン・ツーリズムの推進 など		
市役所本庁舎 地図番号①	環境整備部	建設課	道路・橋梁・河川・水路の管理、市営住宅、国土調査 など
		まちづくり推進課	中心市街地の整備、都市計画、公共建築物の設計、空き家対策 など
		環境課	一般廃棄物(ごみ、し尿)の収集と処理、狂犬病予防、火葬場・市営墓地の管理、環境保護、新エネルギー、清養園クリーンセンターの管理 など
		上下水道課	浄化槽設置等
		上下水道課(公営企業)	上水道の管理、水道料金の収納、閉栓の受付、公共下水道の管理、農業集落排水の管理 など
		監査委員事務局	監査関係事務
		農業委員会事務局	農地の売買・転用手続、農地等の諸証明書発行 など
		議会事務局	市議会関係事務
宮守総合支所 地図番号⑩		宮守総合支所	市役所業務全般の窓口、地域振興、地域づくり など
総合防災センター 地図番号⑪	消防本部	消防総務課	消防・防災対策、防災計画、災害警戒本部、危険物規制事務・保安規制事務、消防施設・車両・装備品の管理 など
		遠野消防署	火災予防、消火活動、救急・救助、各種届出の受付、消防団・地域婦人協力隊 など
遠野消防署宮守出張所 地図番号⑫		遠野消防署宮守出張所	宮守出張所管内における消防事務
市民センター 地図番号⑬	市民センター	市民協働課	地域づくり、自治組織、各種相談窓口、交通安全 など
生涯学習スポーツ課		生涯学習、男女共同参画、市民団体の育成、芸術・スポーツの振興 など	
文化課		文化財の保護、遠野遺産の認定、郷土芸能の振興 など	
市史編さん室		市史の編さん	
こども本の森 遠野 地図番号⑭		こども本の森運営企画室	こども本の森遠野の管理運営
市立図書館・博物館		市立図書館	図書館の管理運営、図書の貸出し、移動図書館、視聴覚教育 など
市立図書館・博物館	市立博物館	博物館の管理運営、郷土資料の収集・整理・保存・調査研究、展示会の開催 など	
	学校総務課	児童生徒の転・入学、奨学金、学校保健 など	
市役所東館庁舎	教育委員会事務局	未来づくりサポート室	学力向上対策、不登校対策、グローバル人材の育成、高校魅力化 など
		学校教育課	教育課程・学校教育に関する専門指導、教職員研修、中学校及び高等学校の連携強化及び学力向上
		教育研究所	調査研究、ことばの教室、教育相談
		学校給食センター	給食計画、栄養指導、給食調理・配送
総合食育センター 地図番号⑮		学校給食センター	給食計画、栄養指導、給食調理・配送



市議会・広報広聴・遠野テレビ

市議会

傍聴とテレビ中継

問 市議会事務局 ☎62-2111

市議会は、3・6・9・12月に定例会を開催しています。市議会定例会は、どなたでも傍聴することができるほか、遠野テレビで放送します。

市民と議会との懇談会

問 市議会事務局 ☎62-2111

市民の皆さんの声を政策提言に反映させるため、市民と議会との懇談会を開催します。地区ごとの開催は、議会だよりなどでお知らせします。団体やグループとの懇談会にも対応していきます。

議会だより

問 市議会事務局 ☎62-2111

市議会では、広報紙「遠野議会だより」を年に4回発行し、市民の皆さんに議会での質疑や議会活動、寄せられた市民の声などについてお知らせしています。

また、朗読ボランティア宮守のみなさんにご協力いただき、声の議会だよりを作成し、貸し出しています。



広報・広聴

広報遠野

問 市総務企画部 ☎62-2111

市は、広報遠野を毎月第1木曜日に発行し、市からの情報などをお知らせしています。市ホームページで、最新号とバックナンバーを閲覧できます。



市公式ホームページ

問 市総務企画部 ☎62-2111

市政に関する情報やイベント情報など、最新の情報を随時掲載しています。

アドレス：<https://www.city.tono.iwate.jp>

遠野市

市公式LINE
(@tonocity)



市公式X (旧Twitter)
(@tono_city)



市政なんでも相談箱

問 市総務企画部 ☎62-2111

市は、市民の皆さんの意見・提言などを市政に反映させるため、市の主要施設などに「市政なんでも相談箱」を設置しています。所定の用紙に、住所・氏名・電話番号を明記の上、投函ください。回答まで約1カ月前後かかりますので、お急ぎの際は近くの窓口にご相談ください。また、意見・提言は、市ホームページの「お問い合わせ」コーナーなどでも受け付けています。



みんなの井戸端会議

問 市総務企画部 ☎62-2111

市長が地域に出向いて市民の皆さんと懇談したり、テーマを設定して懇談したりする「みんなの井戸端会議」を開催しています。開催する際は、広報遠野などでお知らせします。

遠野テレビ

遠野テレビ(ケーブルテレビの特徴)

問 遠野テレビ ☎63-1711

- 1 アンテナ不要で、電波障害のない鮮明な画像でテレビが視聴できます。
- 2 現在放送中のBSやBS4K、CSなどの衛星放送もパラボラアンテナ無しで視聴できます。
- 3 豊富な専門チャンネルから多様な番組を視聴できます(一部有料)。
- 4 自主放送は、地域情報が満載です。
- 5 行政や天気などのさまざまな情報をテレビで入手できます。
- 6 緊急時には、音声告知端末やテレビ、データ放送から情報を放送します。
- 7 加入者同士のケーブル電話は無料です。
- 8 インターネットは、定額料金で常時接続のブロードバンド環境です。
- 9 遠野市の条件に該当する場合は、減免・助成制度が利用できます。

加入申込から利用開始まで

問 遠野テレビ ☎63-1711

- 1 加入申込
加入申込書の提出と加入金の納付が必要です。(利用料金は口座振替となりますので、引き落とし先の金融機関の口座番号とお届け印が必要です)
- 2 引込工事
加入金の支払い確認後、引込工事(屋外工事)に着手します。
- 3 宅内工事
加入者は遠野テレビの指定工事店に依頼し、宅内配線工事と宅内機器の取り付けを行います。(工事費は加入者の負担となります)
- 4 利用開始
工事完了と同時にケーブルテレビを通じたサービスをご利用いただくことができます。



市議会・広報広聴・遠野テレビ



届け出・証明

転入・転出・転居のときは

問 市市民課 ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111

住所を移すときには、住民異動届を提出してください。本人または本人と同一世帯の人が届け出ることができます。それ以外の方が届け出の際は、委任状が必要です。

また、届出人の本人確認を行いますので、顔写真のついた官公署発行の身分証明書（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）の提示をお願いします。

届出事項	届出に必要なもの	注意事項
転入届 (市外から引っ越してきたとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 転出証明書 ● 届出人の身分証明書 ● 年金手帳(国民年金加入者のみ) ● マイナンバーカード ● 住民基本台帳カード(持っている人のみ) ● 在留カードまたは特別永住者証明書(外国人住民のみ) ● 後期高齢者医療負担区分証明書(前住所地から配布された人のみ) ● 特定疾病認定証明書(前住所地から配布された人のみ) ● 母子健康手帳、身体障害者手帳等 	<ul style="list-style-type: none"> ● 転入した日から14日以内に届け出てください。 ● 国民健康保険に加入する人はその旨を申し出てください。
転出届 (市外へ引っ越すとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 届出人の身分証明書 ● 国民健康保険被保険者証(加入者のみ) ● 後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ) ● 住民基本台帳カード(持っている人のみ) ● 医療費受給者証(該当者のみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータル(オンライン)で転出の手続きをすることができます。 ● 転出証明書を発行しますので、転出先に移ってから14日以内に転入届を済ませてください。 ● 転出先の住所・世帯主を確認してください。
転居届 (市内で住所を変更したとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 届出人の身分証明書 ● 国民健康保険被保険者証(加入者のみ) ● マイナンバーカード ● 後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ) ● 住民基本台帳カード(持っている人のみ) ● 在留カードまたは特別永住者証明書(外国人住民のみ) ● 医療費給付受給者証(該当者のみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 転居した日から14日以内に届け出てください。

ポイント!

飼い犬も一緒に住所を移すとき(転入・転居)は、市環境課への届出が必要です。同様に、遠野市から転出する際は、転出先の市町村への届出が必要です。

<問い合わせ>

市環境課 ☎(62-2111) ※P67もご覧ください



戸籍の届出

問 市市民課 ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111

戸籍に関連する各種届出には、期限が定められているものがありますので、定められた期限内に届け出てください。
また、届出人の本人確認を行いますので、顔写真のついた官公署発行の身分証明書（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）の提示をお願いします。

届出事項	届出に必要なもの	注意事項
婚姻届 (結婚するとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 身分証明書など ● マイナンバーカード 	<ul style="list-style-type: none"> ● 届出人の署名が必要です。 ● 成年者2人の証人の署名が必要です。 ● 未成年者の婚姻は両親の同意が必要です。
出生届 (子どもが生まれたとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 出生証明書 ● 母子健康手帳 ● 身分証明書など ● 妊産婦医療費受給者証 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生まれた日から14日以内に届け出てください。 ● 子の名に使用できる文字は、常用漢字、人名用漢字、カタカナ、ひらがなの範囲に限られています。 ● 住所地において医療費給付や児童手当などの手続きが必要です。
転籍届 (本籍を移すとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 身分証明書など ● 戸籍謄本(全部事項証明書) ※市内での転籍の場合不要 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本籍を移すことができる所在は、届出時点で登記されている場所などに限られます。
死亡届 (亡くなったとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 死亡診断書 ● 身分証明書など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 死亡の事実を知った日から7日以内に届け出てください。 ● 死亡後24時間を経過しなければ、火葬することができません。 ● 住所地において年金や国民健康保険などの手続きが必要です。
離婚届 (離婚するとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 身分証明書など ● マイナンバーカード 	<ul style="list-style-type: none"> ● 裁判離婚の場合は、確定の日から10日以内に申立人が届け出てください。 ● 協議離婚は成年者2人の証人の署名が必要です。 ● 未成年の子については、親権者を定める必要があります。 ● 離婚の際に称していた氏を引き続き使用する場合は別に届出が必要となります。



届け出・証明



印鑑登録・印鑑証明

問 市市民課 ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111

遠野市に住民登録をしている15歳以上の人は、1人につき1個、印鑑登録ができます。

手数料は300円です。

届出事項	届出に必要なもの	注意事項
本人が申請する場合	<ul style="list-style-type: none"> 登録する印鑑 官公署が発行した顔写真付きの身分証明書など 	身分を証明するものが無い場合は、文書照会の手続きをとります。また、遠野市に印鑑登録をしている人が保証人となるときは、保証人の実印と印鑑登録証が必要です。
代理人が申請する場合	<ul style="list-style-type: none"> 登録する印鑑 代理人の印鑑 	申請受付後、郵便で確認書類を本人あてに送付するため、登録まで数日要します。

各種証明書

問 市市民課 ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111

申請の際、窓口に来た人の本人確認をします。運転免許証など、官公署が発行した顔写真入りの身分証明書の提示をお願いします。

主な証明書の名称	申請に必要なもの	
住民票関係	住民票の写し	同一世帯員以外の代理人の場合は委任状
	住民票記載事項証明書	
	年金現況証明(個人年金など)	
印鑑登録	印鑑登録証明書	印鑑登録証
戸籍関係	戸籍謄本・抄本	直系親族以外の代理人の場合は委任状
	除籍謄本・抄本	
	戸籍の附票	
	身分証明書	本人以外の場合は委任状
その他	住所表示変更証明書	代理人の場合は委任状

※この表に記載のないその他の手数料については、担当する窓口へお問い合わせください

マイナンバーカードを使ってコンビニで取得する場合

主な証明書の名称	申請に必要なもの
住民票の写し	マイナンバーカード ※4桁の暗証番号(利用者証明)も必要です
印鑑登録証明書	

※手数料については、担当する窓口へお問い合わせください。

外国人住民の手続き

問 市市民課 ☎62-2111

外国人の特別永住者証明書、在留カード

特別永住者証明書は市民課で、在留カードは出入国在留管理庁での手続きとなります。

外国人住民の住民基本台帳制度

外国人住民の皆さんにも日本人と同様に住民票が作成され、日本人と外国人とで構成される世帯全員の住民票の写しを発行することができます。

住民票を作成する外国人住民の対象

観光など短期滞在者を除き、在留期間が3カ月を超えて滞在し、住所を有する外国人住民に住民票が作成されます。

- ① 中長期在留者
- ② 特別永住者
- ③ 一時庇護許可者または仮滞在許可者
- ④ 出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者

※生まれて間もない在留資格未取得の人、日本国籍を喪失して間もない人も住民票作成の対象となります

他の市町村へ引越しする場合は転出届が必要です

他の市町村に引越しする場合、事前に市役所に転出届をしていただく必要があります。

窓口で転出届をした場合転出証明書を交付しますので、引越し先の市町村の役所(役場)に転出証明書と在留カード(特別永住者は、特別永住者証明書)、マイナンバーカードを添えて転入届をしてください。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出の手続きをすることができます。新しい住所地では、マイナンバーカードを持参のうえ、転入手続きをしてください。



届け出・証明

パスポートの取得

問 市市民課 ☎62-2111

日本国籍があり、遠野市に住民登録をしている人は、パスポートの申請、交付を受けることができます。

受付日時

申請:平日9時～17時
交付:平日9時～17時

必要書類

一般旅券発給申請書、戸籍謄本(謄本のみ有効)、本人のパスポート用写真(6カ月以内に撮影したもの)、本人確認書類、前回取得のパスポート(初めて申請する人以外)

受け取りまでに要する日数

本庁:申請日を含め10日間前後
※いずれも土、日、祝日および年末年始(12月29日～1月3日)を除く

受取方法

申請者本人が申請した窓口に来て受け取ります。申請時に交付された一般旅券受領証と手数料分の収入印紙、県証紙をお持ちください。

手数料

種別	収入印紙	県証紙	合計
10年	14,000円	2,000円	16,000円
5年	9,000円	2,000円	11,000円
5年(申請時12歳未満)	4,000円	2,000円	6,000円
残存有効期間同一	4,000円	2,000円	6,000円

閉庁後(夜間・休日など)の戸籍届出

問 市市民課 ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111

本庁舎および宮守総合支所の宿直室において、次のとおり婚姻届などの届書を預かります。

後日、担当課から連絡をする場合がありますので、必ず日中に連絡のつく電話番号を記入してください。

夜間(17時15分～翌8時30分)

宿直室において、届書を預かり、翌開庁日に担当課へ引き継ぎます。

休日など(8時30分～17時15分)

日直室において、届書を預かり、翌開庁日に担当課へ引き継ぎます。

取扱窓口

本庁舎宿直室および宮守総合支所宿直室

マイナンバーについて

問 市情報推進課 ☎62-2111

○マイナンバーは、大切に保管しましょう

マイナンバーは、一人に一つ割りふられる12桁の番号です。社会保障・税・災害対策分野などに活用されます。マイナンバーが記載されたマイナンバーカードは、大切に保管してください。マイナンバーカードに記載のある事項に変更があった場合(転入、転居、婚姻など)は、記載内容を変更しますので、手続きの際に必ずお持ちください。

○マイナンバーカードについて

マイナンバーカードは、顔写真付きで、公的な身分証明書として利用できます。希望する人は①「個人番号カード交付申請書」に必要事項を記入し、顔写真を添付の上、J-LIS(地方公共団体情報システム機構)へ郵送、若しくはオンライン申請②市役所からの交付案内が届いたら、指定の窓口(市情報推進課または宮守総合支所)で、取得してください。

発行手数料 初回及び更新発行無料

カード有効期限 10回目の誕生日まで(※未成年者は5回目の誕生日まで)。電子証明書は5回目の誕生日まで



○マイナンバーカードの再交付について

マイナンバーカードを紛失、焼失、著しく損傷した場合や、マイナンバーカードのIC機能が失われた場合、再交付を受けることができます。

再交付手数料

マイナンバーカード 800円(電子証明書は200円)

