

2

February . 2024
令和6年2月1日号
No.443

広
報

歳
の
こ
み
や
こ

「森・海」とが調和し共生する安らぎのまち

友と祝う二十歳の門出

- 03 クローズアップ
箱根駅伝ランナー
中澤星音さん（日本大学陸上競技部特別長距離部門2年）
- 04 市からのお知らせ
「令和6年能登半島地震」関連情報／4月から製品プラスチックの収集がスタート！／新型コロナワクチン接種が、年1回の定期接種に／事業所のエネルギーに関する経費を支援！／インターネットから公共施設の予約ができます ほか
- 07 まちの話題
「ホシガレイ」初出荷／黒森神楽の巡行舞立ち神事・舞初め／宮古市魚市場初売り式／第18回宮古もてなし観光・文化検定
- 08 子育て情報
にこにこルームみやこ／つどいの広場／2月のハッピーバースデー ほか
- 10 健康プラザ
健康相談日程 ほか
- 12 図書館情報
市立図書館2月の特集 ほか
- 13 各種無料相談・地域おこし協力隊便り
2月の各種無料相談日程／地域おこし協力隊便り
- 14 情報掲示板
公民館・各市民団体などの催し ほか
- 16 お知らせ
市議会3月定例会議を傍聴しませんか ほか
- 18 スタジオから・俳句
- 19 ふるさと博物館
津軽石の郷土芸能と鮭漁
- 20 まちの話題ピックアップ
第5回宮古市Instagramフォトコンテスト結果発表

20歳のつどいの他の写真については、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください



2月の納期

2月の市税の納期

固定資産税第4期

国民健康保険税第8期

2月の夜間・休日の納税相談窓口

【夜間】 ○期日＝2月8日(木)

○時間＝午後5時15分～8時

【休日】 ○期日＝2月25日(日)

○時間＝午前8時30分～正午

※市役所への出入口は2階の市民交流センター側（東側）のみとします。ほかの出入口は施錠されていますので、ご注意ください

※2月の夜間窓口は8日(木)のみとなりますので、ご注意ください

■問い合わせ 市税務課収納係（☎68-9074）

友と祝う二十歳の門出

- 撮影日 1月7日
- 場所 市民文化会館



2月の表紙

1月7日、市民文化会館大ホールで「令和6年宮古市20歳のつどい」が開催され、327人が出席。式典では、スライドショーが上映され、懐かしい写真や恩師の姿に歓声が上がりました。

20歳の誓いを述べた伊藤美咲さん（20、重茂）は「たくさんの人に支えられてきたことを忘れてはいけない。発言や行動に責任・自覚を持ち、社会に貢献していきたい」と決意を新たにしました。



久しぶりの再会に、友人らと記念写真を撮る姿がたくさん見られました



小・中学校時代の写真のスライドショーに懐かしい姿を見つけ、思わず笑みがこぼれる場面も



「20歳の誓い」で支えてくれた人への感謝や未来への決意を述べた伊藤美咲さん

ずっと憧れていた舞台。第100回箱根駅伝を駆ける！

日本大学陸上競技部特別長距離部門2年

中澤 星音 さん (なかざわ・せおん 19歳)

今年のお正月に行われた第100回箱根駅伝。この節目の大会に、本市出身の選手が出場しました。日本大学のメンバーとして復路9区を走った、中澤星音さんです。



提供：星音さんの父・明央さん

箱根駅伝に興味を持ったのは小学生の頃で、「ランナーをテレビで見て、とてもカッコ良かった」と話す中澤さん。小学4年生の夏休みに父親と箱根に行き、山登り区間として有名な往路5区を走ってみ

たこともありません。本格的に陸上を始めたのは中学生からで、宮古市立第一中学校の特設陸上部に始まり、その後、一関学院高校、日本大学へと進学し、自身のスキルアップのために日々汗を流しています。

中澤さんは「沿道の大きな声援が途切れず聞こえた。それだけ大きな舞台に立つことができたと感じ、これまで頑張ってきた良かったと思っただ」と大会当日を振り返ります。また、メンバーに選ばれた時のことを思い返し「ずっと目指していた場所だったの

で、心の底からうれしかった」と笑顔を見せます。しかし「当日の自分の走りには満足できなかった」と言



シューズの寄贈に対し、山本市長から感謝状が贈られました

います。「積極的な走りができ、レース展開を冷静に判断できたという収穫もあったが、まだまだ練習不足だと痛感した。前半の早い積極的なペースを、後半まで維持できなかったら勝てない。そこが一番の課題です」と悔しさをにじませます。

また、中澤さんは1月7日に行われた20歳のつどいに出席し、駅伝当日に履いたシューズを本市に寄贈しました。「スポーツをする宮古の子どもたちの励みになってほしい。頑張り続けていければ、必ず目標を達成できる」とエールを送ります。

今月に20歳という節目を迎える中澤さん。「当たり前前をやることを当たり前にできる人間になりたい。自分の発言と行動にしっかりと責任を持ちたい」と決意を新たにします。また「もっとチームに貢献し、

箱根。それは目指した場所であり、これからも目指す場所

「令和6年能登半島地震」関連情報

令和6年能登半島地震災害義援金を募集

市では、1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」の被害に見舞われた方々を支援するため、義援金を募っています。集まった義援金は、甚大な被害を受けた被災者の皆さんにお届けします。

皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

■受付期限 3月29日(金) (予定)

