

各種セミナー開催予定一覧

～ 令和5年3月開催分 ～

この一覧表は各ハローワークで開催されている各種セミナーについて2月20日現在、日程が確定しているものを掲載しています。なお、**新型コロナウイルスの感染拡大**を防ぐため、中止又は延期となる場合がありますので、最新情報につきましては県内各地のハローワークにお尋ねください。

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	募集人員	開催概要	事前申込の必要の有無	備 考
盛岡	3月3日	13:30～15:00	総合福祉センター 4F講堂	求職活動の進め方セミナー	80	求職活動の流れ 労働市場を知っておこう。内定率などを見てみよう 求人検索のコツ！希望する求人を見つけよう 職業訓練でスキルアップ「急がば学べ」	有	事前申込み必要 ハローワーク盛岡へ
	3月7日	11:00～12:00	ハローワーク盛岡 菜園庁舎	自分の強みを再発見	8	志望動機、自己PRにつなげるための自分の強みを再発見 見できるよう支援する。	有	参加型
	3月9日	10:30～11:30	ハローワーク盛岡 菜園庁舎	マザーズコーナー 就職支援セミナー	5	仕事と家庭の両立を目指す方のための就職支援セミナー	有	参加型
	3月10日	13:30～15:30	総合福祉センター 4F講堂	キャリア支援セミナー (実践編) 求人票の見方	80	求めている人材とは？ どんな会社、仕事内容を知りたい 応募できるか知りたい 効果的な求人票活用	有	事前申込み必要 ハローワーク盛岡へ
	3月14日	11:00～12:00	ハローワーク盛岡 菜園庁舎	応募書類を準備しよう	8	履歴書・職務経歴書の作成支援。	有	参加型
	3月15日	13:30～15:00	ハローワーク盛岡	シニア向け 就職支援セミナー	16	就職活動を始める際に「知っておきたい」情報セミナー	有	事前申込み必要 ハローワーク盛岡へ
	3月17日	14:00～15:00	ハローワーク盛岡	自分再発見セミナー	20	自己理解を深めるワーク 自分の強みの再発見 自己PRの書き方のポイント	有	事前申込み必要 ハローワーク盛岡へ
	3月20日	13:30～15:00	総合福祉センター 4F講堂	求職活動の進め方セミナー	80	求職活動の流れ 労働市場を知っておこう。内定率などを見てみよう 求人検索のコツ！希望する求人を見つけよう 職業訓練でスキルアップ「急がば学べ」	有	事前申込み必要 ハローワーク盛岡へ
	3月28日	11:00～12:30	ハローワーク盛岡 菜園庁舎	面接練習で自信をつけよう	8	所作から問答練習までの面接対応支援。(模擬面接含)	有	参加型

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	募集人員	開催概要	事前申込の必要の有無	備 考
沼宮内	3月2日	10:30～11:00	ハローワーク沼宮内 2F会議室	知っておきたい！！ 「求人票の見方」	8	求人票の知っておきたいポイントを職員が説明します。	有	
	3月9日	10:30～11:00	ハローワーク沼宮内 2F会議室	「職務経歴書の書き方」	8	作成前に知っておきたいポイントを職員が説明します。	有	
	3月16日	10:30～11:00	ハローワーク沼宮内 2F会議室	「再就職のための面接」	8	面接を受ける際、知っておきたいポイントを職員が説明します。	有	
	3月23日	10:30～11:00	ハローワーク沼宮内 2F会議室	再就職のための 「履歴書の書き方」	8	作成前に知っておきたいポイントを職員が説明します。	有	
遠野	3月7日	10:30～15:00	ハローワーク遠野	若者のための就職相談会 &就活セミナー	-	概ね15～49歳を対象とした個別相談会&セミナー (内容未定)	有	もりおか若者サポートステーション
	3月9日	13:30～14:10	ハローワーク遠野	求職活動支援 ビデオセミナー	10	「応募書類と面接」 自己分析、履歴書・職務経歴書の作成方法、社会人マナーなど	無	
	3月23日	13:30～14:40	ハローワーク遠野	求職活動支援 ビデオセミナー	10	「応募書類の作り方！」 自己分析、履歴書・職務経歴書の作成方法、社会人マナーなど	無	
花巻	3月3日	9:15～10:15	ハローワーク花巻 2F会議室	ビデオセミナー	15	職務経歴書の書き方	有	
	3月17日	9:15～10:15	ハローワーク花巻 2F会議室	ビデオセミナー	10	自己分析	有	
	3月20日	14:00～16:00	ハローワーク花巻 2F会議室	ハロトレ合同説明会	10	訓練実施施設の担当者より直接訓練内容の説明を受けることができる。	有	ポリテクセンターほか
	3月23日	14:00～15:00	ハローワーク花巻 2F会議室	就活実践セミナー	15	ハローワーク求人票の見方、履歴書作成について	有	
一関	3月7日	13:30～14:30	ハローワーク一関 (会議室)	履歴書作成 ミニアドバイセミナー	15	転職経験の少ない方、久しぶりに求職活動を行う方を中心に、履歴書作成の基本にスポットを当て、基礎的な記載の留意点、企業の重要視する志望動機・アピールポイントの考え方の支援を行います。	有	