○マイナンバーカードの健康保険証登録及び公金受取口座登録について

マイナンバーカードを健康保険証として利用したり、給付金を受け取る口座を登録することができます。詳しくは市情報推進課へお問い合わせください。



届出・証明



税金

市税の種類

問 市税務課 ☎62-2111

種類	納税義務者	備考
市民税	<ul style="list-style-type: none"> ● 1月1日現在、市内に住所がある人で、前年中に所得があった人 ● 1月1日現在、市内に事務所・事業所または家屋敷を所有する人で、市内に住所がない人 	税額は、前年の収入をもとに所得に応じて算定しますので、毎年3月15日までに申告書を提出してください。ただし、年金・給与収入のみの人、所得税の確定申告をした人は、申告の必要はありません。
固定資産税	<ul style="list-style-type: none"> ● 1月1日現在、市内に土地、家屋または償却資産を所有する人 	土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧は、毎年4月1日から第1期納期限(5月末日)までです。土地または家屋の納税者は、この期間中、市内の他の土地または家屋の価格をご覧いただけます。
軽自動車税 (種別割)	<ul style="list-style-type: none"> ● 4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、二輪の小型自動車または小型特殊自動車(農業作業用を含む)を所有する人 	申請により、身体に障がいのある人などが所有し、本人や家族が運転する車の税金が免除される制度があります。
国民健康保険税	<ul style="list-style-type: none"> ● 世帯主 ※自身が被保険者でなくても、世帯内に被保険者がいれば世帯主が納税義務者となります 	P46を参照ください



税金

市税の納期

問 市税務課 ☎62-2111

市税の納期限(普通徴収)は、次の表の各月の末日です。

区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税			1期		2期		3期		4期			
固定資産税		1期	2期					3期			4期	
軽自動車税 (種別割)		全期										
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

市県民税の特別徴収について

- 個人の市県民税を、事業主が給与から差し引いて納付する制度です。
- 普通徴収から特別徴収に切り替える場合は、勤め先に相談してください。
- 12月以降に異動届をする退職者に未徴収がある場合は、退職月の給与などから一括徴収することが義務付けられています。

eLTAX(エルタックス)の運用について

問 市税務課 ☎62-2111

インターネットで地方税の電子申告などを行えます。

- 自宅や事務所からインターネットを通じて手続きできます。
- 複数の地方公共団体への申告をまとめて一度に行えます。
- eLTAX(エルタックス)用の無償ソフト「PCdesk」または市販の税務・会計ソフト(eLTAX対応)で申告書が簡単に作成できます。

利用可能な申告・届出

個人住民税	給与支払報告書
法人市民税	確定申告書・予定申告書・均等割申告書
固定資産税	償却資産申告書
申請・届出	法人設立届出書・給与支払者の所在地・名称変更届出書・特別徴収に係る給与所得者異動届出書

※詳しくは、eLTAXのホームページまで

HPアドレス <https://www.eltax.lta.go.jp>

市税などの口座振替

問 市会計課 ☎62-2111

市税、介護保険料、保育料などは、口座振替(振込)で納めることができます。

口座振替 できる公金	市県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税、介護保険料、市営住宅使用料、保育料、給食費、後期高齢者医療保険料、奨学資金償還金
申込方法	金融機関に備付けの申込書に必要事項を記入し、金融機関に直接提出してください。 ※手続きに必要なもの 納税通知書または納付書 預貯金通帳、届出印鑑
取扱 金融機関	岩手銀行、花巻農業協同組合、東北銀行遠野支店、北日本銀行遠野支店、花巻信用金庫宮守支店、盛岡信用金庫遠野支店、東北労働金庫、ゆうちょ銀行(郵便局)
振替日	納期限のある月の25日(25日が休日の場合は、金融機関等の翌営業日)になります。 ※振替日までに残高をご確認願います。

市税の納付方法

対象税目(令和5年5月1日現在)

- 固定資産税
 - 軽自動車税(種別割)
 - 市県民税(普通徴収)
 - 国民健康保険税
- ※納付書に地方税統一QR(通称eL-QR)、eL番号、バーコードが印刷されており、利用可能期間内のもの。

地方税共通納税システム(eLTAX)での納付

納付書に印刷されたeL-QRまたはeL番号を読み取り、全国の多くの金融機関や決済アプリ、クレジットカード等で納付できます。キャッシュレス納付の場合、領収証書は発行されません。また、決済方法によっては手数料が発生する場合があります。

HPアドレス

地方税お支払サイト

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp>

コンビニエンスストア等での納付

全国のコンビニエンスストア等から、手数料の負担なく、時間を気にせず納付できます。利用可能なコンビニエンスストアは納付書に記載していますので、ご確認ください。

督促手数料・延滞金

問 市税務課 ☎62-2111

市税の納期限が過ぎても未納の人には、納期限後20日以内に督促状が送付されます。

この督促状が送付された人は、税金の他に督促手数料を納めていただきます。

また、納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、地方税法等で定めた割合で計算した延滞金を納めていただきます。

税関係証明書

問 市税務課 ☎62-2111

税関係の証明書は、とぴあ庁舎(税務課)および宮守総合支所で交付を受けることができます。

交付申請の際は、マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などの本人確認書類をお持ちください。

- 市民サービスコーナー【とぴあ1階】(平日17時15分～19時、土日祝日9時30分～17時)
申請者本人分と同居親族分の「所得・課税・扶養証明」「納税証明」
※申告用納税証明、軽自動車継続検査用納税証明の交付はできません。

税金



保険・医療・年金・労働

国民健康保険

国民健康保険とは

問 市市民課 ☎62-2111

国民健康保険(以下、国保)は、病気やけがをしたとき安心して医療が受けられるように、みんなでお金を出し合い、助け合う制度です。医療費は皆さんが納めた国保税と国などからの補助金で賄われています。

加入対象者

職場の健康保険、各種共済組合等に加入している人とその家族や生活保護受給者以外のすべての人は国保の加入者となります。

届出

問 市市民課 ☎62-2111

● 国保の届出には下記の書類が必要です。国保にはいる、もしくははやめるときは14日以内に届出を!!

- 届出する人の本人確認書類(写真付き1点もしくは写真なし2点)
- 印鑑(みとめ印)

区分	こんな時は手続きを	上記の他に手続きに必要なもの
国保にはいるとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなったことがわかる証明書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	職場の健康保険に加入したとき	国保の被保険者証と職場の被保険者証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国保の被保険者証と職場の被保険者証
その他	被保険者証等を紛失したとき	世帯主と申請者の本人確認書類(写真付き1点もしくは写真なし2点)とマイナンバーが確認できるもの、届出人が別世帯の場合は委任状
	限度額認定証が必要なとき	
	交通事故で国保を使うとき	被保険者証、第三者行為による被害届(詳しくは担当まで電話連絡をお願いします)

主な給付

問 市市民課 ☎62-2111

項目	内容
出産育児一時金支給	国保加入者が出産したとき50万円を支給します。 ※産科医療補償制度に加入している医療機関などで出産した場合
葬祭費支給	国保加入者が死亡したとき、葬祭を行った人に対し3万円を支給します。
高額療養費	同じ月内の医療費で限度額を超えた額を支給します。対象となる人には、別途ご案内します。
高額介護合算療養費	1年間にかかった医療費と介護サービス費を合計し、限度額を超えた額を支給します。対象者には、別途ご案内します。
療養費	被保険者証を持たずに病院で受診したときや医師が必要と認めた補装具を作ったときなどに、一部負担金を除いた額を支給します。

▶ 後期高齢者医療制度

制度の運営は、岩手県内のすべての市町村が加入する「岩手県後期高齢者医療広域連合」が行い、市町村と事務を役割分担して実施しています。市では申請や届出の受付、保険料の徴収などの事務を行います。

加入者

問 市市民課 ☎62-2111

75歳の誕生日から、すべての人が国民健康保険や健康保険組合などの資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

また、一定の障がいのある65歳以上75歳未満の人は、申請により認定を受けると加入することができます。

被保険者証

問 市市民課 ☎62-2111

- 被保険者になると、一人に1枚、被保険者証が交付されます。
- 自己負担割合は、かかった医療費の1割・2割・3割のいずれかです。

保険料

問 市市民課 ☎62-2111

保険料は、被保険者一人ひとり全員に納めていただきます。

保険料額は、被保険者全員が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の前年所得に応じて負担する「所得割額」を合計した額となり、毎年7月に年度の保険料を決定し通知します。

保険料の納付方法は、原則、特別徴収(年金からの天引き)となり、年金からの天引きができない人は普通徴収(口座引き落としまたは納付書)となります。

届出

問 市市民課 ☎62-2111

区分	こんなときは手続きを	手続きに必要なもの
加入	他の市町村から転入したとき	負担区分等証明書(県外から転入された場合)
	障害認定を受けるとき(65歳以上)	健康保険証、障害の程度が確認できるもの(身体障害者手帳等)
	生活保護が廃止されたとき	生活保護廃止決定通知書
脱退	他の市町村へ転出するとき	被保険者証
	生活保護が開始されたとき	被保険者証、生活保護決定通知書
	死亡したとき	被保険者証
その他	市内で転居したとき	被保険者証
	被保険者証を紛失したとき	本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)

給付の種類

問 市市民課 ☎62-2111

● 高額療養費の支給

同月内の医療費の自己負担が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として払い戻されます。

● 療養費

緊急時などやむを得ない事情で医療費を全額支払ったときやコルセットなど治療用装具を作製したときなどは、申請によりかかった費用の一部が支給されます。

● 高額介護合算療養費の支給

同一世帯の被保険者において、1年間(毎年8月～翌年7月)の医療保険と介護保険の自己負担額の合算額が基準額を超えた場合、申請により超えた分が払い戻されます。

● 葬祭費

被保険者が死亡した場合、葬祭を行った人に対して3万円が支給されます。



医療費給付制度

この制度は、市民の皆さんが適切に医療を受け、健康で安定した生活を送れるように、医療費の一部を給付するものです。

給付の種類と対象者

問 市市民課 ☎62-2111

遠野市に住民登録をしている人が対象です。4歳に達する月末日までの人、もしくは妊産婦以外の区分に、所得制限があります。詳しくは、問い合わせください。

区分	対象となる人
乳幼児	●生まれた日から満6歳に達する日以降の最初の3月31日まで(小学校就学前まで)の子ども
妊産婦	●妊娠5カ月に達する日の属する月の初日から出産した月の翌月末までの人
重度心身障害者	●身体障害者手帳1・2級、障害基礎年金1級、特別児童扶養手当1級、療育手帳Aのいずれかに該当している人
ひとり親家庭	●未婚の人、配偶者と死別または離別した人、配偶者に一定の障がいがある人のいずれかに該当し、18歳未満の児童を養育している父母およびその子ども
小学生・中学生・高校生	●小学生、中学生、および高校生年齢帯の子ども
身体障害者3級	●身体障害者手帳3級に該当している人
寡婦	●かつてひとり親家庭であり、子が18歳に達した以後も婚姻していない69歳までの女性

福祉医療資金貸付制度

問 市市民課 ☎62-2111

医療費給付の受給者が、入院などで高額になった医療費の支払いが困難なとき、通常給付される額を限度に、あらかじめ資金の提供を受けることができる制度です。なお、支払前の申請と審査が必要です。



▶ 児童手当

児童を養育している家庭などの生活の安定に寄与すること、および次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的に、中学校修了までの児童の保護者などに児童手当の支給を行います。

届出は忘れずに

問 市市民課 ☎62-2111

届出が遅れると、遅れた月分の児童手当を受給できなくなりますので、異動日の翌日から15日以内に申請してください。また、里帰り出産などのために他市町村で出生届を提出した場合も、遠野市で申請が必要となります(申請は請求者の住所地でしか行えません)。

なお、公務員は勤務先から支給されますので、市の窓口ではなく勤務先への届出が必要です。

支給額

問 市市民課 ☎62-2111

支給額 (月額)	● 0～3歳未満(一律)	15,000円
	● 3歳～小学校修了前(第1子、第2子)	10,000円
	● 3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000円
	● 中学生(一律)	10,000円
支給時期	2月、6月、10月の年3回	

※児童の保護者等の所得が、所得制限限度額以上所得上限限度額未満の場合は、特別給付として5,000円を支給します。

▶ 交通災害共済

交通災害共済はみんなで掛金を出し合い、交通事故でケガや死亡したときに見舞金が支払われる相互扶助制度です。

加入できる人

問 市市民課 ☎62-2111

- 遠野市に住民登録している人
- 遠野市外に住所を移しているが、遠野市に住んでいる家族と生計を同じくしている学生や就労者

申込方法など

問 市市民課 ☎62-2111

申込書

毎年6月に全戸配布する申込書をお使いください。申込書は、市内の金融機関にも設置しています

申込期間・申し込み先

6月1日～9月30日／市内金融機関
10月1日以降／市市民課

共済期間

8月1日～翌7月31日

掛金

年額1人400円

※途中加入もできます。その場合の共済期間は、加入日の翌日からとなります

見舞金の額

問 市市民課 ☎62-2111

交通災害の程度	共済見舞金額
死亡	1,100,000円
障がいが残った場合(自動車損害賠償保障法施行令における第1級、第2級の後遺障害または身体障害者福祉法施行規則における1級の身体障害)	1,100,000円
入院(1日につき)	2,000円
通院(1日につき)	1,000円

※傷病に係る共済見舞金の額が20,000円に満たない場合は20,000円、300,000円を超える場合は300,000円が支払われます。

見舞金の請求

問 市市民課 ☎62-2111

見舞金を請求できる期間は、事故にあった日から2年以内です。詳しくは、問い合わせください。



保険・医療・年金・労働

国民年金

国民年金の制度・加入者

問 市市民課 ☎62-2111

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、原則として国民年金に加入することになります。

国民年金の加入者(被保険者)は次の3種類に分けられます。

- 第1号被保険者…自営業・農林漁業・学生・無職の人とその配偶者
- 第2号被保険者…会社員、公務員など厚生年金に加入している人
- 第3号被保険者…会社員や公務員(第2号被保険者)に扶養されている配偶者

次のような人は、希望により国民年金に加入できません(任意加入被保険者)。

- 海外に住所のある20歳以上65歳未満の日本人
- 日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の人で、満額の老齢基礎年金が不足する人
- 日本国内に住所のある60歳以上75歳未満で、受給資格に満たない人(ただし65歳以上は受給資格ができるまで)



こんなときは届出を

こんなとき	どうする	必要な物
会社を退職したとき	国民年金に加入の手続きをする(被扶養者配偶者も同様)	● 退職日の分かるもの(健康保険資格喪失証明書等)
結婚や退職などにより配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更手続きをする	配偶者の勤務先での手続きになります 勤務先に確認してください
配偶者の扶養からはずれたとき	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする	● 基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの ● 退職日の分かるもの(健康保険資格喪失証明書等)
年金手帳をなくしたとき	再交付の手続きをする	厚生年金加入中の人は、勤務先での手続きになります
保険料を納めるのが困難なとき	保険料免除または納付猶予の申請をする	● 基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの ● 学生の場合は学生証の写し、または在学証明書 ● 失業中の場合は離職票、または雇用保険受給者証

※必ず本人確認書類(顔写真付きのものは1つ、顔写真なしのものは2つ)をお持ちください。

出稼ぎ互助会加入手続き

問 市商工労働課 ☎62-2111
宮守総合支所 ☎67-2111

就労中の事故や病気など万一に備えて、出稼ぎ前に出稼ぎ互助会の加入手続きをし、「出稼労働者手帳」の交付を受けましょう。加入手続きは、市商工労働課または宮守総合支所で受け付けています。

- 1カ月以上1年未満の出稼ぎをする人
 - 会費は、1年分1人1,200円です。
- ※有効期限は、加入の日から1年間です。

給付金額

死亡見舞金	500,000円
傷病見舞金	30,000円~100,000円
重度障害見舞金	300,000円
火災見舞金	200,000円
治療証明書交付手数料	2,000円
遺族旅費	8,000円~30,000円
賃金立替金	70,000円限度

奨学金返還支援補助金

市内事業所に就業(常用雇用)している方を対象に奨学金返還支援補助金を交付します。

補助金額 奨学金の返還額×1/2(千円未満切捨)
上限12,000円/1か月
(令和5年度現在)