■受付場所 次の場所に募金箱を設置

▷市役所1階総合窓口課

▷田老・新里・川井の各総合事務所

▷各出張所

■問い合わせ 市生活課被災者支援室 (68-9136)

災害派遣等従事車両証明書を取得できます

被災地支援などが目的の車両（災害ボランティア車両など）は、高速道路などの無料措置を受けることができます。

上記証明書は、NEXCO東日本ホームページ（右記QRコード）から取得できます。



なお、ボランティア活動を行う前に、被災地にある災害ボランティアセンターの最新の受付状況などを必ずご確認ください。

■問い合わせ 市危機管理課 (☎68-9111)

市内中学校の生徒による募金活動～皆さんのご協力に感謝～

1月9・11日には、田老第一中学校の生徒が校内での募金活動を実施し、15,833円が集まりました。また、1月12日から16日までは、花輪中学校の生徒が校内および街頭での募金活動を行い、551,770円が集まりました。これらは、甚大な被害を受けた自治体などに送付され、被災された皆さんの生活支援に役立てられます。

4月から製品プラスチックの収集がスタート！

～プラスチック資源物に出して良いもの、ダメなもの～

4月から製品プラスチックの収集が始まり、プラスチックなどの資源物の分別方法が変わります。

今回は、プラスチック資源物に“出して良いもの”

と“ダメなもの”を説明します。

■問い合わせ 市生活課きれいなまち推進室 (☎64-6488)

■プラスチック資源物に出して良いもの

製品プラスチック	プラスチック製容器包装
<p>プラスチック100%の製品で、一辺が40㎜程度未満のもの（まな板などの厚みがあるものは、厚さ5㎜程度未満）</p> <p>【対象品目の例】</p> <p>バケツ・洗面器 ハンガー CD・DVDケース</p> <p>定規 歯ブラシ おもちゃ (ブロック・電車のレールなど)</p> <p>など</p>	<p>♻ の表示がある、プラスチック素材の容器や包装</p> <p>【対象品目の例】</p> <p>袋類 ネット類 ふた類 パック類</p> <p>など</p> <p>白色トレイ</p> <p>♻ ♻ の2つの表示がある、両面白色の食品トレイ</p>

■プラスチック資源物に出してはいけないもの

- ▷一辺が40㎜程度以上のもの▷まな板などの厚みがあるもので、厚さが5㎜程度以上のもの
- ▷汚れているもの（ドレッシング・マヨネーズ容器、汚れたレトルトパックなど）▷ペットボトル
- ▷感染の恐れがあるもの（注射器など）▷刃物が付いているもの（使い捨てカミソリなど）
- ▷火が出る恐れがあるもの（使い捨てライターなど）▷プラスチック以外のものが付着しているもの

<プラスチック資源物分別説明会>（2月開催予定分）

■期日/会場 2月5日(月)/市民交流センター2階多目的ホール、2月8日(木)/鍬ヶ崎公民館、2月13日(火)/磯鷄公民館、2月15日(木)/千徳公民館、2月20日(火)/花輪農村文化伝承館

【共通】 ■時間 午後7時

新型コロナワクチン接種が、年1回の定期接種に

現在実施している新型コロナワクチンの特例臨時接種（無料）は、3月31日(日)で終了します。

令和6年度以降は、季節性インフルエンザ予防接種と同様に、年1回の定期接種（秋または冬）になる予定です。対象は65歳以上および60歳か

ら64歳の方で、一定の基礎疾患があり重症化リスクが高い方となります。

なお、宮古市新型コロナワクチン接種【予約・相談】センターは、2月からの受付時間が午前9時から午後5時に変更となります。

■問い合わせ

【接種の予約やキャンセルおよび一般的な相談】

宮古市新型コロナワクチン接種【予約・相談】センター

■電話番号 **☎0120-385-092**（フリーダイヤル）

■受け付け時間 午前9時～午後5時（平日のみ）

LINE



宮古市公式LINEアカウント
からも接種の予約ができます

宮古市エネルギー価格高騰緊急支援給付金

事業所のエネルギーに関する経費を支援！

燃油高騰などの影響を受けている市内の事業者を対象に、エネルギー価格上昇相当分の一部を給付します。

■支給対象要件 次のいずれにも該当すること

①市内に事業所を有し、事業を営む法人・個人事業主（個人の場合、農・林・漁業、不動産業を除く）②直近の事業年度の売上高が、法人は200万円以上、個人は100万円以上の者③直近の事業年度の営業利益率または売上総利益率が、前事業年度と比較して減少している、または直近の事業年度の売上高が前事業年度と比較して20%以上減少している者④市税を完納している者

■支給対象経費 電気・ガス・ガソリン・重油・軽油・灯油などのエネルギーに関する経費

■支給額 1事業者あたり上限100万円。令和5年4月から令和6年3月までの連続する6カ月分の支給対象経費から、前年同期または前々年同期の支給対象経費を引いた額の2分の1

■申請期限 7月31日(水)

■申請書類 ▷申請書兼請求書▷支給対象要件②の売上高を確認できる決算書または確定申告書の写し▷支給対象要件③の営業利益率、売上総利益率または売上高が確認できる決算書などの写し▷令和5年4月から令和6年3月までの連続する6カ月分、および前年または前々年同期の支給対象経費が確認できる決算書、試算表などの写し▷振込指定口座の通帳などの写し▷本人確認書類の写し
※詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください