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	募集人員	開催概要	事前申込の必要の有無	備 考
一関	3月8日	13:30～14:40	ハローワーク一関 (会議室)	面接セミナー	9	面接マナー(ポイント)についてのセミナーです。 模擬面接のロールプレイングも行います。	有	
	3月22日	13:30～15:00	ハローワーク一関 (会議室)	シニアのための スキルアップセミナー	9	60歳以上のシニア求職者を対象に、管内の労働市場の提供や求職活動のポイント等の説明を行い、職業意識の醸成を図ることを目的としたセミナーです。	有	
	3月28日	13:30～15:30	ハローワーク一関 (会議室)	雇用保険受給者のための スタートアップセミナー	15	求職活動を始めるにあたって、知っておきたい一関地域の雇用状況や再就職手当の活用などの情報をお話するセミナーです。	有	※雇用保険受給中の方対象
水沢	3月8日	14:00～15:20	ハローワーク水沢 2階会議室	就活ポイントセミナー 求人票の見方と求人選択	15	就職活動の進め方・求人票を見る際の注意点と、検索機による求人検索のポイントを解説します。	有	
	3月13日	14:00～15:00	ハローワーク水沢 2階会議室	スタートアップセミナー *就活のいろは*	15	雇用保険受給手続きした方へ、これからの活動のポイントを説明。	有	
	3月22日	14:00～15:10	ハローワーク水沢 2階会議室	就活ポイントセミナー 職務経歴書(DVD視聴)	15	DVDで職務経歴書の基本知識を学びます。選考担当者の声も紹介します。	有	
	3月27日	14:00～15:00	ハローワーク水沢 2階会議室	スタートアップセミナー *就活のいろは*	15	雇用保険受給手続きした方へ、これからの活動のポイントを説明。	有	
北上	3月9日	14:30～15:10	ハローワーク北上 (2階相談室)	求職者マイページ 活用セミナー	4	求職者マイページの基本操作や活用方法についてのセミナー	有	
	3月23日	14:30～15:10	ハローワーク北上 (2階相談室)	求職者マイページ 活用セミナー	4	求職者マイページの基本操作や活用方法についてのセミナー	有	
大船渡	3月3日	10:30～11:45	ハローワーク大船渡	スキルアップセミナー	18	自己分析に関するセミナー	有	所主催のセミナー
	3月17日	10:30～11:45	ハローワーク大船渡	スキルアップセミナー	18	応募書類作成に関するセミナー	有	所主催のセミナー
	3月20日	10:00～10:30 11:00～11:30	ハローワーク大船渡	スキルアップセミナー	各回 3名	求職者マイページ開設に関するセミナー	有	所主催のセミナー

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	募集人員	開催概要	事前申込の必要の有無	備 考
二戸	3月1日	14:30～15:30	ハローワーク二戸	ハロワで得する ちよいワザセミナー ～面接力の向上術～	8	面接の流れ、心構え、応答例、思いを伝える大切さを講義やゲームを通じて学びます。	有	
	3月15日	14:00～15:00	ハローワーク二戸	ハロワで得する ちよいワザセミナー	16	就職活動の流れ・求人票の見方のポイントについて学びます。	有	
	毎週火曜	11:00～12:00	ハローワーク二戸	ハロワdeらくらく 開設セミナー	4	ハローワークインターネットサービスの便利な機能「求職者マイページ」の開設を支援します。	有	3/21はお休みです。

【 ハローワークの電話番号 】

盛岡 019-651-8811	宮古 0193-63-8609	北上 0197-63-3314
沼宮内 0195-62-2139	花巻 0198-23-5118	大船渡 0192-27-4165
釜石 0193-23-8609	一関 0191-23-4135	二戸 0195-23-3341
遠野 0198-62-2842	水沢 0197-24-8609	久慈 0194-53-3374