<問い合わせ>

市商工労働課 ☎62-2111



各種検(健)診

検査料は令和5年度現在の料金です。詳しくは、広報遠野や市ホームページなどでご確認ください。

各種検診の申し込みについて

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○ 検診希望調査票に記入しましょう

市は、2年に1度11月～12月に次年度の各種検診の希望調査を実施しています。検診の希望・受診状況を正確に把握するため、記入のしかたをよく読み、調査票に正しく記入してください。検診を申し込まない人も必ず調査票を提出してください。

調査対象者

市内に住所があり、各種検診の対象年齢に該当する人がいる世帯

調査内容

基本健康診査、胃がん検診、肺がん検診、結核検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診

調査方法

郵送で各世帯に調査票をお送りします。
提出期限までに返信をお願いします。

○ 各種検診の通知について

調査票で「市で行う検診」を希望した人へ、検診の概ね3週間前に、郵送で通知します。

胃がん・肺がん・大腸がん・結核検診

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○ 対象者・検査料金・検査内容

(年齢基準日:翌年の4月1日現在)

※生活保護世帯は無料

検診名	対象者	検査料	検査内容
胃がん検診	40歳以上	2,000円 (国保被保険者 1,000円) 70歳以上及び 市民税非課税 世帯500円	胃部X線検査 (バリウムによる レントゲン検査)
肺がん検診	40歳以上	1,000円 (国保被保険者 500円)	胸部X線間接撮影 ※喀痰検査は実施 しません
大腸がん検診	35歳以上	800円 (国保被保険者 400円)	便潜血反応検査
結核検診	65歳以上	無料	胸部X線間接撮影



特定健診 / 基本健診 / 後期高齢者健診 / 前立腺がん検診 / 肝炎ウイルス検診

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○ 対象者・検査料・検査内容

(年齢基準日: 翌年の4月1日現在 ※特定健康診査: 受診年度内に75歳になる人は、受診日当日の年齢)

	対象者	検査料	検査内容
特定健康診査	40歳～74歳の 遠野市国保加入者 ※国保以外の医療保険加入者 (本人・被扶養者)は、勤務先 が加入する医療保険者に確 認してください	無料 ※希望する人は、次の検査を 受けることができます 心電図検査 1,500円 眼底検査 1,000円	● 身体測定 ● 血圧測定 ● 尿検査 ● 血液検査 など
基本健康診査	30歳～39歳の人	2,000円 (国保被保険者1,000円)	
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	無料 ※希望する人は、次の検査を 受けることができます 心電図検査 1,500円 眼底検査 1,000円	● 血液検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円 (国保被保険者 500円)	
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65歳でこれ まで検査を受けたことがない人	無料	

※前立腺がん検診: 70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

※基本健康診査: 市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

乳がん・子宮頸がん検診

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○ 対象者・検査料金・検査内容

(年齢基準日: 翌年の4月1日現在)

	対象者	検査料	検査内容
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	2,000円 (国保被保険者1,000円) 40歳代 3,000円 70歳以上及び市民税非課税世帯 500円	● 乳房X線検査 40歳～64歳: 2方向撮影 65歳以上: 1方向撮影 ※視触診は実施しません ● 乳房超音波検査 40歳代
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	2,000円 (国保被保険者1,000円) 70歳以上及び市民税非課税世帯 500円	● 視診 ● 内診 ● 超音波検査 ● 子宮頸部細胞診

※生活保護世帯は無料

※奇数年齢の人受診できますが、全額自己負担となります。金額はお問い合わせください

骨粗しょう症予防検診

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○ 対象者・検査料金・検査内容

(年齢基準日: 翌年の4月1日現在)

	対象者	検査料	検査内容
骨粗しょう症 予防検診	25・30・35・40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	1,000円 (国保被保険者 500円)	超音波によるかかとの骨の強度 測定

※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

成人歯科健康診査(個別健診)

問 市健康長寿課 ☎68-3185

○対象者・検査料金・検査内容

(年齢基準日:翌年の4月1日現在)

	対象者	検査料	検査内容
成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料	歯科医師による健診および口腔衛生指導

※対象者には、受診票を6月下旬に郵送します

健診期間 毎年7月～12月末(予定)

健診機関 市内の歯科医院

受診方法 健診期間中の都合の良い日に直接歯科医院へ電話で予約し、受診してください。
受診する際は、必ず受診票をお持ちください。

検診でスキップポイントがたまります!

問 市健康長寿課 ☎68-3185

市は遠野すずらん振興協同組合と提携し、市の各種検診を受診した人を対象に、同組合のスキップポイントを付与するサービスを行っています。受診した当日に、検診会場でのみポイントを付与します。自己負担金が生じる人は検診当日にスキップカードをお持ちください。

また、検診料金の支払いに、満点スキップカードをご利用いただけます。

ポイントの付与

自己負担金100円につき1ポイント(※検診料金が無料の人は対象外です)

対象となる検診

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診、骨粗鬆症予防検診、基本健康診査、国保特定健康診査および後期高齢者健康診査(眼底検査・心電図検査分)



人間ドック受診費用の一部助成について

問 市健康長寿課 ☎68-3185

対象者(以下の要件をすべて満たす人)

- 受診日に市に住民登録をしている人
- 受診する年度内(4月2日～翌4月1日まで)において30歳以上の人
- 受診結果を市に提供することに同意する人
- 受診する年度内に市が実施する特定健康診査、健康増進法に基づくがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)を受けていない人

※助成は、1年度につき1回のみです

助成金額

10,000円(市国保加入者は15,000円)

申請方法および申請先

◎個人で医療機関などで人間ドックを受診する場合
受診日から5カ月以内に、必要書類を準備し、遠野健康福祉の里の窓口にて申請してください。

<問い合わせ> 市健康長寿課 ☎68-3185(直通)

◎JAいわて花巻の窓口で申し込みを行い人間ドックを受診する場合
事前に、JAいわて花巻の窓口にて申し込みください。

健康づくり事業

市は、市民の皆さまの健康増進や病気の予防、また、病気の早期発見・早期治療ができるよう、さまざまな健康づくり事業を行っています。詳しくは、広報遠野や市ホームページなどで紹介しています。

ポイントをためながら楽しく健康づくり!

問 市健康長寿課 ☎68-3185

運動するきっかけづくりや運動の継続を支援する目的で、「健幸ポイント事業」を実施しています。歩行運動に取り組んだり、スポーツイベントや健康づくり教室に参加したり、特定健康診査を受診するなど、健康づくりのために頑張った成果に対してポイントがもらえます。たまったポイントは加盟店で利用可能なすずらんお買物券のほか自治会や学校などへの寄附もできます。



参加対象者	原則として、40歳以上の市民で、下記の参加要件を満たすことができる人(40歳未満の方でも参加できる場合があります)	
参加要件	必須	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業内容や機器の取り扱いに関する説明会に出席できること。 ● 携帯に専用アプリをダウンロードするか市が貸与する歩数計(活動量計)を携行するかのいずれかにより、定期的に歩数データを送信するほか、体組成の計測ができること。 ● 健幸ポイント事業に関するアンケート調査への回答ができること。
	任意	<ul style="list-style-type: none"> ● 市が指定するポイント対象プログラム(スポーツイベントや健康づくり教室など)に参加できること。 ● 市や職場で実施される特定健康診査の結果の提出ができること。
費用	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加料 500円(年間) ※歩数計(活動量計)の電池は自己負担	

○ 健幸ポイントの種類

名称	取り組み内容
がんばってますポイント	歩いた歩数(毎月の平均歩数)に応じてポイントがつきます。
行きましたポイント	各地区センターで開催される計測会や市が指定したプログラム(地域のスポーツイベントや健康づくり教室など)に参加した場合にポイントがつきます。
変わりましたポイント	体重が減ったり筋肉が増えた場合に、変化に応じたポイントがつきます。
健診受けたよポイント	市や職場で実施される特定健康診査を受診し、その結果の提出などによって受診したことが証明できた場合にポイントがつきます。
健康になりましたポイント	特定健康診査の結果を比較(腹囲、血圧、HbA1c、中性脂肪)して、数値が改善した場合にポイントがつきます。
送信しましたポイント	ローソンまたはミニストップで専用端末から歩数データを送信したときにポイントがつきます。
続けたよポイント	健幸ポイントを6カ月連続で付与されたときにポイントがつきます。

※最新情報や詳しい内容は、市ホームページで紹介しています。

その他の健康づくり事業

問 市健康長寿課 ☎68-3185

事業	各種
健康手帳の交付	健康診査の記録などを記入し健康づくりに役立てるため『健康手帳』を、必要な方に交付します。(※厚生労働省のホームページからダウンロードできます。)
健康教育	地域や団体、企業などに対し、健康増進や疾病予防などに関する講話や実技の教室、市民向けの講演会などを開催します。
健康相談	健康や病気に関する心配ごとなど、個別の相談に応じます。
訪問指導	保健師や栄養士が必要に応じて家庭を訪問し、健康に関するアドバイスなどを行います。
特定保健指導	特定健康診査の受診結果で、将来の脳卒中や心臓疾患、糖尿病などのハイリスク所見があった方に対し(メタボリックシンドロームや喫煙歴など)、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善へ向けたアドバイスや実技の教室等を行います。
重症化予防対策	特定健康診査や各種がん検診などの受診結果で、精密検査や治療が必要と判断された方が、医療機関を受診し適切な治療へとつながるよう、受診勧奨や健康相談などの支援を行います。
歯科保健(口腔機能強化指導)事業	歯科医師等の指導のもと、頬や口唇周囲の筋肉を強化し、口腔内等の健康増進を図ります。
健康づくりサポーターの育成、活動支援	運動普及推進員、食生活改善推進員を目指す方の養成講座の実施、また、保健推進委員を加えた3者の健康づくりサポーターに対し地域での活動等を支援します。



○ 介護

地域包括支援センター

☎ 市健康長寿課 ☎62-5112

○ 地域包括支援センターの役割

「地域包括支援センター」は遠野健康福祉の里に設置され、地域にお住まいの高齢者やそのご家族などが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護や福祉などのさまざまな相談に対応しています。スタッフは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士(相当職含)を中心に、それぞれの専門知識を生かし、関係機関と連携しながら、皆さんの暮らしを支援します。

<問い合わせ>

市地域包括支援センター ☎62-5112

○ 在宅介護支援センターの役割

地域の相談窓口として市内9カ所に設置し、地域包括支援センターと連携を取りながら各種相談に応じます。また、高齢者世帯などを訪問し、必要に応じて適切なサービスや事業の紹介などを行います。

<問い合わせ>

- ①丸ごと相談員遠野地区 ☎080-5743-6940
- ②丸ごと相談員綾織地区 ☎090-1065-1275
- ③丸ごと相談員小友・鱒沢地区 ☎080-5849-5824
- ④丸ごと相談員附馬牛地区 ☎080-5849-5825
- ⑤丸ごと相談員松崎地区 ☎090-6621-7286
- ⑥丸ごと相談員土淵地区 ☎090-1065-1146
- ⑦丸ごと相談員青笹地区 ☎090-1065-1179
- ⑧丸ごと相談員上郷地区 ☎080-5849-5826
- ⑨丸ごと相談員宮守・達首部地区 ☎080-1662-1346

○ 地域包括支援センターの主な仕事

総合相談支援業務

～専門知識をもったスタッフが必要な機関と協力し
問題解決のお手伝いをします～

地域の高齢者が、どのような支援が必要かを把握し、地域における適切なサービス、関係機関および制度の利用につなげるなどの支援を行います。

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

～暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます～

いつまでも、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス提供事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。また、主任ケアマネジャーが、地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。

介護予防ケアマネジメント業務

～地域のみなさんの状態にあわせて

介護予防のお手伝いをします～

介護保険のサービスを必要としている人、まだ必要ではないが少し不安を感じる人など、その人にあったサービスが利用できるようお手伝いします。

介護予防事業をご希望の人は次のページを、介護保険サービスをご希望の人はP57をご覧ください

権利擁護業務

～いつまでも自分らしく生きるために

権利と尊厳を守ります～

認知症などにより適切な判断が難しくなった人が、不利益を被ったり、尊厳が損なわれたりしないように、成年後見制度に関する相談を受け付けます。また、高齢者の虐待の早期発見・把握・防止に努めています。

広 告

地域に根ざした高齢者福祉を實踐
社会福祉法人とおの松寿会

遠野長寿の郷

◇特別養護老人ホーム(長期・短期) ☎0198-63-1770
◇デイサービスセンター ☎0198-63-1816
◇生活支援ハウス ☎0198-63-1770
◇居宅介護サポートセンター ☎0198-66-3211

長寿の森 吉祥園

◇養護老人ホーム ☎0198-62-2028
◇デイサービスセンター ☎0198-62-0755
◇ヘルパーステーション ☎0198-62-2028

長 寿 庵 (代表) ☎0198-63-1328

◇小規模多機能型居宅介護事務所
◇グループホーム

介護スタッフ募集中!!

お問い合わせは☎0198-63-1770 まで



安心な在宅生活を願って…

在宅ケア まごころ 合同会社

代表社員 昆篤子

指定居宅介護支援事業所まごころ
訪問看護ステーションまごころ

お気軽にご相談ください。

遠野市穀町 12-25 サンコーボ宮田 203
TEL 0198-68-3410
FAX 0198-68-3420

医療法人社団 敬和会
介護老人保健施設とおの
通所リハビリ・訪問リハビリ



遠野市松崎町白岩 13-30-2
TEL: 0198-60-1121 FAX: 0198-60-1131

とおめっぶ介護保険相談室
遠野市松崎町白岩 13-30-8
TEL: 0198-60-1271 FAX: 0198-60-1281

ポイント！ 市内の福祉関連施設や事業所などは、窓口で紹介しています。
お気軽にお問い合わせください。

高齢者福祉

問 市健康長寿課 ☎62-5112

市では、高齢者とその家族が、安心して地域で暮らしていけるよう、さまざまな事業を行っています。詳細は、お問い合わせください。

○ 高齢者福祉事業

介護保険制度による保険給付(介護サービス)とは別に、高齢者が、寝たきりなどの要介護状態になったり、更にその状態が悪化することがないように、できる限り住み慣れた地域、在宅での自立生活が送れるように支援します。

外出支援サービス事業	歩行困難な高齢者などを移送車両により、居宅と医療機関などの間を送迎します。
軽度生活援助事業	軽易な日常生活上の援助(食材購入・家周りの手入れなど)を行います。
老人日常生活用具給付・貸与	日常生活用具(電磁調理器・火災警報器など)を給付・貸与します。
生きがい活動支援通所事業	地区公民館などで、教養講座やスポーツ活動、趣味活動を行い、参加者の交流を図ります。
高齢者慶祝事業	「敬老会」開催経費の一部負担や喜寿・米寿・100歳を迎える人に記念品を贈呈します。
生活支援ハウス運営事業	住環境に不安がある人に介護支援、居宅機能および交流機能を一時的に提供します。
老人保護措置 (養護老人ホーム入所)	環境や経済的理由により在宅生活が困難な人に、養護老人ホーム入所により、生活を支援します。
生活管理指導短期宿泊事業	養護老人ホームに一時的に宿泊し、生活習慣などの改善を図ります。

○ 地域支援事業(介護予防・日常生活支援総合事業)～介護予防・生活支援サービス事業～

今までの介護保険に準ずるサービスに加えて、健康な高齢者を含む地域住民など多様な主体によるサービスによる展開を支援します。

訪問型サービス	要支援者等に対し、訪問による掃除、洗濯などの日常生活上の支援を提供します。
通所型サービス	要支援者等に対し、通所による機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供します。
介護予防ケアマネジメント	要支援者等に対し、総合事業によるサービスなどが適切に提供できるよう支援します。

広告

社会福祉法人ともり会

経営理念

「尊厳」「自立」「信愛」

特別養護老人ホームみやもり荘

☎67-2266
FAX(共)67-2267

みやもり荘デイサービスセンター

☎67-2268

障がい者支援施設 高館の園

☎66-2576
FAX 66-2524

看護、介護スタッフ募集中!!