■申請方法 市産業支援センター（市役所2階）に持参または郵送

■申請先・問い合わせ 市産業支援センター産業支援係（〒027-8501住所不要、☎68-9092）



農業経営者向けの燃油高騰緊急支援を行います

市は、燃油価格高騰の影響を受けている農業経営者向けに、経営経費の一部を支援します。

■支給対象者 所得税の確定申告（青色、白色申告者）をした農業経営者

■対象経費 動力光熱費のうち燃油費（灯油、A重油、ガソリン、軽油）

■給付金額 令和3年または4・5年の農業生産に係る燃油費を比較し、その増えた経費の3分の1以内の額（百円未満切り捨て）

■受付期間 2月2日(金)～3月15日(金)午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

■用意する物

①令和3年分または4・5年分の確定申告書および農業所得用収支内訳書などの写しまたは決算書の写し（燃油費支出が油種ごとに分かるもの）

②農業販売額が確認できる、販売先が発行した証明書などの写し（令和5年分）

③振込指定口座の通帳などの写し（申請者名義）

■申請場所・問い合わせ 市農林課農政係（市役所2階、☎68-9094）

2月1日(木)からスタート! インターネットから公共施設の予約ができます

市では、2月1日から市民交流センターなどの公共施設15施設に「公共施設予約システム」を導入します。スマートフォンやパソコンから各施設の空き状況の確認、利用予約をすることができます。この機会に、ぜひご利用ください。

システムを利用するためには、利用者登録が必要です。右記QRコードを読み取った後、画面上にある「利用登録」か



ら登録をお願いします。

■対象施設 下表の通り

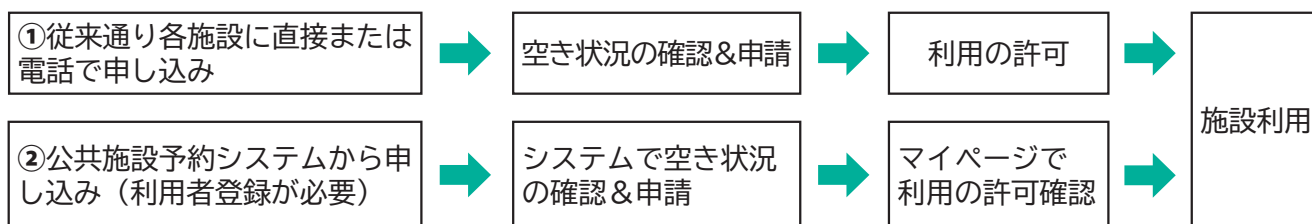
■その他 従来通りの方法でも利用予約を行うことができます

■問い合わせ

【システム】市デジタル推進課デジタル推進係 (☎68-9096)

【施設の利用】各施設にお問い合わせください

○2月1日以降の施設の予約方法のイメージ図



○対象施設

施設名	問い合わせ	施設名	問い合わせ
市民交流センター	63-4166	市民総合体育館 (※一部抽選あり)	62-6000
中央公民館分館	63-4700	小山田テニスコート (※一部抽選あり)	
千徳公民館	63-5402	宮古運動公園	63-4166
千徳地区体育館		田老野球場	87-2976
山口公民館	62-3670	新里健康増進施設	72-2669
新里生涯学習センター	72-2019	へいがわ老木公園	69-9040
うみマチひろば(宮古市地域創生センター)	65-7133	野外活動センター	64-8054
市民文化会館	63-2511		

市営建設工事の発注状況のお知らせ (12月着工分)

12月に着手した工事です。

工事の入札契約の状況は市のホームページ
(<https://www.city.miyako.iwate.jp/index/>)

[jigyosya/sieikensetukouji_kekka.html](https://www.city.miyako.iwate.jp/jigyosya/sieikensetukouji_kekka.html))
でも公表しています。



■問い合わせ 市契約管財課 (☎68-9070)

工事名	場所	工事期間	契約金額(円)	請負者	工事担当課
刈屋橋補修工事	刈屋第10地割	R5.12.2 ~ R6.3.15	35,245,100	株)小山田組	建設課
開発緑地公園整備工事	松山第8地割 ^{ほか}	R5.12.2 ~ R6.3.3	1,746,800	三浦重機株)	都市計画課
リサイクル小山田詰所等解体工事	小山田四丁目 ^{ほか}	R5.12.2 ~ R6.1.30	6,406,400	有)小野建設	生活課
市道末広町線電線共同溝整備(舗装その2)工事	大通一丁目	R5.12.2 ~ R6.3.15	25,234,000	三好建設株)	建設課
グリーンピア三陸みやこ主汚水処理場ポンプ改修工事	田老字向新田	R5.12.2 ~ R6.1.30	2,618,000	伊手屋電機有)	観光課
田鎖地区浸水対策排水路整備(その2)工事	田鎖	R5.12.22 ~ R6.3.10	6,957,500	雄和総業株)	建設課
市道神田・佐羽根線法面工事	田老字小田代	R5.12.22 ~ R6.3.15	8,860,500	三好建設株)	建設課
新里分署前消火栓設置工事	茂市第2地割	R5.12.23 ~ R6.3.11	1,397,000	株)小山田組	施設課