就職面接会等開催予定一覧

～ 令和5年3月開催分 ～

この一覧表は各ハローワークで開催されている各種セミナーについて2月20日現在、日程が確定しているものを掲載しています。なお、**新型コロナウイルスの感染拡大**を防ぐため、中止又は延期となる場合がありますので、最新情報につきましては県内各地のハローワークにお尋ねください。

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
盛岡	3月1日	10:00～15:00	ハローワーク盛岡	介護のおしごと定期相談会	-	介護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県福祉人材センターによる出張相談
	3月2日	13:30～15:30	ハローワーク盛岡	運輸分野 個別就職相談会	1	事業所担当者との就職相談会	有	
	3月3日	13:00～17:00	ハローワーク盛岡	年金相談会	-	年金に関する相談会	無	社会保険労務士による 相談会
	3月7日	13:30～15:30	ハローワーク盛岡	警備分野 個別就職相談会	1	事業所担当者との就職相談会	有	
	3月8日	10:00～14:00	ハローワーク盛岡	保育のおしごと相談	-	保育の就職相談、保育のおしごとに関する相談会	無	岩手県保育士・保育所支援 センターによる出張相談
	3月9日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク盛岡	看護のおしごと相談	-	看護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出 張相談
	3月10日	13:00～17:00	ハローワーク盛岡	年金相談会	-	年金に関する相談会	無	社会保険労務士による 相談会
	3月15日	10:00～15:00	ハローワーク盛岡	介護のおしごと定期相談会	-	介護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県福祉人材センターに よる出張相談
	3月17日	13:00～17:00	ハローワーク盛岡	年金相談会	-	年金に関する相談会	無	社会保険労務士による 相談会
	3月23日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク盛岡	看護のおしごと相談	-	看護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出 張相談
	3月24日	13:00～17:00	ハローワーク盛岡	年金相談会	-	年金に関する相談会	無	社会保険労務士による 相談会
	3月31日	13:00～17:00	ハローワーク盛岡	年金相談会	-	年金に関する相談会	無	社会保険労務士による 相談会

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
釜石	3月2日	10:00～12:00	ハローワーク釜石	介護のおしごと相談	-	介護職種の希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月2日	10:00～15:00	ハローワーク釜石	看護のおしごと相談	-	看護職種の希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月7日	10:00～12:00	ハローワーク釜石	サポステ出張相談会	-	概ね15歳～49歳を対象とした相談会	無	みやこ若者サポートステーション
	3月14日	10:00～12:00	ハローワーク釜石	サポステ出張相談会	-	概ね15歳～49歳を対象とした相談会	無	みやこ若者サポートステーション
	3月16日	10:00～12:00	ハローワーク釜石	介護のおしごと相談	-	介護職種の希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月16日	10:00～15:00	ハローワーク釜石	看護のおしごと相談	-	看護職種の希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月28日	10:00～12:00	ハローワーク釜石	サポステ出張相談会	-	概ね15歳～49歳を対象とした相談会	無	みやこ若者サポートステーション
遠野	3月3日	13:00～15:00	ハローワーク遠野	介護のお仕事出張相談会	-	福祉・介護の就労希望者を対象とした相談会	無	
	3月8日	15:15～16:15	ハローワーク遠野	求人ミニ面談会	1	企業担当者による求人内容の説明と個別相談 (参加企業: 北斗通信工業 株式会社)	有	
	3月9日	13:30～	SMC(株)遠野工場	SMC(株)遠野工場見学会	1	職場見学と事業所担当者による求人内容の説明	有	現地集合
宮古	3月2日	10:00～12:00	ハローワーク宮古	介護のおしごと相談	-	介護職に関する相談全般	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月8日	10:30～12:00	岩泉町役場	岩泉町地域職業相談コーナー	-	岩泉町及び田野畑村に所在する求職者や事業主を対象とした出張相談	無	
	3月9日	10:00～15:00	ハローワーク宮古	看護のおしごと相談	-	看護職に関する就業相談全般	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月16日	10:00～12:00	ハローワーク宮古	介護のおしごと相談	-	介護職に関する相談全般	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月23日	10:00～15:00	ハローワーク宮古	看護のおしごと相談	-	看護職に関する就業相談全般	無	岩手県ナースセンターによる出張相談