○ 地域支援事業 ～一般介護予防事業～

誰もが参加可能な介護予防活動の地域展開を目指し、介護予防に資する「住民主体の通いの場(※)」を推進するため、いきいき百歳体操を活用した通いの場の育成及び継続支援を実施します。

※「住民主体の通いの場」とは、住民主体の運営で週1回以上DVDを見ながらの筋力運動を主とした介護予防活動に取り組むもので、地域の仲間とつながり、楽しみ通う場が身近にあることで、健康寿命の延伸につながるもの。

○ 地域支援事業 ～在宅介護支援～

在宅で介護する家族を支援したり、高齢者自身の在宅生活の不安を軽減したりするために提供されるサービスです。

認知症家族等介護者交流会 オレンジカフェ	「認知症」を理解し、望ましい介護の方法を知る交流会、認知症の人やその家族等が気軽に集うカフェを開催します。
ひとり暮らし高齢者等 地域生活サポート事業	ひとり暮らし高齢者等に緊急通報装置を貸与します。(NTT電話加入者限定)
在宅要援護高齢者等訪問歯科診療	定期的な状態チェックと在宅療養継続を図るため、要援護(寝たきり)高齢者宅を訪問して診療を行います。
「食」の自立支援(配食サービス)事業	調理困難や栄養状態の改善が必要な高齢者に対して、定期的な訪問による栄養バランスのとれた食事の提供と利用者の安否確認を行います。

介護保険

問 市健康長寿課 ☎68-3171

介護保険は、40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となっており、保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用することができます。

○ 市の主な役割

介護保険料の算定と徴収/被保険者証・負担割合証の交付/要介護認定(新規申請、区分変更申請など)/保険給付(高額介護サービス費、住宅改修費、福祉用具購入費 など)/各種減免制度に関する申請受付と認定など

○ 保険料

保険料は、3年に一度、介護保険事業計画の策定に合わせて見直しを行います。

○ 利用できるサービス

居宅介護サービス

居宅介護支援/訪問介護(ホームヘルプサービス)/訪問入浴介護/訪問看護/訪問リハビリテーション/居宅療養管理指導/通所介護(デイサービス)/通所リハビリテーション(デイケア)/福祉用具貸与/福祉用具購入費の支給/住宅改修費の支給/短期入所生活介護(ショートステイ)/短期入所療養介護(医療型ショートステイ)/特定施設入居者生活介護 など

介護予防サービス

介護予防支援/介護予防訪問入浴介護/介護予防訪問リハビリテーション/介護予防居宅療養管理指導/介護予防訪問看護/介護予防通所リハビリテーション/介護予防短期入所生活介護/介護予防短期入所療養介護/介護予防特定施設入居者生活介護

地域密着型介護(介護予防)サービス

地域密着型通所介護/認知症対応型通所介護/小規模多機能型居宅介護/認知症対応型共同生活介護(グループホーム)/地域密着型特定施設入居者生活介護

／地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護/看護小規模多機能型居宅介護/定期巡回・随時対応型訪問介護看護/夜間対応型訪問介護/介護予防認知症対応型通所介護/介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)/介護予防小規模多機能型居宅介護

施設介護サービス

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)/介護老人保健施設/介護療養型医療施設/介護医療院

<問い合わせ>

市健康長寿課 ☎68-3171(直通)

宮守総合支所 ☎67-2111(代表)

ポイント！ 市内の福祉関連施設や事業所などは、窓口で紹介しています。お気軽に問い合わせください。

○ 障がい者支援

障がい者手帳

問 市福祉課 ☎68-3193
市子育て支援課 ☎62-0189
宮守総合支所 ☎67-2111

各種障がい者手帳の交付を受けると、さまざまな支援を受けられます。条件や申請方法などの詳細は、問い合わせください。

○ 身体障害者手帳

身体の障がいの種類や程度等級を記載した手帳です。

手帳交付の対象となる障がい

- 視覚
- 聴覚、平衡機能
- 音声機能
- 言語機能
- そしゃく機能
- 肢体不自由
- 心臓機能
- じん臓機能
- 呼吸器機能
- ぼうこう、直腸機能
- 小腸機能
- 免疫機能
- 肝臓機能

療育手帳

知的障がいがあると判定された人に交付する手帳です。交付を受ける際は、事前に岩手県福祉総合相談センターでの判定が必要です。

精神障害者保健福祉手帳

精神障がいのある人に交付する手帳です。

手当

問 市福祉課 ☎68-3193
市子育て支援課 ☎62-0189
宮守総合支所 ☎67-2111

障がいのある人や、その保護者などを対象に、各種手当があります。条件や申請方法などの詳細は、問い合わせください。

特別障害者手当

重度の障がいのために日常生活で常に特別な介護を必要とする20歳以上の人(病院に3カ月以上入院中または施設入所中を除く)に支給します。

手当額 月額27,980円(令和5年度)

その他 所得制限があります

障害児福祉手当

重度の障がいのために日常生活で常に介護を必要とする20歳未満の人(施設入所中を除く)に支給します。

手当額 月額15,220円(令和5年度)

その他 所得制限があります

特別児童扶養手当

20歳未満で在宅の障がい児(施設入所中を除く)を育てている父母などに支給します。

手当額 児童1人につき

1級…月額53,700円(令和5年度)

2級…月額35,760円(令和5年度)

その他 所得制限があります

自立支援医療費

問 市福祉課 ☎68-3193
宮守総合支所 ☎67-2111

育成医療

身体に障がいがある18歳未満の人(将来障がいを残すと認められる疾患がある人を含む)が生活の能力を得るために必要な手術などの治療を行う場合、医療費の一部を公費で負担します。原則、1割は自己負担です(世帯の課税状況などにより負担上限があります)。

更生医療

18歳以上の身体障がい者が障がいを軽くしたり、障がいの進行を防いだり、または取り除いたりして、日常生活を容易にするために必要な治療(手術、人工透析など)を行う場合、医療費の一部を公費で負担します。原則、1割は自己負担です(世帯の課税状況などにより負担上限があります)。

精神通院

精神疾患のために通院中の人の通院医療費の一部を公費で負担します。原則、1割は自己負担です(世帯の課税状況などにより負担上限があります)。

重度心身障害者・身体障害者3級医療費助成制度

問 市市民課 ☎62-2111

身体障害者1～3級、障害基礎年金1級、特別児童扶養手当1級、療育手帳Aのいずれかに該当する人を対象に、医療費の一部負担金を助成します。詳しくは、問い合わせください。

※P48でも紹介しています

広告

明るい未来を地域とともに。

株式会社 工房ZERO

● 補装具製作室(義肢・装具・車椅子製作)

遠野市下組町9番34号
TEL 0198-66-3833 FAX 68-3088

● 介護事業部

デイサービスセンター風音(かのん)
遠野市綾織町新里15地割12番1
TEL 0198-63-3830 FAX 63-3831

<https://kousan-0.com/>

株式会社工房ZERO 検索



日常生活の支援

問 市福祉課 ☎68-3193
宮守総合支所 ☎67-2111

補装具費の支給

日常生活や社会生活の向上のため、障がいを補うための用具の支給・修理をします。原則、1割は自己負担です(課税状況などにより負担上限があります)。

日常生活用具の給付

在宅の重度障がい者(児)が日常生活を容易にするための日常生活用具を給付します。原則、1割は自己負担です(課税状況などにより負担上限があります)。

補聴器の給付(軽度難聴者)

聴力レベルが一側耳55デシベル以上70デシベル未満かつ他側耳70デシベル以上で治療による聴力の改善が見込めない60歳以上の人に補聴器を給付します。原則、1割は自己負担です。

障がい福祉サービス

問 市福祉課 ☎68-3193
宮守総合支所 ☎67-2111

障がいのある人が必要とする、居宅介護(ホームヘルプ)や生活介護、就労継続支援など、さまざまなサービスを利用できます。

相談

問 基幹相談支援係 ☎68-3195

障がい者(児)や家族からの相談に応じ、必要な情報提供や助言、サービス利用の援助などを行います。相談は無料です。

ポイント! 市内の福祉関連施設や事業所などは、窓口で紹介しています。お気軽に問い合わせください。

生活に困っている人への支援

自立生活相談窓口

問 市福祉課 ☎68-3195

「家族の引きこもりで悩んでいる」、「働いた経験が少なく自信がない」、「収入が少なく経済的に苦しい」などの日常生活での不安や悩みを抱える人を支える窓口です。

自立相談支援事業

引きこもりやニートをはじめ、仕事に対する不安や悩みを抱える人の相談に応じ、必要な情報や支援計画を策定することにより自立を支援します。

住居確保給付金

離職により住居を失った人や住居を失う恐れがある人が、安心して就職活動を行えるよう期限付きで家賃相当額を支給します。

生活保護制度

問 市福祉課 ☎68-3192
宮守総合支所 ☎67-2111

生活に困っている世帯にその程度に応じて必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに自立を助長するための制度です。保護の要件として、稼働能力の活用、不動産や預貯金などの資産活用、親・子・兄弟姉妹などの扶養や各種年金・保険などの他制度の給付を活用しても生活ができない場合に保護を受けることができます。

なお、受けられる保護の種類、保護費の額は、年齢や家族構成、困窮の程度により異なります。

保護の種類

生活扶助、住宅扶助、教育扶助、医療扶助、介護扶助、出産扶助、生業扶助、葬祭扶助

身近な相談・支援機関

民生委員・児童委員・主任児童委員

問 市福祉課 ☎68-3191

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域福祉の向上のため、子どもからお年寄りまで社会福祉全般の相談に応じたり、福祉活動を行っています。

また、主任児童委員は、児童問題を専門的に担当しています。相談内容など個人の秘密は守られますので安心して地域の民生委員などにご相談ください。

社会福祉協議会

問 遠野市社会福祉協議会 ☎62-8459
ホームページ <https://www.tono-shakyo.jp>

社会福祉協議会は、民間の社会福祉活動を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織です。

地域住民・ボランティア、保健・医療・福祉などの関係者や行政と協力して、高齢者や障がい者などの在宅生活を支援したり、地域の多様な福祉ニーズを捉え、創意工夫をこらした独自の事業にも取り組んでいます。

主な事業

介護保険事業、生活福祉資金貸付事業、日常生活自立支援事業、成年後見制度(法人後見)、心配ごと相談、外出・移送サービス など

丸ごと相談員

問 市福祉課 ☎68-3191

丸ごと相談員は、地域住民の困りごとなどを丸ごと受け止め、解決に向けて地域の皆さんとともに支援を行っています。相談員は各地区センターにおりますので、気軽にご相談ください。





子育て・教育

子育てするなら遠野！ インフォメーション



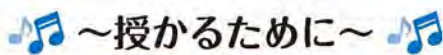
市は、「子育てするなら遠野」をスローガンに、さまざまな子育て支援施策に取り組んでいます。このコーナーでは、それらの情報を簡単にお知らせしています。「もっと詳しく知りたい！」という人は、担当まで、お気軽に問い合わせください。

妊娠・出産・育児支援



出産・子育て応援ギフト

令和5年2月1日より、国の制度に基づき、皆さまが安心して出産・子育てできるよう、妊娠期から出産・子育て期までの切れ目ない相談支援の継続実施と「出産・子育て応援給付金」による経済的支援を一体的に実施します。



不妊治療費助成

問 市保健医療課 ☎68-3186

○ 一般不妊治療費助成

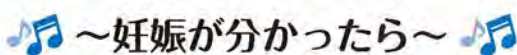
医師が必要と認めた不妊検査、タイミング法、薬物療法などの一般不妊治療費に対して、一年度5万円(助成金額は夫婦合算額)を限度に、連続した2年間助成します。

○ 特定不妊治療費助成

体外受精・顕微授精の特定不妊治療費に対して、1回の治療につき10万円を上限に助成します。また、特定不妊治療に至る過程の男性不妊治療費に対して、1回の治療につき5万円を上限に助成します。

○ 不育症治療費助成

不育症治療を受けているご夫婦の負担軽減を目的に、医師が認めた不育症治療に対して、1年度5万円を上限に助成します(1年度1回のみ)。



母子健康手帳、妊婦健診受診票の交付(要予約)

問 ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

母子健康手帳は、遠野市助産院ねっと・ゆりかご(とおの健康福祉の里内)で交付しています。医師から妊娠判定を受けた後、妊娠届を提出してください。交付は予約制となります。

母子健康手帳と一緒に、妊婦健診受診票(14回分)・妊婦歯科健診受診票(1回分)・新生児聴覚検査受診票(1回分)・産後健診受診票(2回分)を交付します。

母子健康手帳は、妊娠初期から就学前までのお母さんとお子さんの記録です。健康診査・保健指導・予防接種を受けるときには必ず持参し、記入してください。

出産ギフト

問 市保健医療課 ☎68-3186
ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

妊娠届を提出された方に、経済的支援として5万円を給付します。

妊産婦医療費受給者証

問 市市民課 ☎62-2111

妊娠5カ月に達する日の属する月の初日から出産した月の翌月末まで、医療費の一部負担金を助成します。詳しくは、問い合わせください。

※P48もご覧ください。

遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」

問 ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

妊産婦さんやそのご家族の不安や負担を軽減するため、各種相談や産後ケア等を実施しています。妊娠期から子育て期における様々な不安に寄り添いながら、安心安全にお産を迎え、子育てできるようサポートしています。

妊婦教室・ファミリー教室

問 ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

妊婦教室では妊娠中の過ごし方や分娩経過についての講話を行っています。

ファミリー教室では沐浴体験や父・母・子の関わりについての講話を行っています。

妊婦訪問・新生児訪問

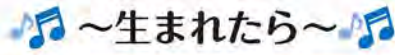
問 市保健医療課 ☎68-3186
ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

予定日の1カ月前頃(妊娠36週前後)に、助産師が家庭訪問を行っています。出産する医療機関まで長距離を移動しますので、安全に入院できるタイミングや準備の確認、出産後に必要な手続きの説明などを行っています。また、産後1カ月前後に保健師や助産師が家庭訪問し、体重測定や育児の相談、今後の予防接種や各種手続きなどの説明を行っています。

一人で悩まないで…

問 市保健医療課 ☎68-3186
ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

妊娠中から産後、そして子育ての時期はさまざまな悩みを抱えやすい時期でもあります。育児などで悩んだり、困ったりしたときは上記まで気軽にご相談ください。保健師や助産師が電話や面接などで対応します。一人で悩まず、まずは相談してください。



出生届

問 市市民課 ☎62-2111

赤ちゃんが生まれたら14日以内に、市の窓口へ出生届を提出してください。遠野市外(本籍地・出生地)で出生届を提出することもできますので、いずれかの市町村へ出生届を提出してください。

出生届をした際、乳児一般健康診査受診票を3枚発行します(遠野市外での届出の場合は後日)。医療機関で乳児の健康診査を受けるときに使用します。

出産育児一時金

問 市市民課 ☎62-2111

妊婦さんが加入している医療保険者から、出産した医療機関に対して直接出産育児一時金が支払われます。これにより、医療機関の窓口で支払う出産費用は出産育児一時金を上回った額のみとなり、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくて済みます。詳しくは、出産する医療機関にご確認ください。

妊産婦通院助成

問 ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

市内に出産できる医療機関がないため、市外に通院する妊産婦さんが安心して出産できるよう、通院や入院する際の交通費と出産前の待機宿泊費を助成します。詳しくはお問い合わせください。

母と子のリフレッシュクラス

問 ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

妊娠中・子育て中のお母さんやその家族を対象に、リフレッシュクラスを開催しています。内容は開催月によって異なり、産後ヨガや子どもとの触れ合い遊び、むし歯予防や離乳食に関するお話などです。ぜひご参加ください。

児童手当

問 市市民課 ☎62-2111

児童手当は、中学校卒業まで(15歳到達後の年度末まで)の児童を養育している人に支給されます。

出生日・転入日の翌日から15日以内に手続きをされないと、手当を受給できない月が発生することがあります。公務員は、職場で手続きをしてください。

※P49もご覧ください

乳幼児医療費受給者証

問 市市民課 ☎62-2111

就学前の乳幼児を対象に、医療費の一部負担金を助成します。詳しくは、問い合わせください。

※P48もご覧ください

未熟児養育医療の給付

問 市保健医療課 ☎68-3186

指定医療機関に入院している1歳未満の未熟児に対し、保険診療の自己負担分の医療費が給付されます。

子育てギフト

問 市保健医療課 ☎68-3186
ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)

出生した子どもの母親(養育者)に対する経済的支援として、現金5万円を給付します。

わらすっこの誕生応援事業

問 市子育て支援課 ☎62-0189

経済的負担の軽減と次子誕生の奨励に、遠野産木材を使用した写真立てと、10,000円分の「わらすっこ応援券」を贈呈しています。わらすっこ応援券は、インフルエンザなど任意予防接種の料金や、病児保育等の特別保育の利用料金に充てることができます。