黒森神楽の巡行舞立ち神事・舞初め

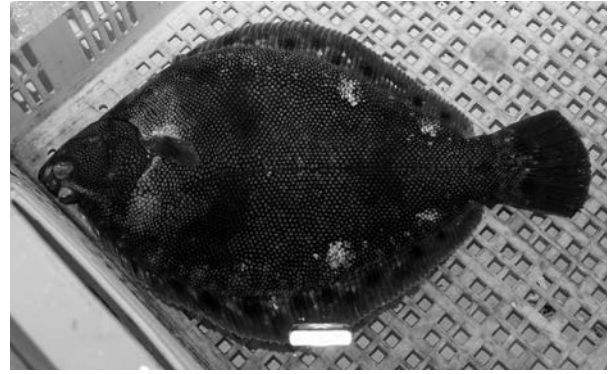
黒森神楽の巡行始まる

同行事は、1月3日に黒森神社と山口公民館で行われました。

黒森神社境内で権現舞を奉納した後、山口公民館にシットギ獅子で舞込み、打ち鳴らし・清祓・大蛇退治などを披露しました。

激しくも美しい舞と笑いを誘う演目に、観客は「良かった。これでまた一年無事に過ごせると、お正月のひとつ時を楽しみました。」

巡行は北廻りで行われ、市内をはじめ田野畑村などを巡る予定です。



第4期宮古市陸上養殖調査事業
「ホシガレイ」初出荷

幻の魚・ホシガレイ初出荷

12月21日、宮古市魚市場で「ホシガレイ」の初出荷が行われ、田老町漁業協同組合で育てられた10尾(0.5~1kg)のホシガレイが、1kgあたり2500円~3300円で競り落とされました。

山本市長は「生育状況は順調だと思う。養殖の仕方は確立できてきたので、いかに増産していくかが今後の課題。抜群のおいしさを誇るホシガレイを多くの人に味わってもらえるよう、引き続き取り組んでいく」と話しました。



第18回宮古もてなし観光・文化検定

地域の魅力を出題!

同検定は、1月13日に市民交流センターで実施され、24人が受験しました。

この検定は、本市の観光・文化や歴史、地域の魅力を知ってもらう目的で実施されています。受験者は、1ツ星(初級)・2ツ星(中級)3ツ星(上級)に分かれ、問題を真剣に解いていました。

1ツ星に挑戦した西村龍哉さん(23)は「試験前は過去問に取り組むなどして対策した。今回身に付けた知識を生かして宮古の観光情報などを発信していきたい」と力強く話しました。



宮古市魚市場初売り式

魚市場が活気にあふれる

1月4日、宮古市魚市場で初売り式が行われ、山本市長ら関係者が出席し、鏡開きや三本締めなどで今年一年の豊漁を祈願しました。

魚市場には水揚げされたばかりの新鮮な魚が数多く並び、威勢のいい掛け声とともに初競りが行われました。

山本市長は「ホシガレイやウニ・ナマコなどの陸上養殖に力を入れ、自分たちでつくり育てる体制を強化していきたい。大漁で素晴らしい一年になってほしい」と願いました。

妊娠中の人や赤ちゃん・子ども向けの催しなど
子育てに関する情報を紹介するページです

子育て情報

BABIES & CHILDREN'S ROOM

●用意する物 【※1】上履き 【※2】バスタオル 【※各催し共通】飲み物は適宜持参ください

子育て支援センター「にこにこルームみやこ」（小山田保育所内、☎62-0884）

●開設日=毎週月～金曜日 ●開設時間=午前9時～正午、午後1時～3時(午前のみ園庭・ホール利用可)

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
キッズ田老	1日(木)10:00～11:00	田老公民館	1年間ありがとうの会	0～6歳
イクナミ(育脳)タイム	9日(金)10:30～11:00	小山田保育所ホール	ママ・パパ向けミニマネー講座 ■講師=東北財務局盛岡財務事務所職員	
ぼかぼかランド 【※1】	15日(木)10:00～11:00	市民交流センター 2階運動スタジオ2	1年間ありがとうの会	1～6歳
赤ちゃんサロン 【※1】【※2】	16日(金)10:00～11:00	市民交流センター 2階運動スタジオ1・2		3～12カ月
ふれあい広場「にこにこ」	28日(水)10:00～11:00	市民交流センター 2階ふれあい広場	手作りおもちゃを作ろう、絵本の読み聞かせ	0～6歳

つどいの広場「すくすくランド」（うみマチひろば（宮古市地域創生センター内）、☎63-8061）

●開設日=毎日 ●開設時間=午前10時～午後6時

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
季節行事「ねこオニちゃんの豆まきごっこ」	2日(金)10:30～11:30	うみマチ ひろば	節分行事と絵本の読み聞かせ	子育て中の親子
赤ちゃんのつどい 【※2】	8日(木)11:00～11:45		ふれあい遊び	3～12カ月
親子ふれあい遊び	14日(水)10:30～11:30		親子で向き合い体あそび	1～6歳
ばあばの絵本の読み聞かせ	22日(木)11:00～11:15		絵本の読み聞かせ	子育て中の親子
健康相談会	26日(月)11:00～11:45		「こころと体の成長」について ■講師=宮古保健センター保健師	0～6歳

つどいの広場「ひよこクラブ」（認定こども園宮古ひかり内、☎62-6845）

●開設日=毎週月～土曜日 ●開設時間=午前9時～午後2時

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
ひよこルーム ※定員=4組	13日(火)9:00～11:00 ※申込期限=9日(金)午後2時	ひよこ クラブ (宮古ひ かり)	子育てについて、気軽にご相談ください ■相談員=市発達支援センター職員	0～6歳
おひなさまを作ろう! ※定員=10組	27日(火)10:30～11:00 ※申込期限=26日(月)午後2時			