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
花巻	3月2日	10:00～15:00	ハローワーク花巻	看護のおしごと相談	-	看護の仕事を希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月3日	11:00～16:00	ハローワーク花巻	若者のための就職相談会	-	概ね15歳～50歳の求職者を対象とした相談会	無	もりおか若者サポートステーションによる出張相談
	3月16日	10:00～12:00	ハローワーク花巻	保育のおしごと出張相談	-	保育士の仕事を希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月16日	10:00～15:00	ハローワーク花巻	看護のおしごと相談	-	看護の仕事を希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月16日	13:00～15:00	ハローワーク花巻	福祉のおしごと相談	-	福祉の仕事を希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月17日	11:00～16:00	ハローワーク花巻	若者のための就職相談会	-	概ね15歳～50歳の求職者を対象とした相談会	無	もりおか若者サポートステーションによる出張相談
	3月27日	14:00～16:00	ハローワーク花巻	合同事業所PR	3		有	
一関	3月8日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク一関 (会議室)	看護のおしごと相談会	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談、看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談、看護職をめざす方の進路相談、看護職を募集している病院・施設等の求人相談を行います。	無	岩手県看護協会による出張相談
	3月8日	10:00～15:00	ハローワーク一関 (会議室)	介護・福祉のおしごと相談	-	介護・福祉のお仕事を探している方の就業相談、労働環境や再就業などに不安や悩みのある方の相談、進路相談、病院・施設等の求人相談を行います。	無	岩手県社会福祉協議会福祉人材センターによる出張相談
	3月22日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク一関 (会議室)	看護のおしごと相談会	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談、看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談、看護職をめざす方の進路相談、看護職を募集している病院・施設等の求人相談を行います。	無	岩手県看護協会による出張相談
水沢	3月7日	10:00～12:00	ハローワーク水沢 2階 相談コーナー①	介護・福祉のおしごと相談	-	介護・福祉の仕事に興味のある方、資格取得に関すること、求人情報の提供、お仕事体験や施設見学等についての相談。	無	岩手県福祉人材センター相談員による出張相談
	3月7日	10:30～11:30	ハローワーク水沢 2F会議室	求人説明会 (株)デンソー岩手	1	求人内容等について説明を行い、求人者と求職者の個別面談も行う。応募希望の場合は紹介状を交付し選考の調整を行う。	有	定員制 (定員未達の場合は当日参加も可)