わらすっこのおむつ支援事業

問 市保健医療課 ☎68-3186

『子育て支援に役立ててほしい』という企業版ふるさと納税によるご寄付を活用させていただき、市内に住所を有する満1歳前のお子さんを対象に、1人あたり5,000円相当の乳児用紙おむつを配布しています。健康福祉の里で実施する各健診や新生児訪問時に配布します。対象となる方には、個別通知や電話等でお知らせしますので、ご確認ください。

乳幼児の健康診査

問 市保健医療課 ☎68-3186

お子さんの発育・発達状況などを確認するとともに、病気を早期発見するために健康診査を行います。日頃気になっていることや心配事を医師や保健師にぜひご相談ください。日程は広報遠野で確認ください。



子育て・教育

健診の種類

健診名	場所	内容等
1か月児健康診査	医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ●医療機関を予約して受けます ●乳児一般健康診査受診票(1枚目)を使用します
3~5か月児健康診査	遠野健康福祉の里	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月第1水曜日に実施 ●離乳食講話 ●各種相談 ほか
6~8か月児健康診査	遠野健康福祉の里	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月第2水曜日に実施 ●BCG予防接種 ●各種相談 ほか
9~10か月児健康診査	医療機関	●医療機関を予約して受けます
1歳児健康診査		●乳児一般健康診査受診票(2,3枚目)を使用します
1歳6か月児健康診査	遠野健康福祉の里	●毎月第3水曜日
3歳6か月児健康診査		●毎月第4水曜日

歯科健診・相談

問 市保健医療課 ☎68-3186

妊婦さんと、乳幼児(6カ月から3歳6カ月まで半年ごと)を対象に、歯科相談および歯科健診を実施しています。

健診の種類

健診名	場所	内容等
妊婦歯科健康診査	市内歯科医療機関	●市内歯科医療機関を予約しての歯科健診
6~8か月児歯科相談	遠野健康福祉の里	*6~8か月児健康診査時に歯科衛生士による保健指導を実施
1歳児歯科相談		*1歳児健康相談時に歯科衛生士による保健指導を実施
1歳6か月児歯科健康診査	市内歯科医療機関	●市内歯科医療機関を予約しての歯科健診
2歳歯科相談	遠野健康福祉の里	●歯科衛生士による個別歯科保健指導を実施
2歳6か月児歯科健康診査	市内歯科医療機関	●市内歯科医療機関を予約しての歯科健診
3歳児歯科相談	遠野健康福祉の里	●歯科衛生士による個別歯科保健指導を実施
3歳6か月児歯科健康診査	市内歯科医療機関	●市内歯科医療機関を予約しての歯科健診

育児相談

問 市保健医療課 ☎68-3186

健診名	場所	内容等
1歳児健康相談	遠野健康福祉の里	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月第1水曜日に実施 ●保健師による相談 ●歯科相談 ●絵本の読み聞かせ

乳幼児・学童の予防接種

問 市保健医療課 ☎68-3186

予防接種には、予防接種法によって定められた定期接種とそれ以外の任意接種があります。

○ 定期接種

費用は無料です。接種可能な時期に通知しますので、内容を確認して、体調のよいときに受けてください。

種類 ロタ、B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)、BCG、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、子宮頸がん

○ 任意接種

保護者が医師と相談し、接種する予防接種です。費用は実費負担となりますが、市は、下記の予防接種について一部または全額助成を行っています。助成には要件がありますので、詳しくは、問い合わせください。

一部助成 インフルエンザ

全額助成 おたふくかせ

遠野市に転入した人へ

問 市保健医療課 ☎68-3186

転入された、小学6年生以下のお子さんや妊娠中の人は、健康診査や予防接種、妊婦教室や相談会など保健サービスについてお知らせしますので、お手数ですが、「母子健康手帳」、「妊婦健診受診票」(妊娠中の人)を持参の上、遠野健康福祉の里へお越しください。

移動式赤ちゃんの駅貸し出しについて

問 市子育て支援課 ☎62-0189

市内で開催されるイベントに、乳幼児のおむつ交換や授乳を行うためのスペースとして、移動式赤ちゃんの駅(一式)を無料で貸し出します。





各種子育て支援

♪ ～子育て支援施設～ ♪

利用可能日時、利用方法などの詳細は、各施設まで問い合わせください。

元気わらすっこセンター

問 子育て支援課 ☎62-0189

市役所東館庁舎に、親子が遊べるスペースを設けています。わらすっこルームに設置しているクライミングウォールや積み木を使って、子どもたちが考え工夫しながら自由に楽しく遊ぶことができます。ぜひ、遊びに来てください。※利用無料

場所 東館町8-12



遠野地域子育て支援センター「まなざし」

問 子育て支援センター「まなざし」 ☎60-1187
遠野市保育協会 ☎62-9256

ご家庭で子育てをしている人がいつでも利用できる施設です。親子で遊びたいとき、子育てで困ったとき、育児に関する情報を知りたい時などにご活用ください。※利用無料

場所 松崎町白岩13-42-1 (白岩保育園敷地内)



子育てサークル

市内11カ所に子育てサークル(親子サークル)があります。各サークルでさまざまな催しが開かれています。

- おしゃべり会(白岩児童館) ☎62-2806
- ひよこクラブ(遠野児童館) ☎62-5438
- 聖光カンガルークラブ(遠野聖光こども園) ☎62-2150
- ラッコクラブ(光の園幼稚園) ☎62-3341
- にこにこクラブ(小友児童クラブ) ☎68-2464
- すくすくクラブ(綾織児童館) ☎62-9062
- つくしんぼクラブ(附馬牛児童館) ☎64-2933
- ひまわりクラブ(土淵児童クラブ) ☎60-1551
- たけのこクラブ(青笹児童館) ☎62-9321
- かみごうっ子クラブ(上郷児童館) ☎65-3055
- 宮守カンガルー教室(宮守児童館) ☎67-2210

♪ ～保育・幼児教育など～ ♪

保育園・認定こども園

問 子育て支援課 ☎62-0189

保育園と認定こども園では、就労や病気などにより、日中に子育てできない保護者に代わり、お子さんの心身の健全な発達を促す保育を実施しています。

認定こども園では、3歳以上の児童に対する幼児教育も実施しています。詳細は、各施設まで問い合わせください。

市内の保育園

- 遠野保育園 ☎62-2034
- 神明保育園 ☎62-2036
- 綾織保育園 ☎62-2812
- 岩滝保育園 ☎68-2333
- 附馬牛保育園 ☎64-2330
- 白岩保育園 ☎62-2395
- 松崎保育園 ☎62-2826
- 土淵保育園 ☎62-2458
- 青笹保育園 ☎62-2022
- 上郷保育園 ☎65-2030
- 宮守保育園 ☎67-2130
- 達曽部保育園 ☎67-6131
- 鱒沢保育園 ☎66-2210

～園庭を開放しています～

上記保育園では、日中、園庭を開放しています。ご利用の際は、各施設の職員にお声掛けください。

市内の認定こども園

- 認定こども園めぐみ 遠野聖光こども園 ☎62-2150

幼稚園

幼稚園は、満3歳から小学校就学前までの幼児を保育し、年齢にふさわしい適切な環境を整え、心身の発達を助長するための教育施設です。詳細は、下記まで問い合わせください。

市内の幼稚園

- 光の園幼稚園 ☎62-3341

その他の保育等施設

- 企業内託児 岩手アパレル(株)託児室(社員のみ) ☎62-4551(代)



子育て・教育

病児等保育施設「わらっぺホーム」

問 病児等保育施設「わらっぺホーム」(県立遠野病院敷地内)
☎62-8851
遠野市保育協会 ☎62-9256

看病の必要なお子さんを保護者に代わって保育します。事前申し込みが必要ですので、詳しくは問い合わせください。



ファミリー・サポート・センター

問 市子育て支援課 ☎62-0189

子育ての手助けをしてほしい人(おねがい会員)に子育てのお手伝いをしたい人(まかせて会員)を紹介し、会員同士で一時的な子育ての援助をします。

一時保育、延長保育、休日保育について

問 市子育て支援課 ☎62-0189

一時(預かり)保育、延長保育は、すべての保育園で実施しています。利用する際は、利用を希望される保育園にお申し込みください。休日保育は、青笹保育園で実施しています。

療育教室

問 市子育て支援課 ☎62-0189

療育(発達支援)が必要な未就学児などを対象に、元気わらすっこセンターで療育教室を開催しています。

発達相談、巡回児童相談

問 市子育て支援課 ☎62-0189

発達相談(県立療育センター)や巡回児童相談(県福祉総合相談センター)を実施しています。相談は予約が必要ですので、詳しくは問い合わせください。

♪ ~各種手当など~ ♪

各種手当などを紹介します。受給要件などの詳細は、問い合わせください。

ひとり親家庭の手当など

● 児童扶養手当

児童を監護している、ひとり親などに対して支給しています。

<問い合わせ>

市子育て支援課 ☎62-0189

● ひとり親家庭医療費助成制度

ひとり親家庭を対象に、医療費の一部負担金を助成します。※P48もご覧ください

<問い合わせ>

市市民課 ☎62-2111

● 母子、寡婦福祉資金

母子家庭および寡婦の生活の安定、子どもの福祉を図るために無利子(または有利子)で資金の貸し付けを行っています。

<問い合わせ>

遠野市社会福祉協議会 ☎62-8459

障がいのある子どもなどの手当

特別児童扶養手当、障害児福祉手当があります。詳しくは、P58をご覧ください。

ひとり親家庭支援事業について

問 市子育て支援課 ☎62-0189

● 母子家庭等高等職業訓練促進給付金について

ひとり親家庭の親が教育訓練機関で受講する場合に給付金を支給します。

● 母子家庭等自立支援教育訓練給付金について

ひとり親家庭の親が雇用保険法の規定による教育訓練機関で受講する場合に給付金を支給します。

● ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援について

ひとり親家庭の親または児童が高等学校卒業程度認定試験の合格をめざす場合に給付金を支給します。

♪ ~ご相談ください~ ♪

子育てに関する相談窓口を紹介します。

● 発育発達・育児・予防接種などについての相談

- 元気わらすっこセンター
市子育て支援課 ☎62-0189
- 遠野健康福祉の里
市保健医療課 ☎68-3186
- 宮守総合支所 ☎67-2111

● 虐待が疑われる場合の相談

- 元気わらすっこセンター
市子育て支援課 ☎62-0189

● 家庭問題や配偶者などからの暴力についての相談

- 元気わらすっこセンター
市子育て支援課 ☎62-0189

● 地域にも相談に応じてくれる人がいます

各地域に配置されている、民生児童委員や主任児童委員も相談に応じます。お気軽に、ご相談ください。

- 遠野健康福祉の里
市福祉課 ☎68-3191

● 女性のライフサイクルや妊娠・出産等についての相談

- 遠野健康福祉の里
ねっと・ゆりかご ☎62-1103(いいおさん)



▶ 学校・教育支援

★ ~小学校・中学校~ ★



市内小学校一覧

学校名	通学区域
遠野小学校 (東館町11-28 / ☎62-3231)	上組町 東上組町 材木町 穀町 東穀町 東館町 中央通り 新穀町 大工町 新町 六日町 下組町 鶯崎町 遠野町 綾織町 新里の一部(1地割から7地割までおよび27地割から31地割まで)
遠野北小学校 (松崎町白岩字葉研淵43 / ☎62-2030)	松崎町駒木 松崎 光興寺 白岩 早瀬町1丁目 早瀬町2丁目 早瀬町3丁目 早瀬町4丁目 青笹町糠前の一部(1地割の一部、2地割、3地割、5地割の一部)
綾織小学校 (綾織町下綾織13-13-5 / ☎62-2803)	綾織町新里(1地割から7地割までおよび27地割から31地割までを除く) 鶯崎 上綾織 下綾織
小友小学校 (小友町16-133 / ☎68-2220)	小友町
附馬牛小学校 (附馬牛町下附馬牛11-43-1 / ☎64-2220)	附馬牛町上附馬牛 下附馬牛 東禅寺 安居台
土淵小学校 (土淵町土淵6-1 / ☎62-2804)	土淵町栃内 山口 土淵 柏崎 飯豊
青笹小学校 (青笹町青笹11-1 / ☎62-2802)	青笹町青笹 糠前(1地割の一部、2地割、3地割、5地割の一部を除く) 中沢
上郷小学校 (上郷町佐比内46-56-1 / ☎65-2031)	上郷町細越 佐比内 板沢 平倉 平野原 来内
宮守小学校 (宮守町下宮守26-6 / ☎67-2135)	宮守町上宮守 下宮守(砥森地区を除く)
達曾部小学校 (宮守町達曾部15-10 / ☎67-6133)	宮守町達曾部
鱒沢小学校 (宮守町下鱒沢17-5 / ☎66-2270)	宮守町上鱒沢 下鱒沢 下宮守の一部(砥森地区)

市内中学校一覧

学校名	通学区域
遠野中学校 (松崎町白岩11-30 / ☎62-2814)	遠野小学校、遠野北小学校、綾織小学校、附馬牛小学校の区域
遠野東中学校 (青笹町青笹10-16 / ☎62-2816)	土淵小学校、青笹小学校、上郷小学校の区域
遠野西中学校 (宮守町下宮守39-65 / ☎67-2139)	小友小学校、宮守小学校、達曾部小学校、鱒沢小学校の区域



子育て・教育

転校の手続きについて

問 市学校総務課 ☎62-4412

次の場合は、教育委員会への届出が必要です。詳しくは、問い合わせください。

●市外から転入するとき

- ①新たに就学する学校に、前の学校で発行された「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」を提出してください。
- ②転入後、しばらくの間、転入前の学校に通いたい場合は、前住所地の教育委員会に「区域外就学許可申請書」を提出し、事前に承認を得なければなりません。

●市内で転居・転校するとき

- ①通っていた学校から「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」を受け取ってください。
- ②新たに通学する学校へ「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」を提出してください。
※転居しても通学区域が変わらない場合は、手続きは不要です
※転居後、しばらくの間、転居前の学校に通いたい場合は、教育委員会学校総務課で「指定校変更許可申請」の手続きを行ってください

●市外へ転出するとき

- ①通っていた学校から「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」を受け取ってください。
- ②新たに通学する学校もしくは転出先の市町村教育委員会へ転校の相談をしてください。
- ③新しい学校へ「在学証明書」と「教科用図書給与証明書」を提出してください。
- ④転出後、しばらくの間、現在の学校に通いたい場合は、「区域外就学許可申請書」を教育委員会に提出し、事前に承認を得なければなりません。

就学通知書

問 市学校総務課 ☎62-4412

入学する年の1月頃に、入学する学校を指定する「就学通知書」を児童生徒の保護者に送ります。

特別な事情で、指定された学校以外に入学を希望する場合は、お早目にご相談ください。



♪ ～学童保育など～ ♪

児童館・児童クラブ

問 市子育て支援課 ☎62-0189
社会福祉法人 遠野市保育協会 ☎62-9256

市内の小学生は、放課後などに学童保育を無料で利用することができます。利用方法などの詳細は、問い合わせください。

市内の児童館・児童クラブ

- 遠野児童館 ☎62-5438
- 綾織児童館 ☎62-9062
- 小友児童クラブ ☎68-2464
- 附馬牛児童館 ☎64-2933
- 白岩児童館 ☎62-2806
- 土淵児童クラブ ☎60-1551
- 青笹児童館 ☎62-9321
- 上郷児童館 ☎65-3055
- 宮守児童館 ☎67-2210
- 達曽部児童クラブ ☎67-6111
- 鱒沢児童クラブ ☎66-2411

日中一時支援事業

問 市子育て支援課 ☎62-0189
社会福祉法人 睦会 ☎62-5631

放課後や夏休みなどの長期休業中に、見守りが必要な障がいのある小学生から高校生までの児童・生徒を、保護者に代わって見守るサービスがあります。詳しくは、問い合わせください。