つどいの広場「のびっこクラブ」（認定こども園そけい幼稚園内、☎62-8678）

●開設日=毎週月・水・金曜日 ●開設時間=午前9時～正午、午後1時～3時

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
豆まきごっこ	2日(金)10:30～11:30	のびっこクラブ (そけい幼稚園)	グルグル描いて貼って、鬼の豆入れ作りの後は鬼退治!	0～6歳
ひな飾り制作	21日(水)10:30～11:30		フラワーペーパーのぷっくりびなを作ろう	



HAPPY
BIRTHDAY



豊間根緒十ちゃん
1歳になりました
1歳のお誕生日おめでとう！
おとちゃんが生まれてきて
くれて家族みんな幸せで
すのびすぎだよ。(家族)



吉田紬希ちゃん
1歳になりました
お誕生日おめでとう！笑
顔に家族みんな癒されて
るよ！これからもすくすく
元気に育ってね！(家族)



山崎和花ちゃん
1歳になりました
のんちゃんお誕生日おめでと
う！ご飯をモリモリ食べて大
きくなってね♪一緒にたくさ
ん遊ぼうね。(終花お姉ちゃん)



伊香波瑠人ちゃん
1歳になりました
はると、ハッピーバース
デートゥーユー！寝顔も
笑顔もかわいいね。(しあ)



鹿糠沢紬稀ちゃん
1歳になりました
ツムちゃんのかわいい笑
顔がみんな大好きだよ。
これからも大きくなって
ね。(家族)



泉沢瑠李ちゃん
2歳になりました
毎日ニコニコいたずらっ子のるり
ちゃん これからもいにと仲良
く、いっぱい食べて元気に育っ
てね！お誕生日おめでとう。(家族)

写真に、子どもの名前・ふりが
な・生年月日・郵便番号・住所・電
話番号・メッセージ(40字程度)
を書いたメモを添えて、市企画課(市
役所4階)にお届けください。郵送
の場合は、〒027-8501住所不要、宮
古市役所「広報みやこ」係へ。メー
ルの場合は「mailto:info@city.miyako.
iwate.jp」まで。3月生まれの子ど
もの写真は、2月6日(火)必着でお願
いします。



上田玲来ちゃん
2歳になりました
お誕生日おめでとう！たくさんお話
ができるようになって、毎日がとっ
ても楽しいよ！これからも笑顔いっ
ぱいで元気に成長してね。(家族)



千葉蒼叶ちゃん
2歳になりました
お歌が大好きなアオト！上手に歌っ
て踊って家族のアイドル、癒し系男
児の兄妹と共に、逞しく育ってね◎
ハッピーバースデー！(家族)



村山花帆ちゃん
2歳になりました
いつも超パワフルな花
帆ちゃん！これからも紗
南ちゃんと仲良く遊んで
ね！(家族)

Hey-river 冬 自然体験！ ～区界高原 雪のゆうえんち～

冬の区界高原を体験しよう！

- 日時 2月12日(月)午前8時30分～午後3時45分※宮古駅待合室午前8時集合
- 場所 道の駅区界高原周辺
- 内容 雪遊び(スノーラフティング、スノーシュートレッキング、雪の迷路など)
- 定員 先着20人(小学生保護者同伴)
- 参加料 無料※JR山田線の運賃(帰り分)および昼食は参加者負担
- 用意する物 防寒着、着替え、飲み物、帽子、手袋
- 申し込み方法 電話、右記QRコードから入力フォームで申し込み
- 問い合わせ 浄土日和・佐々木(☎080-5550-7666)、浄土ヶ浜ビジターセンター(☎65-1690)



キッズ&ティーンズ ヨガフェスタ inみやこ

キッズヨガとティーンズヨガ、この機会に体験し、一緒に学んでみませんか？

- 日時 2月10日(土)・11日(日)午前9時30分～午後5時30分(11日は午後4時30分まで)
- 場所 うみマチひろば
- 内容 チェアキッズヨガ講座、キッズヨガ体験会と解説講座、妊活、マタニティ、産後、更年期ヨガ(全8クラス)※詳しくは右記QRコードからご覧ください
- 対象 キッズヨガに興味のある人、教育関係者、小・中・高生、女性特有の体の悩みを抱えた人
- 参加料 クラス別有料
※キッズヨガ(小学1～6年)・ティーンズヨガ(中学生・高校生)体験の参加者は無料
- 問い合わせ ヨガサロンぽやにか・金澤(☎62-8778)



子育て支援情報をモバイルメールで配信中(毎月25日)



● 休日急患診療所、祝日当番歯科医療機関の診療日

● 休日急患診療所

感染症対策のため、発熱などの症状がある人は、予約制での診療となります。当日電話で予約してください。

■診療日 2月の毎週日曜日と12日(月)、23日(金)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 【午前】発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）
【午後】内科・外科の応急的な診療（発熱などの症状がある人を除く）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の2、☎64-0113）

● 祝日当番歯科医療機関

救急患者を対象に歯科診療をします。電話をしてから来院してください。

■診療日 2月12日(月)／黒田歯科医院（藤原二丁目10の25、☎64-1118）

2月23日(金)／歯科伊藤医院（大通一丁目3の13、☎62-8241）

■時間 午前9時～午後3時

● 認知症カフェのお知らせ

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、認知症について関心のある人などが集まり、認知症について学んだりおしゃべりをする場所です。