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
水 沢	3月8日	10:00～15:00	ハローワーク水沢 2階 相談コーナー①	看護のおしごと相談	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談。看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談。看護職をめざす方の進路相談。看護職を募集している事業所の求人相談。	無	岩手県看護協会就業相談員による出張相談
	3月8日	10:30～11:30	ハローワーク水沢 2F会議室	求人説明会 (業種限定なし)	5	求人内容等について説明を行い、求人者と求職者の個別面談も行う。応募希望の場合は紹介状を交付し選考の調整を行う。	有	定員制 (定員未達の場合は当日参加も可)
	3月14日	14:30～15:30	ハローワーク水沢 2F会議室	求人説明会 プレステージ・インターナショナル 岩手BPOー関ランチ	1	求人内容等について説明を行い、求人者と求職者の個別面談も行う。応募希望の場合は紹介状を交付し選考の調整を行う。	有	定員制 (定員未達の場合は当日参加も可)
	3月22日	10:00～15:00	ハローワーク水沢 2階 相談コーナー①	看護のおしごと相談	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談。看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談。看護職をめざす方の進路相談。看護職を募集している事業所の求人相談。	無	岩手県看護協会就業相談員による出張相談
	3月22日	10:30～11:30	ハローワーク水沢 2F会議室	求人説明会 (業種限定なし)	5	求人内容等について説明を行い、求人者と求職者の個別面談も行う。応募希望の場合は紹介状を交付し選考の調整を行う。	有	定員制 (定員未達の場合は当日参加も可)
	3月28日	10:30～11:30	ハローワーク水沢 2F会議室	就職ミニ面談会 (業種限定なし)	4	求人内容等について説明を行い、求人者と求職者の個別面談も行う。応募希望の場合は紹介状を交付し選考の調整を行う。	有	定員制 (定員未達の場合は当日参加も可)
北 上	3月2日	10:00～15:00	ジョブカフェさくら	看護のおしごと相談	-	看護の仕事我希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月10日	10:00～12:00	ジョブカフェさくら	保育のおしごと出張相談	-	保育士の仕事を希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県保育士・保育所支援センターによる出張相談
	3月16日	10:00～15:00	ジョブカフェさくら	看護のおしごと相談	-	看護の仕事我希望する求職者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
大 船 渡	3月2日	10:00～15:00	ハローワーク大船渡	看護のおしごと相談	-	看護職種の検討・希望者を対象とした相談会	無	岩手県看護協会による出張相談
	3月2日	13:30～15:30	陸前高田市 ふるさとハローワーク	介護のおしごと相談	-	介護職種の検討・希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
大船渡	3月8日	10:00～12:00	ハローワーク大船渡	就職相談会	-	15歳～49歳を対象とした、これから働きたい方、現在就職活動中の方および通信制・定時制の若者およびその保護者が対象	無	いちのせき若者サポートステーション
	3月8日	13:30～16:30	陸前高田市 ふるさとハローワーク	ジョブカフェ気仙高田スポット	-	内職情報や仕事に関する相談会(予約はジョブカフェ気仙へ)	有	ジョブカフェ気仙による出張相談
	3月9日	10:00～12:00	ハローワーク大船渡	介護のおしごと相談	-	介護職種の検討・希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月16日	10:00～11:30	大船渡市 YSセンター	働きたい子育てママのための出張おしごと相談会	-	子育てママを対象とした職業相談及び職業紹介(お子様を遊ばせられる環境の会場ですので気軽にお申込み下さい。)	有	
	3月16日	10:00～12:00	ハローワーク大船渡	介護のおしごと相談	-	介護職種の検討・希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月16日	10:00～15:00	ハローワーク大船渡	看護のおしごと相談	-	看護職種の検討・希望者を対象とした相談会	無	岩手県看護協会による出張相談
	3月22日	10:00～12:00	ハローワーク大船渡	就職相談会	-	15歳～49歳を対象とした、これから働きたい方、現在就職活動中の方および通信制・定時制の若者およびその保護者が対象	無	いちのせき若者サポートステーション
	3月22日	14:00～16:30	住田町 まち家世田米駅	住田町出張職業相談会	-	地域性等に応じた職業相談及び職業紹介(多様な個々のニーズに応じた予約相談を行います。)	有	
二戸	3月7日	13:30～15:30	ハローワーク二戸	介護・福祉のおしごと相談会	-	介護・福祉の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月9日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク二戸	看護のおしごと相談	-	看護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月13日	10:30～15:00	ハローワーク二戸	若者のための就職相談会 &就活セミナー	-	概ね15歳～49歳を対象とした相談会	有	もりおか若者サポートステーションによる出張相談
	3月14日	13:30～15:30	ハローワーク二戸	介護・福祉のおしごと相談会	-	介護・福祉の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月23日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク二戸	看護のおしごと相談	-	看護の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月27日	10:30～15:00	ハローワーク二戸	若者のための就職相談会 &就活セミナー	-	概ね15歳～49歳を対象とした相談会	有	もりおか若者サポートステーションによる出張相談

安定所名	開催月日	開催時間	開催場所	名 称	参加 企業数 (予定)	開催概要	事前申込 の必要の 有無	備 考
久慈	3月2日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク久慈	看護のおしごと相談	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談、看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談、看護職を目指す方の進路相談、看護職を募集している病院・施設等の求人相談を行います。	無	岩手県ナースセンターによる出張相談
	3月8日	9:30～11:30	ハローワーク久慈	介護・福祉のおしごと相談会	-	介護・福祉の就労希望者を対象とした相談会	無	岩手県社会福祉協議会による出張相談
	3月14日	10:00～11:00	ハローワーク久慈	求人説明会	1	正社員等良質求人を対象とした事業所説明会	有	
	3月15日	10:00～11:00	ハローワーク久慈	求人説明会・面接会	3	正社員等良質求人を対象とした事業所説明会	有	
	3月16日	10:00～12:00 13:00～15:00	ハローワーク久慈	看護のおしごと相談	-	看護職のお仕事を探している方の就業相談、看護職の労働環境や再就業などに不安や悩みがある方の相談、看護職を目指す方の進路相談、看護職を募集している病院・施設等の求人相談を行います。	無	岩手県ナースセンターによる出張相談

【 ハローワークの電話番号 】

盛岡	019-651-8811	宮古	0193-63-8609	北上	0197-63-3314
沼宮内	0195-62-2139	花巻	0198-23-5118	大船渡	0192-27-4165
釜石	0193-23-8609	一関	0191-23-4135	二戸	0195-23-3341
遠野	0198-62-2842	水沢	0197-24-8609	久慈	0194-53-3374