放課後等デイサービス

問 市子育て支援課 ☎62-0189
ぐんぐんはうす ☎68-3217
こむこむはうす ☎63-2353

発達に心配のあるお子様に日常生活での基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練を行います。

♪ ～奨学金など～ ♪

奨学資金貸与制度について

問 市学校総務課 ☎62-4412

経済的理由により就学困難な生徒に対し、奨学資金を無利子で貸与します。貸与月額、高校生15,000円以内、大学生等40,000円以内です。新規受付は、毎年3月頃です。詳しくは、問い合わせください。

就学援助制度

問 市学校総務課 ☎62-4412

経済的な理由で就学が困難と認められる小中学生の保護者に、給食費や修学旅行費などの費用の一部を援助する制度です。詳しくは、問い合わせください。





家庭ごみの正しい分け方・出し方

詳細は、毎年1回、全戸配布している「遠野市生活ごみ分別ポスター」(下図参照)をご確認ください。また、市ホームページでも紹介しています。

令和5年度版 遠野市家庭ごみ分別ポスター



「遠野市
ごみの出し方」
で検索！

ごみの不法投棄・野外焼却はやめましょう

問 市環境課 ☎62-2111
遠野警察署 生活安全課 ☎62-0110

ごみの不法投棄・野外焼却は、法律で禁止されています。不法投棄・野外焼却を行った場合は、「5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金」が科せられます。遠野の豊かな環境を後世に残すために、不法投棄・野外焼却は絶対やめましょう。

家庭ごみを出す際の注意点

問 市環境課 ☎62-2111

- ごみは、**収集指定日の8時30分までに**、指定の集積所に出してください。
- ※8時30分以降に出した場合や収集指定日以外に出した場合は収集しません
- 「もえるごみ」「もえないごみ」「資源ごみ(紙類・プラスチック製容器包装・飲料缶・ペットボトル・びん類)」「粗大ごみ」にきちんと分別して出しましょう(小型家電・衣類・蛍光灯および使用済乾電池は地区センター等の専用回収ボックスに入れてください)。
- ごみを出せる集積所(指定集積所)は、お住まいの自治会内にある集積所に限ります。
- ごみを直接持ち込む場合は、受付日と受付時間をご確認ください。また、ごみを大量に持ち込む場合は、事前に「清養園グリーンセンター(☎62-2878)」までご連絡ください。

- 遠野中継センターに直接搬入する「もえるごみ」は有料です。(10^{kg}あたり130円)
- 清養園グリーンセンター廃棄物再生利用施設に直接搬入する「もえないごみ」は有料です。(10^{kg}あたり130円)
- 事業所から出るごみ(一般廃棄物)は、登録事業者を除き集積所ではなく清養園グリーンセンターまたは遠野中継センターに直接持ち込むか、市内の一般廃棄物収集運搬業者に依頼してください。
- 引っ越しや大掃除などで大量にごみを出す場合や、市で処理しないごみを処分したい場合は、市内の一般廃棄物収集運搬業者に依頼してください。**※有料です**

【(有)遠野地区清掃社】綾織町新里18-69-3

☎62-3510

【(有)遠野環境企画】青笹町青笹4-54-2

☎62-9366

【(有)遠野地方運送】青笹町青笹14-91

☎63-1633

【丸和運送(有)】宮守町達首部4-43

☎67-6127

犬を飼うとき

届出

問 市環境課 ☎62-2111

次の場合は、必ず届出をしてください。

- 犬を飼い始めたとき
登録手数料…3,000円
- 犬を譲渡したり、住所が変わったとき
- 犬が死亡したとき

広告

『あんしん・はやい・やすい』
「捨てたいものが…?」
「引っ越しのゴミは…?」
「分別がわからないなあ…?」
「ゴミ集積場が遠くて…?」

市収集受託業務 岩手県産業廃棄物収集運搬
有限会社 **遠野地区清掃社**
※ 過品処分 (1部別から家まで)
有限会社 **阿部産業**
※ 砂、碎石、山砂販売

〒028-0531 遠野市綾織町新里18-69-3
TEL 0198-62-3510
TEL 0198-62-3546



狂犬病予防注射

問 市環境課 ☎62-2111

生後91日以上の犬は毎年1回、狂犬病予防注射を受ける必要があります。市は、春と秋に各町を回って狂犬病予防集合注射を行っています。(事前にお知らせのハガキを送付します)

料金 3,200円(注射料金2,650円、注射済票交付手数料550円)※注射料金は変更となる可能性があります。ハガキや広報などで最新の情報をご確認下さい。

狂犬病予防注射は、市内、市外どちらの動物病院でも接種することができます。なお、市外の動物病院で接種した場合は、注射済票の交付を受ける必要があります。動物病院から発行された注射済証を市の窓口を持参の上、交付手続きを行ってください。

市内の動物病院

- 愛ラブ動物病院
早瀬町4丁目7-30 ☎62-1699
- とおの動物クリニック
松崎町白岩17-78-3 ☎62-6306
- 池上家畜診療所
中央通り4-13 ☎62-8559

市斎場「永遠(とわ)の丘」

住所 遠野町22-7 ☎62-2681

開場時間 8時30分～17時15分

休業日 1月1日元旦および毎月第1友引の日

使用料(1体につき)

区分	使用料	
	市内に住所がある人	市外に住所がある人
死体	20,000円	40,000円
死産児	5,000円	10,000円
身体の一部	5,000円	10,000円
胎盤	5,000円	10,000円
その他(焼骨など)	5,000円	10,000円
小動物(収骨あり)	15,000円	30,000円
小動物(収骨なし)	10,000円	20,000円

上水道・下水道・浄化槽など

上水道

問 市上下水道課、アクアサービス遠野 ☎62-2111

水道を使うとき、止めるとき

次の場合は、早めにご連絡ください。

- 転入、転出、転居などで住所を変えるとき(3日前まで)
- 使用者の名前が変わったとき
- 家屋の解体により使用をやめるとき
- 家屋の改築や長期の留守により使用を一時中止したいとき
- 相続・売買などで、所有者の名前が変わったとき

水道の工事や修理、漏水調査を頼むとき

宅地内の水道工事や修理、漏水調査は、市の指定工事店に直接依頼してください(費用は自己負担)。なお、漏水に伴う水道料金は、減額できる場合がありますので、速やかに修理してください。

※指定工事店の詳細は、担当課にお問い合わせください

※道路などで漏水を発見したときは、担当課にご連絡ください

漏水はメーターで見つけよう

地下漏水など、気付くことが難しい漏水は、メーターを見ることで確認できます。使用している蛇口を全部締めてもパイロットが回転している場合は、漏水の可能性あります。定期的に確認しましょう。

パイロット

水を全て止めた状態で回っている場合は、漏水です。



広告

管工事一式・給排水衛生工事
浄化槽工事・暖冷房工事

上下水道指定店
(遠野市、釜石市、大槌町、住田町、花巻市、大船渡市)

有限会社 菊池設備

給排水工事・ボイラー
浄化槽・衛生機器
お気軽にご相談ください

遠野市青笹町中沢 2-27-1
TEL: 0198-62-8356
FAX: 0198-62-8356



生活環境

水道料金・下水道使用料の支払い

問 市上下水道課、アクアサービス遠野 ☎62-2111

○ 口座振替が便利です

水道料金・下水道使用料の支払いは、口座振替が便利です。毎月20日が定期振替日です(振替日に金融機関が休みの場合は、翌営業日)。口座振替を希望する場合は、市内の金融機関に備え付けてある申込用紙に必要事項を記入し、金融機関の窓口へ提出してください(金融機関口座の届出印、水道番号などが必要)。

○ 納付書による支払い

口座振替以外には、市から送付する納付書による支払いがあります。納付書による支払いは、指定金融機関またはコンビニエンスストアなどで行ってください。

浄化槽設置整備事業費補助金

問 市上下水道課 ☎62-2111

公共下水道および農業集落排水の整備区域外で、専用住宅に浄化槽を設置する場合は、補助金が受けられます。

限度額	5人槽… 780,000円	
	7人槽… 864,000円	
	10人槽… 1,050,000円	(令和5年現在)

浄化槽の大きさについて

原則として、住宅の延べ床面積に応じて、浄化槽の人数が決まります。

○ 金融機関から無利子で資金を借りられます

住宅のリフォームで下水道接続(農業集落排水、浄化槽を含む)工事を行う場合に、金融機関から借りる資金の利子を市が補給しています。詳細は、担当課に問い合わせてください。

下水道事業受益者負担金(分担金)等

問 市上下水道課 ☎62-2111

下水道などが整備された地域は、整備していない地域に比べて生活環境が良くなり、土地の利用価値が上がります。下水道などの整備により利益を受ける地域の土地の所有者(受益者)に、下水道建設費用の一部負担をお願いしています。

対象者

- 下水道が整備されている地域の土地の所有者
- 特定環境保全公共下水道(宮守町)と農業集落排水は、排水設備のある家屋の所有者または使用者

負担金(分担金)の額

- 土地の面積1平方メートルあたり400円
- 特定環境保全公共下水道(宮守町)と農業集落排水は、排水設備のある家屋1棟につき20万円

※対象者には、担当課から負担金(分担金)の申告案内がありますので、所定の手続きを行ってください

し尿関係

し尿の汲み取りは、遠野市が市内の業者へ委託しています。汲み取りをする際は、市内の業者に依頼してください。※有料です

【(有)遠野衛生社】	上組町3-10	☎62-3039
【(有)奥寺衛生社】	松崎町白岩13-1-4	☎62-3390
【(株)宮守衛生社】	宮守町上鱒沢18-27	☎66-2419

し尿処理手数料

問 市環境課 ☎62-2111

200ℓまで1,980円。200ℓを超えた場合は、200ℓを超える量10ℓにつき99円を加算。

※料金は変更になる可能性がありますので、市ホームページ等で最新の情報をご確認ください



生活環境

広告

し尿収集運搬業務
浄化槽維持管理業務・浄化槽清掃業
浄化槽附帯設備販売
浄化槽附帯設備等の補修工事請負業

(株)宮守衛生社

遠野市宮守町上鱒沢18-27
TEL 0198-66-2419
FAX 0198-66-2297

有限会社 **遠野衛生社**

- 浄化槽維持管理業務
- 浄化槽清掃業務
- し尿収集運搬業務
- 害虫駆除

遠野市上組町3-10(打越歯科医院うら)
TEL.0198-62-3039
FAX.0198-62-8448

温かな心が守る水環境

- ◆ 遠野市し尿収集運搬業務
- ◆ 浄化槽保守点検維持管理業務
- ◆ 浄化槽清掃業務

有限会社 **奥寺衛生社**

遠野市松崎町白岩 13-1-4
TEL : 0198-62-3390
FAX : 0198-68-3013

市営住宅

市営住宅

問 市建設課 ☎62-2111

市には12団地の市営住宅があります。

入居資格

- ①住宅に困窮していること
- ②世帯所得が基準の範囲内であること
- ③入居しようとする本人および親族が暴力団員でないこと
- ④市税および水道使用料金などの滞納が無いこと
- ⑤十分な保証能力がある市内在住の人(2人)を連帯保証人にできること
- ⑥家賃を毎月確実に納付できること

入居申込

入居者の募集は広報遠野などでお知らせし、抽選などにより入居予定者を決定します。

団地名(全12団地)

八幡、早瀬、鶯崎、材木町、稻荷下、穀町、達首部、下郷、吉金、笠平、雪谷沢、下鱒沢

各種住宅補助金など

複数の制度を同時に利用することができます。申し込みの際は、事前にお問い合わせください。

耐震診断・耐震改修補助事業

問 市まちづくり推進課 ☎62-2111

昭和56年5月31日以前に建てられた住宅を対象に、耐震診断および耐震改修工事費用を補助します。

- ①耐震診断
費用 3,000円
- ②耐震改修
補助額 最大100万円

快適薪ストーブ設置応援事業

問 市農林課 ☎62-2111

薪ストーブの購入・設置費用の一部を商品券で補助します。

助成額
最大10万円

申請方法
薪ストーブの購入および対象工事完了後に、申請書を市農林課に提出してください。

空き家について

問 市まちづくり推進課 ☎62-2111
市観光交流課 ☎62-2111

空き家に関する相談窓口となっています。お気軽にお問い合わせください。

- 管理方法
- 周辺の危険な空き家の情報
- 空き家を売りたい、貸したい など



市道など

道路・水路・里道の占用(利用)

問 市建設課 ☎62-2111

市道や里道に給排水管などを埋設するとき、防犯灯や工事用足場などを設けるとき、水路へ橋を架けるときのなどは、道路等管理者(市長)の許可が必要です。申請書を建設課へ提出してください。

道路などの修繕

問 市建設課 ☎62-2111

道路などに損傷があり補修が必要な場合、国道・県道・市道によって連絡先が異なります。詳しくは、問い合わせください。

市道…建設課

国道・県道…遠野土木センター道路環境チーム
(☎68-3574)

農業

農地の売買・転用・形状変更

問 農業委員会事務局 ☎62-2111

農地について、次のような場合は、農業委員会への申請・届出・許認可などが必要です。詳しくは問い合わせください。

- 農地を相続するとき
- 売り買いするとき
- 貸し借りするとき
- 農地以外に転用するとき
- 農地の形状を変更するとき

認定農業者・認定新規就農者について

問 市農林課 ☎62-2111

認定農業者とは、意欲ある農業者自らが経営改善計画を策定し、市からその計画を認定された、地域の担い手として活躍する農業者です。

認定新規就農者とは、新たに農業を始める人が作成する青年等就農計画を市から認定された、将来の担い手として期待される農業者です。

認定農業者・認定新規就農者になることで補助制度や経営アドバイスを受けることができます。詳しくは、問い合わせください。

野生鳥獣被害対策にご協力を

問 市農林課 ☎62-2111

ツキノワグマ、ニホンジカ、イノシシ、ハクビシンなどによる農作物被害を受けた場合、被害に応じて捕獲許可や防除対策に必要な助成を受けることができます。

なお、ツキノワグマの目撃があった場合、人身被害防止を目的に注意喚起を行っておりますので、情報提供をお願いします。

ツキノワグマ、ニホンジカ、イノシシ、ハクビシン

- 農地被害の防除を目的に電気牧柵を設置する場合、資材購入費の一部に助成を行なっています。

ハクビシン

- 自宅敷地内や所有農地にワナを設置する場合、申請によって、狩猟免許を持たなくてもワナを設置し、捕獲することができます。捕獲に必要なワナは、市の対策協議会が無料で貸し出しています。





各種相談窓口

種類	内容	相談日程・場所	問い合わせ先
社会保険出張相談 【予約制】	年金に関する相談	●毎月第1木曜日(祝日年末年始を除く) ●10時30分～15時30分 ●市役所本庁舎	花巻年金事務所 ☎0198-23-3351
弁護士無料法律 相談 【予約制】	相続・婚姻・相続関係な ど法律に関する相談	●原則第1、第4木曜日 ●10時～15時 ●市民センター	市消費生活センター ☎0198-62-6318
多重債務弁護士 無料相談 【予約制】	多重債務で困窮してい る人などの相談のほか 上記内容の相談	●第3火曜日 ●10時～15時 ●市民センター	市消費生活センター ☎0198-62-6318
消費者救済資金 融資相談会 【予約制】	多重債務などの借金整 理など、お金の悩みに 関する相談	●第4水曜日 ●13時～16時 ●市民センター	県消費者信用生活協同 組合釜石事務所 ☎0193-23-2227
交通事故巡回相談	交通事故に関する示談 の要領・賠償問題・過失 割合・自賠責の問題な どに関する相談	●年4回原則第2木曜日(開催日は広報遠野で お知らせ) ●13時～15時 ●市民センター	市消費生活センター ☎0198-62-6318
人権相談	家族内や近所間のトラ ブル、虐待などの人権 問題に関する相談	●第2火曜日 ●10時～15時 ●市役所本庁舎	盛岡地方法務局 花巻支局 ☎0198-24-8311
行政相談 (遠野地区)	国の仕事などに対する 意見、苦情などに関す る相談	●第3水曜日 ●13時～15時 ●市役所本庁舎	市総務企画部 ☎0198-62-2111
行政相談 (宮守地区)		●第2木曜日 ●10時～12時 ●宮守総合支所	
傾聴サロン	心の悩みに関する相談	●第1、第3火曜日 ●10時～12時、13時～15時 ●ちょボラ	市福祉課 ☎0198-68-3195