● 認知症の人と家族の会主催 認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■日時 2月21日(水)午前10時～11時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 ①ミニ講話「“もしも”と思ったら」②おしゃべり

■定員 先着30人

■申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

● 母子健康手帳交付のお知らせ

医療機関から妊娠届出書をもったら、妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。来所を希望する保健センターなどに事前予約をお願いします。

なお、妊産婦医療費受給者証の交付は、市総合窓口課医療給付係(市役所1階)または田老・新里・川井の各総合事務所でを行います。

■問い合わせ 市子育て世代包括支援センター（宮古保健センター内、☎64-0111）

● 介護家族のためのリフレッシュの会

市では、ご自宅で介護をしている人に対して、介護に関する情報の提供やレクリエーションを交えながら、日頃の介護の状況を話したり、心身ともにリフレッシュしていただく会を開催します。同じように、自宅で介護をされている人とお話をしたり、自分のためにリフレッシュをする時間を作りませんか？

■日時 2月16日(金)午後1時～2時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 参加者同士の情報交換・レクリエーションなど

■講師 市地域包括支援センター職員

■対象 ご自宅で介護をしている人、これから介護を始める人

■参加料 無料

■申込期限 2月15日(木)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

宮古市医師等養成 奨学生を募集

■対象 将来、市の指定医療機関に医師または看護師として従事することを希望し、次のいずれかに該当する人

①大学の医学部に合格または在学している

②看護師養成所などに合格または在学し、本人または家族の住所が市内にある

■募集人員 【医学生・看護学生】各若干名

■奨学金の種類および金額

①年度貸付金＝授業料や入学金の相当額の範囲

②月額貸付金【医学生】月額20万円以内【看護学生】月額10万円以内

※別の制度を利用している人は減額となる場合があります

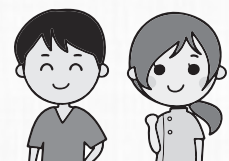
■貸付期間 正規の修学年限終了まで

■償還の免除 指定医療機関に一定期間従事した場合は償還が免除となります

■申請方法 市健康課（市役所1階）で配布する申請書などの必要書類を提出。必要書類は市ホームページ（右記QRコード）からもダウンロードできます

■募集期間 随時募集しますが、4月からの奨学生を希望する場合は、3月11日(月)までに応募してください

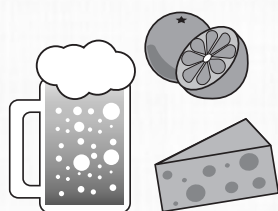
■申請先・問い合わせ 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）



アルコール通信 ～第11号～

飲酒についての情報を市民の皆さんに月1回、3月までお届けします。東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援してくださった福田貴博先生から情報提供いただきました。

今回はおつまみのお話です。チーズには、胃腸の粘膜を保護する効果があります。飲酒前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果があります。また、牛乳にもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。そして、飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。お酒を飲んでいる間は、ビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物や、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいです。



健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

■問い合わせ 市健康課成人保健係（☎64-0111）

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	2/20(火)	13:30～15:30	市立図書館	▶血压測定、個別相談 ▶講話「脂質異常症予防」 ※14時と15時に講話を行います。2回とも同じ内容のため、ご都合に合わせてご参加ください
田老	2/15(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「腎臓病予防」
新里	2/20(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「認知症予防」
川井	2/5(月)	10:00～11:00	川井保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「悪玉コレステロールを下げるには」

介護予防のための運動教室

「動くのが面倒で歩くのも大変」「外出の機会も減った」と感じている人はいませんか？市では介護予防が必要だと思われる人を対象に、運動教室を開催します。この機会に外に出て楽しく体を動かしてみませんか？

■日時 4～9月の6カ月間（毎週1回）午前10時～11時30分

■場所 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」（送迎あり）

■送迎できない地区 田代、川井

※重茂・田老・新里地区の方はご相談ください

■内容 お体の状態に合わせて、ストレッチ、軽体操、筋力トレーニングなどの足腰を鍛える運動、その他交流とレクリエーション

■講師 健康運動指導士

■対象 65歳以上の市民で、基本チェックリスト該当者（基本チェックリストとは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるもの）

※令和5年4月～令和6年3月の間に利用している人、要介護1～5の認定を受けている人はご遠慮ください

■参加料 無料

■用意する物 マスク、タオル、上履き、飲み物

■申し込み方法/申込期限 電話/2月20日(火)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



田老地区認知症カフェ（ほっちょうカフェ）のお知らせ

■日時 2月15日(木)午後1時30分～3時

■場所 田老福祉センター※交通手段にお困りの人は相談ください

■内容 ①認知症についてのミニ講話②おしゃべり

■参加料 100円

■問い合わせ たろう地域包括支援センター（☎65-6010）



書館情報

- 開館時間 ●市立図書館…水～土曜日 9:00～19:00、火曜・日曜・祝日 9:00～17:00
- 田老・新里・川井分室…火～日曜日 9:00～17:00
- 2月の休館日 ●市立図書館・川井分室…月曜日(12日は開館)、13日(火)、21日(水)～27日(火)
- 田老・新里分室…月曜日、21日(水)～27日(火)

市立図書館



特集1:「今、伝えたいこの気持ち」

『伝わる言葉』

須江 航 (著)



「伝わる言葉」を手にした裏には多くの挫折と失敗、敗戦があった。仙台育英学園高等学校硬式野球部監督が、あらゆる場で求められる「伝わる対話力」を自身の過去、経験から語りつくす。

特集2:「あま～い お話し」(子ども図書室前)

■内容=あま～くて、ハッピーな気持ちになる本を紹介します。

◇子ども映画会(視聴覚室)

- ① 2月3日(土)午前11時、午後2時
▶「10ぴきのかえる～10+1ぴきのかえる～」(20分)
- ② 2月10日(土)午前11時、午後2時
▶「おしりたんてい～プッはりこみのよる～」(20分)
- ③ 2月17日(土)午前11時、午後2時
▶「くまのおいしゃさん」(23分)

◇おはなし会(子ども図書室)

■日時=2月3日・10日・17日(土)午後2時30分
■内容=絵本・紙芝居の読み聞かせ

◇図書館シネマ大人のための映画会(視聴覚室)

■日時=2月17日(土)午後3時
■内容=「雪国」(90分)

市立図書館・各分室 臨時休館のお知らせ

図書館システムの更新のため、下記の期間臨時休館します。期間中は、貸出延長・蔵書検索・予約もできませんので、ご了承ください。

■期間=2月21日(水)～27日(火)
※電子図書館サービスは利用可
■問い合わせ=市立図書館(☎62-2414)

田老分室

(田老公民館内)

【特集】「気になる本!映画化・ドラマ化特集…!!」

■内容=観るのが先か?読むのが先か?

◇おはなし会(子ども図書室)

■日時=2月17日(土)午前11時
■内容=絵本・紙芝居の読み聞かせ

新里分室

(新里生涯学習センター内)

【特集】「スイーツの世界」

■内容=毎日の甘～い生活にオススメの本を紹介します。

2月のイベント情報

◇BOOK☆BINGO

図書館でビンゴにチャレンジ!
■期間=2月1日(木)～3月20日(木)
■場所=市立図書館・各分室
■内容=ビンゴのマスに書いてある本を借りて読むと、スタンプを押してもらえます。ビンゴ達成でプレゼントがもらえます。
■対象=図書館の利用者カードを持っている市内の小・中学生

◇電子図書館使い方講座

■日時=2月10日(土)①午前10時②午後1時30分(各回30分程度)
■場所=市立図書館学習スペース
■内容=電子書籍の借り方・探し方・返し方について
■用意する物=スマートフォンまたはタブレット

<共通>

各種イベントの詳細は、市立図書館ホームページ(上記QRコード)をご覧ください
■問い合わせ=市立図書館(☎62-2414)

川井分室

(北上山地民俗資料館内)

【特集:一般・児童共通】「短歌に親しもう!」

■内容=世界で最も長く古い伝統を持つ短歌に触れてみませんか。

移動図書館車

「うぐいす号(田老・新里・川井)」
2月の運行日程

地区	運行日・駐車時間	場所
新里	1日 15日 29日 (木)	10:40～10:55 和井内深山産直付近
		11:00～11:15 刈屋・澤口氏宅前
		11:30～11:45 刈屋・高橋理容所前
		13:10～13:30 新里中学校前
		13:45～14:00 愛福社会前
田老	2日 16日 (金)	10:15～10:30 櫻内・宮古市消防団第29分団屋内器具置き場付近
		10:50～11:05 未前・伝承館前
		11:20～11:35 三王災害公営住宅10号棟付近
		13:00～13:30 グループホームおもつバ
川井・関伊川コース	7日 (水)	14:30～15:00 三陸鉄道摂待駅付近
		14:30～15:00 崎山・グループホームたろう
川井・小国川コース	14日 (水)	9:45～10:00 泉山氏宅前
		10:20～10:35 門馬出張所前
		10:50～11:00 ウォーキングセンター
		11:05～11:35 大倉氏宅前
		11:40～11:50 「道の駅」区界高原
		12:40～12:50 やまびこ産直館
		13:05～13:35 川井中学校
		13:40～13:50 特産品加工施設
		14:00～14:10 箱石地域振興センター
		14:15～14:30 片栗御供養様前
川井・小国川コース	14日 (水)	9:40～9:50 ユーニット
		10:00～10:10 赤沢集会所
		10:20～10:30 上湯沢集会所前
		10:35～11:00 小国出張所
		11:10～11:20 横道氏宅前
		11:25～11:35 大久保バス停
		13:05～13:35 川井小学校
		13:50～14:00 むつわ荘

本の修理講座

家にある破れてしまった本を修理してみませんか?

- 日時=2月14日(水)午後1時30分～3時30分
- 対象=市民、市内保育所・幼稚園・学校の職員など
- 定員=8人程度
- ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料=無料

●用意する物=破れた図書(一人2冊まで)、エプロン

●申し込み方法=本館または各分室の窓口に備え付けの申込用紙を提出もしくは電話・インターネット(右記QRコード)での申し込み

●申込期限=2月7日(水)

●場所・申し込み=市立図書館(☎62-2414)