各種相談窓口

広告

行政書士 多田 恵美子

- 相続・遺言の手続
- 農地・山林の手続
- 会社・法人の手続
- 建設業の手続
- 産業廃棄物の手続



電話：0198-62-9336
FAX：0198-62-9337
【事務所】遠野市新町3番6号

相続登記
こんなとき、お気軽にご相談ください。

- 不動産登記(相続・売買ほか)
- 会社・法人登記
(会社設立・役員変更・増資ほか)
- 裁判事務
(自己破産・調停・内容証明)
- 簡裁訴訟代理(債務整理ほか)
- 成年後見業務

相談無料
要予約

司法書士 畠山信秀事務所
司法書士・行政書士 畠山 信秀
お電話にて予約をお願いします。
TEL. 0198-62-9352
遠野市中央通り5番10号 FAX.0198-68-3010

種類	内容	相談日程・場所	問い合わせ先
登記相談 【予約制】	登記に関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 第2、第4月曜日 ● 10時～16時 ● 市役所とびあ庁舎 	盛岡地方法務局 花巻支局 ☎0198-24-8311
心配ごと相談	日常の困り事などに関する相談	(遠野地区) <ul style="list-style-type: none"> ● 第1、第3金曜日 ● 10時～12時、13時～16時 ● 遠野市総合福祉センター 	遠野市社会福祉協議会 ☎0198-62-9260
		(宮守地区) <ul style="list-style-type: none"> ● 第3水曜日 ● 10時～12時、13時～15時 ● 宮守福祉センター 	宮守福祉センター (遠野市宮守健康管理センター内) ☎0198-67-2833
	無料弁護士相談 【予約制】	<ul style="list-style-type: none"> ● 奇数月第3金曜日 (会場:遠野市総合福祉センター) ● 偶数月第3水曜日(会場:宮守福祉センター) ● 10時～12時、13時～17時 	遠野市社会福祉協議会 ☎0198-62-8459

広 告

困ったら一人で悩まず行政相談

行政に関するご相談、なんでもお寄せください。
 ご相談は、お近くの**行政相談委員**、又は下記の番号まで。
 メール相談も受け付けています。



医療保険
年金



道路など
公共施設



社会福祉



役所の手続き

【相談所の開催案内】

①とびあ庁舎 (毎月第3水曜日 13時～15時)

②宮守総合支所 (毎月第2木曜日 10時～12時)

開設日の変更となる場合があるので、市経営企画課(62-2111内線216)にご確認ください。

総務省行政相談センター

まぐみみ岩手

〈お問い合わせ〉

盛岡市盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第2合同庁舎 4階
 行政苦情 110番 ☎0570-090110

相談無料・秘密厳守





各種相談窓口

広 告

佐々木土地家屋 調査士事務所

土地家屋調査士
佐々木 敦之

〒028-0515
遠野市東館町10番3号
TEL・0198-62-2971
FAX・0198-66-3377

岩手県司法書士会会員

駒木司法書士 事務所

司法書士 駒木 滋幸

相続登記

〒028-0517 遠野市上組町 2番 27号
TEL:0198-62-8179



- 遺産相続
- 会社設立
- 不動産登記

皆様にとって、身近な法律家として
お手伝いしたいと考えております。

菊池司法書士事務所

司法書士 菊池 義孝
遠野市穀町 1-21
☎0198-68-3511



消防

▶ 火事と救急は119番

遠野市を管轄する消防本部

部署	住所	連絡先
遠野市消防本部	青笹町糠前10-46 (総合防災センター内)	代表電話 62-2119 ファクス 62-2271
遠野消防署		
宮守出張所	宮守町下宮守29-73-1 (宮守総合支所隣り)	

携帯電話から119番にかける場合は…

携帯電話からの通報は、場所によっては遠野市消防本部以外の消防本部につながることもありますので、最初にどこの市からかけているのかを伝えてください。電波の状況が悪い場合は、できる限り近くの公衆電話や民家の固定電話から通報してください。

聴覚に障がいのある人は、「NET119」の活用を

聴覚などに障がいのある人を対象に、インターネットを介してチャット形式の緊急通報を受け付けます。利用する場合は、事前の申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

詳しくは、
☎62-2119まで
お問い合わせください。



市内で災害が発生した場合は…

火災や自然災害などが発生した場合は、防災行政広報無線で市民に周知します。また、遠野テレビ加入者には、音声告知サービスによる注意喚起や災害情報を放送します。そのほか、いわてモバイルサービスによる情報発信も行います。それらの情報をよく確認し、早めに命を守る行動をとってください。



防災行政広報無線



音声告知端末

住宅用火災警報器の設置は義務です

市内の全ての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。設置場所や設置方法、設置の届出などについての詳細は、お問い合わせください。



住宅火災警報器

広告

地域のより良い環境づくりを
目指して。

一般建設業
岩手県知事許可(般-4)第40088号

株式会社
TSワーク

遠野市松崎町白岩 13-6-2

TEL 0198-62-1166

FAX 0198-62-1176





主な公共施設

遠野市役所機関

名称	所在地	電話番号
市役所本庁舎	中央通り9-1	62-2111
市役所とぴあ庁舎		
市役所東館庁舎 (元気わらすっこセンター)	東館町8-12	62-2111
遠野健康福祉の里	松崎町白岩字 葉研淵4-1	62-5111
市民センター	新町1-10	62-4411
清養園 グリーンセンター	綾織町新里 18-75-1	62-2878
総合食育センター	松崎町白岩 31-44-1	62-2032
宮守総合支所	宮守町下宮守 29-77	67-2111
総合防災センター	青笹町糠前10-46	62-2119
遠野消防署 宮守出張所	宮守町下宮守 29-73-1	62-2119

郵便局

名称	所在地	電話番号
遠野郵便局	中央通り6-10	62-2832
遠野新町郵便局	新町5-3	62-4402
綾織郵便局	綾織町鶉崎 1-22-18	62-4404
小友郵便局	小友町15-5-1	68-2150
附馬牛郵便局	附馬牛町上附馬牛 13-10-3	64-2150
遠野松崎郵便局	松崎町白岩11-21	62-7950
土淵郵便局	土淵町土淵4-46-2	62-4403
青笹郵便局	青笹町青笹11-21-3	62-4405
岩手上郷郵便局	上郷町細越7-17-2	65-2120
宮守郵便局	宮守町下宮守 30-91-5	67-2224
達曽部郵便局	宮守町達曽部 16-25-4	67-6150
二日町簡易郵便局	綾織町上綾織24-24	62-3266
上宮守簡易郵便局	宮守町上宮守12-72	67-3302
鱒沢簡易郵便局	宮守町下鱒沢34-6-8	66-2230

鉄道(主要な駅)

名称	所在地	電話番号
JR東日本遠野駅	新穀町5-7	62-2809

警察機関

名称	所在地	電話番号
遠野警察署	東穀町1-6	62-0110
遠野駅前交番	新穀町5-7	62-2025
綾織駐在所	綾織町下綾織目の鼻 38-1	62-2137
土淵駐在所	土淵町土淵7-13-4	62-2142
青笹駐在所	青笹町青笹11-3-8	62-4295
上郷駐在所	上郷町板沢11-4-22	65-2029
宮守駐在所	宮守町下宮守29-62-10	67-2029
達曽部駐在所	宮守町達曽部25-41	67-6110
鱒沢駐在所	宮守町下鱒沢34-6-13	66-2211

官公署

名称	所在地	電話番号
釜石公共職業安定所 遠野出張所 (ハローワーク遠野)	新町2-7	62-2842
遠野区検察庁	新町2-2	62-2024
遠野簡易裁判所	東館町2-3	62-2840
盛岡家庭裁判所 遠野支部	東館町2-3	62-2840
盛岡地方裁判所 遠野支部	東館町2-3	62-2840
岩手南部森林管理署 遠野支署	東館町7-39	62-2670
附馬牛森林事務所	附馬牛町上附馬牛 12-67-2	64-2024
土淵森林事務所	材木町4-28	62-3849
上郷森林事務所	材木町4-28	62-3849
宮守森林事務所	宮守町下宮守28-40-2	67-2022
花巻保健福祉環境セ ンター・岩手県中部 保健所遠野市駐在	六日町1-22	62-9935
遠野土木センター	六日町1-22	62-9938
遠野農林振興センター	六日町1-22	62-9932



主な公共施設

生涯学習施設

	名称	所在地	電話番号	
図書館	市立図書館	東館町3-9	62-2340	
	こども本の森 遠野	中央通り1-16	63-3003	
	宮守ゆうYOU ソフト館	宮守町下宮守 30-37-5	67-2012	
博物館	市立博物館	東館町3-9	62-2340	
	遠野蔵の道 ギャラリー	中央通り4-28	62-2680	
	遠野まちなか・ ドキ・土器館	新町5-3	62-7820	
地区 公民館	遠野地区 センター	新町1-10	62-4411	
	綾織地区 センター	綾織町下綾織字 目の鼻26	62-2838	
	小友地区 センター	小友町16-105-1	68-2001	
	附馬牛地区 センター	附馬牛町下附馬牛 11-40-1	64-2001	
	松崎地区 センター	松崎町白岩字 薬研淵1-3	62-2885	
	土淵地区 センター	土淵町土淵6-5-1	62-2837	
	青笹地区 センター	青笹町青笹13-3-1	62-2836	
	上郷地区 センター	上郷町板沢11-5-4	65-2022	
	宮守地区 センター	宮守町下宮守29-77	69-1700	
	達曽部地区 センター	達曽部15-31-1	69-5055	
	鱒沢地区 センター	宮守町下鱒沢34-1-1	69-1150	
	観光・ 交流施設	とおの 物語の館	中央通り2-11	62-7887
		遠野城下町 資料館	中央通り4-6	62-2502
道の駅 「遠野風の丘」		綾織町新里8-2-1	62-0888	
旅の蔵遠野		新穀町5-8	62-1333	
遠野ふる さと村		附馬牛町 上附馬牛5-89-1	64-2300	
遠野早池峰 ふるさと学校		附馬牛町 上附馬牛19-80-7	64-2033	
伝承園		土淵町土淵6-5-1	62-8655	

	名称	所在地	電話番号
観光・ 交流施設	たかむろ 水光園	土淵町柏崎7-175-2	62-2834
	道の駅 「みやもり」	宮守町下宮守30-37-1	67-2929
	優遊プラザ	宮守町下鱒沢21-90-1	67-2885
	リフレッシュ ガーデンハウス	宮守町下鱒沢21-110-1	67-2885
	ふるさと 交流館	宮守町下鱒沢21-137-6	67-2885
	コテージランド かしわざ	宮守町下鱒沢28-125	67-2885
	みやもり ホール	宮守町下宮守32-133-1	67-3133
スポー ツ・ レクリ エーシ ョン 施設	市民体育館	新町1-10	62-4414
	市民プール		
	市国体記念 公園市民 サッカー場	松崎町白岩字地森80	62-4414
	遠野運動 公園	青笹町糠前11	62-4414
	赤羽根 スキー場	上郷町平倉41-47	62-4414
	稲荷下屋内 運動場	東穀町16-11	62-4414
	宮守体育館	宮守町下宮守29-74-2	67-3133
その他	遠野高等 職業訓練校	青笹町中沢8-1-8	62-6310
	銀河の森 総合運動公園	宮守町下宮守25	

ごみ処理施設・火葬場

	名称	所在地	電話番号
ごみ・ し尿処 理施設	清養園 クリーン センター	綾織町新里18-84-6	62-2878
	遠野中継 センター	綾織町新里18-69-2	63-1013
火葬場	市斎場 「永遠の丘」	遠野町22-7	62-2681

その他

	名称	所在地	電話番号
	まちおこしセンター 「あすもあ遠野」	新穀町6-1	62-2456
	森林総合センター	青笹町中沢8-1-8	62-0631
	畜産振興センター	土淵町土淵22-28-14	60-2437
	遠野馬の里	松崎町駒木4-120-5	62-5561



Tono City

生活ガイドINDEX

遠野市の市外局番は

0198です

身近な医療機関がわかる



医療機関
ガイド

日々の生活に役立つ



暮らしの
知識

遠野市医師会 **78**

薬剤師会(遠野) **79**

健康マップ **80**

遠野歯科医師会 **82**

リフォームの基礎知識 **84**

知っておきたい葬儀の流れ **86**

遠野商工会のご案内 **88**

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。

広 告



見積無料!

ROOF FACTORY
X-CRAFT
WE NEVER ROOF

新築屋根工事
葺替工事
雨樋・雪止め
各種板金工事

建築板金業
クロスクラフト
代表 菊池 広明

TEL 080-1672-5031
お気軽にお電話ください! FAX 0198-62-7624
〒028-0543 遠野市松崎町光興寺6-161-1

遠野市民センター施設・運動公園・他
公共施設等の管理運営

あなたの「一歩」を応援します

株式会社
遠野施設管理サービス
TONO SHISETSU KANRI SERVICE

遠野市新町1-10

0198-63-1144 (遠野市民
体育館内)

<https://www.tono-sks.com>



生活ガイド



遠野市医師会

ごあいさつ

医療技術の進歩や生活スタイルの変化など様々な要因によって、日本は世界一の長寿社会を実現しました。

一方で、超高齢化・少子化社会の進行に伴い、「健康長寿の延伸」は大きな課題となり、身体と心のケアに不安を抱える人も数多くなっています。

遠野市医師会は、住民の皆様の日常的な診療や健康管理をはじめ、病気になった時などはすぐに受診したり相談できるような身近なかかりつけ医としての信頼関係の構築に努めてまいりました。

「健康は何物にも代えがたい財産」であることを、病気になって初めて気付く人も多いものです。また、「病は気から」と言われるように、健康は精神にも大きな影響を与えます。

当医師会は、より多くの皆様が健康で心豊かな日々を送られるように貢献すべく、信頼される医療の提供に全力で取り組んでまいりますので、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

遠野市医師会会長 菊池俊彦

◆遠野市医師会について

行政や保健・福祉の諸団体、歯科医師会、薬剤師会等と連携しながら、医療を通じて地域の皆様の健康を守ることを最大の使命としています。

主な活動内容は

- 1) 各種検診事業や予防接種等による疾病予防への取り組み
- 2) 休日当番医や災害時の救護体制の確立
- 3) 学校医、産業医等による学校や職場の保健の向上
- 4) 健康や医療に係る各種研修会の開催、など。

遠野市医師会リスト

名称	所在地	電話番号
川上医院	穀町1-27	62-2051
時田医院	新町5-5	62-2147
あいずみ内科医院	新穀町3-1	63-2021
千葉医院	穀町1-22	62-4039
菊池俊彦内科クリニック	新穀町5-19	62-8600
守口医院	材木町2-25	63-2170
とおの宮本眼科	東館町8-7	62-2035
上組町ほほえみスキンクリニック	上組町3-4	68-3330
柏原医院	宮守町下宮守28-75	67-3016
遠野バイパス整形外科	松崎町白岩15-13-11	66-3555
医療法人財団正清会遠野はやちねホスピタル	青笹町中沢5-5	62-2026
遠野市国民健康保険中央診療所	松崎町白岩字薬研淵4-1	62-2277
岩手県立遠野病院	松崎町白岩14-74	62-2222



薬剤師会（遠野）

ごあいさつ

平成25年より遠野薬剤師会は花巻市薬剤師会と統合いたしました。

花巻市薬剤師会は地域のみなさまの健康な生活の確保を図るための活動をしております。

薬のことだけでなく、健康のこと介護のことなども他の医療機関、介護福祉関係機関、行政などとも協力をして対応いたします。日頃不安に感じている事、ちょっとした疑問など各薬局にお気軽にご相談ください。

◆お薬手帳の普及

お薬手帳はみなさんが今まで服用したり、使ったりしたお薬の名前や飲む量などを記録し、薬の重複を防ぎます。また大地震などの災害時に貴重な服用記録として大変役立ちます。

会ではこのお薬手帳の普及に取り組んでいます。ひとり1冊お薬手帳を持つようにお勧めします。

◆かかりつけ薬局・薬剤師

主治医の先生がいらっしゃるとう安心ですね。それと同じように顔なじみの薬剤師がいる薬局を決めておくと複数の病医院にかかっても薬の重複などがチェックでき、じっくり質問もできます。また自分の症状に合った一般用医薬品を選ぶことや健康相談も安心してまかせられます。みなさんも是非かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう。

薬剤師会リスト（遠野）

名称	所在地	電話番号
アイン薬局遠野店	松崎町白岩14-41-1	66-3100
川口屋薬局	中央通り1-7	62-3028
つくし薬局新穀店	新穀町5-18	63-1300
つくし薬局遠野店	中央通り6-15	63-1717
つくし薬局遠野病院前店	松崎町白岩15-13-11	66-3300
つくし薬局東館店	東館町8-6	68-3015
遠野駅前薬局	新穀町3-1	63-3300
はやせ薬局	材木町2-28	63-2155
はやちね薬局	中央通り6-11	63-3050
わお調剤薬局	上組町3-4	68-3737





健康マップ



気持ちよく 眠りにつくために

① 寝る前にリラックス タイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

② 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3~4時間前から、また、たばこも控えましょう。



③ 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからも一度床につくようにしましょう。



④ 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。





この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。
© 2023 GeoTechnologies, Inc.

しっかり
予防!

Check

歯周病予防 診断チェック

- 歯に歯垢がたまっていないか?
- 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか?
- 歯を磨いたときに出血しないか?
- 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか?
- 口の中が嫌なにおい(口臭)がしないか?
- 食べ物がよく歯にはさまらないか?
- 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか?
- 朝起きたときに、口の中がねばついているか?
- 歯が少しぐらぐらしないか?
- 歯ぐきが腫れ、痛まないか?
- 硬いものが噛みにくくないか?
- 歯が長く見えるようになっていないか?

ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を!

Check 生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的な病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- | | | |
|--|---|--|
| 1 毎日朝食を食べている <input type="checkbox"/> | 4 たばこは吸わない <input type="checkbox"/> | 7 労働は1日9時間以内にとどめている <input type="checkbox"/> |
| 2 1日平均7~8時間は眠っている <input type="checkbox"/> | 5 定期的に運動・スポーツをしている <input type="checkbox"/> | 8 自覚的なストレスはそんなに多くない <input type="checkbox"/> |
| 3 栄養バランスを考えて食事をしている <input type="checkbox"/> | 6 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) <input type="checkbox"/> | |

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8:良好 5~6:中庸 0~4:不良





遠野歯科医師会

遠野歯科医師会と遠野健康福祉の里からのお知らせ

◆健康は健口から

口は健康への入り口です。お口が健康で、何でも美味しく良く噛めていると、全身の状態が良く、全身の医療費も少ないことが立証されています。口の中の健康を保つためには、生涯を通じて適切な口の中の健康管理が必要です。

遠野歯科医師会では遠野市と連携し、
下記のような歯科保健サービスを行っております。
健康な一生を過ごすために是非、ご活用ください。

妊婦歯科健診

母子健康手帳交付時に受診票が配布されます。市内の各歯科医院にて無料で受けられます。

乳幼児歯科相談

遠野健康福祉の里で、6～7カ月児・1歳児・2歳児・3歳児を対象に、個別指導を行っております。

乳幼児歯科健診および歯科保健指導

1歳半、2歳半、3歳半は各歯科医院で行っております。

保育園、幼稚園、学校での歯科健診・保健指導

成人歯科健診

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える方を対象に市から受診票をお送り致します。
市内の歯科医院にて無料で受けられます。

訪問歯科診療

寝たきりなどで通院不可能な場合、訪問歯科診療が受けられます。
申し込みは遠野健康福祉の里まで。(TEL 62-5112)

休日当番医

毎日曜日の9時～12時

各担当の歯科医院で受診できます。(担当歯科医院の表は広報遠野のほか遠野TVや当日の新聞で発表)

歯科保健教育・相談・講師派遣など



遠野歯科医師会リスト

<p>飯高歯科医院</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 8時半～12時 14時～17時半 土曜 8時半～12時 14時～16時</p> <p>休診日 毎週木曜日の午後、日曜日、祝祭日</p> <p>松崎町白岩11-44-8 ☎62-8917</p>	<p>打越歯科医院</p> <p>診療日 毎週月・火・水・金・土曜日</p> <p>診療時間 9時～12時半 14時半～17時半</p> <p>休診日 毎週木曜日、日曜日、祝祭日</p> <p>上組町3-10 ☎60-1010</p>	<p>かしわばら歯科クリニック</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 9時～12時 14時～18時</p> <p>休診日 毎週水・土曜日の午後、日曜日、祝祭日</p> <p>宮守町下宮守26-106-3 ☎67-2010</p>
<p>佐藤歯科医院</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 9時～13時 14時半～18時 土曜 9時～13時 14時半～17時</p> <p>休診日 毎週木曜日の午後、日曜日、祝祭日</p> <p>早瀬町2-1-6 ☎62-0303</p>	<p>遠野歯科クリニック</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 9時～12時半 14時～18時 土曜 9時～12時半 14時～17時</p> <p>休診日 毎週水曜日の午後、日曜日、祝祭日</p> <p>新穀町45-8 ☎62-2101</p>	<p>ながね歯科医院</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 9時～12時 14時～18時 (木曜日は16時半まで) 土曜 9時～12時</p> <p>休診日 毎週日曜日、祝祭日</p> <p>松崎町白岩15-33-1 ☎62-6454</p>
<p>沼崎歯科医院</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 9時～12時半 14時～18時半</p> <p>休診日 毎週水・土曜日の午後、日曜日、祝祭日</p> <p>松崎町白岩23-71-5 ☎62-4108</p>	<p>両川歯科医院</p> <p>診療日 毎週月～土曜日</p> <p>診療時間 平日 8時半～12時半 14時～18時 (水曜日は15時まで) 土曜 8時半～13時</p> <p>休診日 毎週日曜日、祝祭日</p> <p>穀町7-39 ☎62-3211</p>	<p>宮守歯科診療所</p> <p>診療日・診療時間</p> <p>月・火・木 9時～12時半 13時半～17時 水・金 10時～13時 14時～18時 ※第2・4土曜日のみ9時～12時</p> <p>休診日 第2火曜日・木曜日の午後、第2・4以外の土曜日、日曜日、祝祭日</p> <p>宮守町下宮守29-85-2 ☎67-2225</p>

日曜当番医の時も受診できます

(9時～12時 要予約)

休日歯科当番医に電話で確認の上、予約して受診することも可能です。

* 緊急の患者さんが来院した時はそちらの方を優先させて頂きますのでご了承ください。



生活ガイド



リフォームの基礎知識

リフォームの進め方とポイント

Step1 具体的な計画をたてる

- 時期、期間は？ ● 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。
この時点での情報収集も大切なポイントです。



Step2 事業者を決める～契約する

- 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。

見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。



Step3 着工

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step4 着工後

- 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及び大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうなのか、必ず確認しましょう。



不動産に関するご相談はお気軽にご相談下さい
信頼される地域のパートナー

宅地・建物・売買・仲介
キクショウ不動産
TEL.0198-62-4035 FAX.0198-68-3335

〒985-0822 遠野市中央通り8-2
営業時間/10:00～17:30 定休日/毎週土・日曜日

キクショウ不動産 検索

リフォームのことならおまかせください!!
kikusho home **キクショウホーム**
有限会社 菊正建設
TEL.0198-65-3076 FAX.0198-65-3553

〒985-0822 遠野市上郷町佐比内 37-6-4
キクショウホーム 検索

LPガス製造・販売
灯油販売
ガス機器・住宅設備機器
家電品・太陽光設備機器販売

Marui Gas

マルキプロパン
Iwatani Group
マルキ産業株式会社

遠野市新穀町3番3号
TEL 0198-62-4033
FAX 0198-62-2722

住まいの **塗装**
屋根塗装/外壁塗装/内装塗装/etc.

各種 **看板**
ステッカー カutting文字
のぼり 横断幕 大判印刷 etc.

遠野美装
TEL 0198-77-1008
遠野市松崎町白岩19-83-1(遠野バイパス)



株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

地域の皆様に支えられ50年
これからも技術と真気で承ります

一般建設業 岩手県知事許可(般-4)第40091号

有限会社 菊池板金

岩手県技能士会々員 岩手県板金工業組合会員

屋根・雨樋工事一式

遠野市土淵町土淵12-122-4
☎(0198)63-2202

SW SUPER WALL
高気密・高断熱住宅
スーパーウォールシステム
認定店

新築からリフォームまで快適で
安心な暮らしをご提案します。

岩手県知事許可(般-31)第100000号

有限会社 はぎの建設
代表取締役 萩野 光彦

遠野市遠野町25-25-11
☎0198-62-5207
FAX 0198-62-5247

TATEISHI

株式会社 立石工務店
設計・施工・リフォーム・給排水

遠野市早瀬町二丁目7番31号
☎0120-19-1731

ドローンを使った
外壁塗装の見積りも
無料で実施します!

- 屋根・外壁の塗替え
- 室内の塗替え
- 家具・建具の塗替え

有限会社 村健塗装

住田町世田米字松ヶ平41-4
TEL 0192-46-2530
FAX 0192-46-3638
✉ p_muraken@ninus.ocn.ne.jp

KAMADA BANKIN KOGYO

やね・雨とい・雪止め
☎0198-48-2574

KAMADA BANKIN KOGYO

株式会社鎌田鋳金工場
花巻市大迫町亀ヶ森6-7-1

ふすま・障子・建具など

協同組合
ノッチ・アート遠野
木の温もりを森林のくにから。

遠野市青笹町中沢 8-1-6
TEL ▶ 0198-62-1070
FAX ▶ 0198-62-1080
Mail: notchfk@tonotv.com

和室で暮そう
たたみのことなら

吉田畳店
新畳から表替・裏返し

遠野市材木町2-32
自宅 0198-62-2786
携帯 090-9034-6774

くが
畳のろぐ
部屋

遠野郷の屋根は、
私たちが守ります
陶器瓦・板金屋根 雨樋工事

Numata On The ROOF
株式会社 又マタ・オン・ザ・ルーフ

代表取締役 郷六広幸

遠野市青笹町鎌前 9-1-11
tel. 0198-62-3010
fax. 0198-62-3011

生活ガイド



知っておきたい葬儀の流れ

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるともいえます。最近では死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望を伝えておいたりすることも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ



※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

石材工事一式・墓石解体工事

岡田石材店

TEL 0198-6214044
FAX 0198-6214044

遠野市新町4-2



資格を持ったプロだから安心! 相談・見積無料

整理・清掃はお任せください

事件現場特殊清掃
遺品整理、生前整理
空家片付け、建築物解体
その他

さいとう
株式会社 彩棟

本社:花巻市 営業所:遠野市・北上市

代表取締役 齋藤 伸一
(事件現場特殊清掃士
遺品整理士 等)

☎0198-41-6569
携帯 080-1828-1289

作業前



作業後





株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

出合に
感謝
墓石は縁を紡ぐ
時と場所

マルヨシ石材店
遠野市上郷町板沢13-10
TEL▶0198-65-2336

葬祭ディレクター1級技能取得

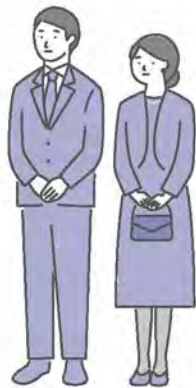
(有)加藤仏具葬儀社

当社会館は1軒家貸し切りホールでございます

セレモニーホール やすらぎ 遠野駅前会館	セレモニーホール 采来 遠野バイパス会館	家族葬会館 月あかり 中央通り会館	家族葬 やすらぎ別館 やすらぎ駐車場隣接
----------------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------------

TEL 0198-62-3723 (代)
FAX 0198-62-3702

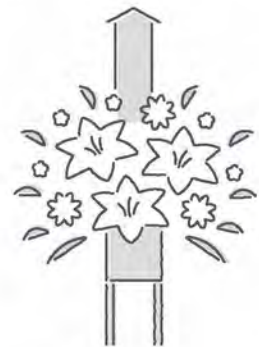
24時間受付 遠野市中央通り11-17 遠野駅前 加藤仏具葬儀社 検索



灯籠
工事一式

藤谷石材店

藤谷拓也
遠野市上組町 12-48
☎ 0198-62-4237



年中無休・24時間受付 県内外遺体搬送

葬儀に関することなら、お気軽にご相談ください (葬儀方法や費用・遺品処理・仏壇仏具など)
家族葬から一般葬・自宅葬まであらゆる葬儀に対応します。

(有)遠野葬祭

TEL (0198) 62-6965 (0198) 62-0983 FAX (0198) 62-0982
おくやみ 貴松屋さん
遠野市上組町 8-10

下記の葬儀場、自宅での葬儀と変わらない料金で使用できます
遠野葬祭会館 (大・中・小ホール・別館完備)
宮守葬祭センター (遠野市宮守町下宮守 29-32 TEL: 0198-67-3830)
少ない掛け金で葬儀費用が賄えるベル短期少額保険取扱店 詳しくはお問合せください

全国にお花を贈れます
慶弔生花・花束・アレンジメント

あらや生花店
遠野市中央通り 10-2
TEL (0198) 62-3669
FAX (0198) 62-3698

生活ガイド



遠野商工会のご案内

商工会は、地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、お互いの事業の発展のために、総合的な活動を行う団体です。

又、商工会は、商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資することを目的として、法律に基づき設立された「特別認可法人」です。

全国の市町村に約1,700が設立されており、商工業者の経営支援や地域の活性化を図るための様々な活動を行っております。



商工会は、このような組織を目指し、活動しています！

会員・商工業者から必要とされる組織

- 1 巡回指導強化による会員ニーズへの的確な対応と経営改善につながる経営支援
- 2 「経営革新等支援機関」として経営革新支援等を通して意欲ある地域企業への支援強化

地域・行政から必要とされる組織

- 1 地域貢献活動とアピールの強化
- 2 誘致企業・進出企業と地元企業との連携取組みへの強化
- 3 適正な事業評価による事業価値の向上

挑戦する組織
自立した組織

- 1 役職員の意識改革と職員的能力向上
- 2 明確な目標設定と達成の検証・評価
- 3 事務局の機能強化

会員加入
運動実施中！



行きます
聞きます
提案します



地域に不可欠な組織、商工業者のための組織、それが商工会です。

商工会は、小規模企業や中小企業のみなさまを応援します。

商工会の主要事業

- **経営支援**
経営力向上や経営安定のための各種支援を実施しています。
- **金融制度等の紹介・あっせん**
事業資金について、国・県・市の融資制度の紹介や融資あっせんを行っています。
- **税務・経理・労務等支援**
税務や経理等に関する指導及び労務関係の各種手続きについてのご相談も行っています。
- **地域振興**
地域の経済の発展に寄与し、地域住民・行政から必要とされる組織を目指し、各種の地域活性化事業に取り組んでいます。

本 所

遠野市新穀町6-1
TEL 0198-62-2456 FAX 0198-62-2356

宮守支所

遠野市宮守町下宮守29-77
TEL 0198-67-2230 FAX 0198-67-2237

編集後記

「遠野市 暮らしの便利ガイド」は、市内にお住いの皆さまへ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行しました。

また、住民の皆さまに、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として遠野市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「遠野市 暮らしの便利ガイド」は、地域の各団体および事業者の皆さまのご協力により、行政機関への設置はもとより、市内全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「遠野市 暮らしの便利ガイド」に掲載の行政情報は、令和6年3月1日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続きなどで不明な点は、各担当課までお問い合わせください。

■掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

発行

遠野市／株式会社サイネックス



遠野市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 盛岡支店
〒020-0838 岩手県盛岡市津志田中央3-17-5
TEL.019-907-4843

※掲載している広告は、令和5年12月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

遠野市
暮らしの便利ガイド

令和6年3月発行

CO2排出削減・

自動化・省電力に貢献する

空気圧機器のトップメーカー



方向制御機器 / 駆動機器 / 空気圧補助機器など自動制御機器
熱交換機器 / 電動機器及びセンサー類 新分野における製品の製造販売



▲ 2025年8月稼働予定 SMC 遠野サプライヤーパーク



SMC株式会社

東証プライム上場 売上高 8,247 億円 従業員 22,988 名

遠野第1工場 | 〒028-0502 遠野市青笹町中沢 27-11-1
TEL : 0198-69-3111 FAX : 0198-69-3300

遠野第2工場 | 〒028-0502 遠野市青笹町中沢 27-1-1

<https://www.smcworld.com/>