各種無料相談 ～一人で悩まずに～

2月の無料相談会の日程です。気軽にご利用ください。★は要予約

相談	日時	場所	予約・問い合わせ
★弁護士相談	毎週木曜日午前10時～午後3時 ※29日(木)を除く	市市民相談室 (市役所1階、☎68-9081)	
人権相談	毎週水曜日午前10時～午後4時	盛岡地方法務局宮古支局 (☎62-2337)	
行政相談	13日(火)午前9時～正午	市市民相談室 (市役所1階、☎68-9081) ※来場できない場合は、ご連絡ください	
公証人相談 (遺言相談)		宮古公証役場(陸中ビル2階、☎63-4431) ※左記以外に相談希望日があればご連絡ください	
★くらしとお金の 安心相談会	1日(木)午後1時～5時	市市民相談室(市役所1階)	信用生協盛岡事務所 (☎019-653-0001)
★災害復興住宅 融資相談会	21日(水)午後2時～4時 ※18日(日)までに要予約		住宅金融支援機構 (☎0120-086-353)

2月の各種無料相談

地域おこし協力隊便り



第45回
伊藤和久さん

地域おこし協力隊の伊藤です。昨年6月に着任して8カ月が経過しました。民間の営利企業(都内勤務)から協力隊員となり、組織文化に慣れるのは大変なところもありますが、宮古市での生活をまったりと満喫しています。

宮古市地域おこし協力隊
フェイスブックページで
情報発信中!
https://www.facebook.com/miyako.chikiokoshi/



私の仕事は宮古市のシティプロモーションに携わることです。その一つが、浄土ヶ浜をイメージする地域色「浄土ヶ浜エターナルグリーン」のプロモーション活動です。昨年4月から取り組んだ、宮古商工高校の生徒さんと市内事業者とのコラボレーション企画は、地域色を活用した商品開発が目玉事業の一つです。12月には、その新商品を携え、盛岡市で行われたイベントに「みやこいいイロ」として出店しました。

イベントには、商品開発に参画してくれた生徒さんも手伝いに来てくれて、その姿に「高校生パワーはとってもしっかり」と感じました。積極的な声掛けとPRに、多くの来



積極的に新商品をPRする宮古商工高校の皆さん(盛岡市・岩手銀行赤レンガ館)

場者が立ち止まって商品に興味を持ってくれました。今後この地域色が本当の意味で定着するためには、市内外での認識度の向上が必要ですが、ぜひ、皆さんにも地域色「浄土ヶ浜エターナルグリーン」を知っていただき、意識して使ってもらえるよう引き続き取り組んでいきます。

もう一つ、市内の居酒屋巡りをする中で、お店の人と話をしますが、私が(宮古には縁もゆかりもない)移住者だと知ると「何もないところに何しに来たの?」とおっしゃる人が多いです(控え目な人が多いのかもしれませんが)。しかし、そんなことはありません! 宮古市は海、山、街のバランスが取れた、とてもすてきな場所だと思います。

微力ながら、これからも宮古市のさまざまな魅力をたくさんの方に届けたいと思います。

●行事の内容などは変更となる場合がありますので、詳しくは主催者に問い合わせてください

情報掲示板

市企画課

▼第13回みやこ縁結びイベント♡

●日時 2月25日(日)午後0時15分〜5時
●場所 とうみやまチひろば(宮古市地域創生センター) ●内容 風呂敷の包み方講座&交流会 ●対象 満20歳から50歳未満の独身男女 ●定員 男女各10人(応募多数の場合は市内在住または在勤の人を優先) ●参加料 男性 2千円【女性】千円※女性の参加者には「岩手のお菓子詰め合わせ」をプレゼント ●その他 カップルになっても皆さんの前でお披露目はありませぬ ●申し込み方法 申し込みフォーム(下記QRコード) ●申込期限 2月16日(金)午後3時 ●問い合わせ 市企画課 次世代交流支援室(☎075021)



崎山貝塚縄文の森ミュージアム

▼古代三陸シンポジウム「閉伊の塩・馬・鉄」

●日時 2月17日(土)午後1時30分〜4時30分 ●内容 古代から中世にかけての製塩・馬産・鉄生産について、発表とシンポジウムを行う。①三陸の製鉄 ②三陸の集落分布と「鍛冶場集落」③三陸の12世紀

▼公開講座「発見!宮古学」〜竪穴住居と崎山貝塚の縄文集落〜

●日時 2月24日(土)午後1時〜3時 ●内容 縄文時代の竪穴住居に関する講座、石斧の使用体験 ●講師 当館職員 《共通》 ●場所 崎山公民館多目的ホール ●参加料 無料 ●問い合わせ 崎山貝塚縄文の森ミュージアム(☎0667526)

中央公民館

▼はじめの一步♪サークル1DAY体験講座!

●日時/定員 ①【ハピレレみやこウクレレ】 2月27日(火)午後7時〜8時30分/8人 ②【朋友会(太極拳)】 2月28日(水)午後1時30分〜2時30分/5人 ③【童謡を歌う会(合唱)】 3月1日(金)午前10時〜11時30分/10人 ④【将棋を楽しむ会(将棋)】 3月16日(土)午後1時〜3時/8人 ⑤【ヨガサークル(ヨガ)】 3月18日(月)午前10時30分〜11時30分/4人 ●対象 市民 ●参加料 無料 ●申込期間 2月4日(日)〜17日(土) ●場所 申し込み 中央公民館(市民交流センター、☎034166)

山口公民館

▼桜の糸かけアート教室

●日時 3月2日(土)午前9時30分〜正午 ●講師 佐藤久美子 ●対象 市民 ●定員 先着8人 ●材料代・保険代 1

田老公民館

▼つまみ細工〜こいのぼり飾り〜

●日時 2月16日(金)午後1時〜4時 ●内容 待ち遠しい春にむけて、五月の節句に飾りたい風にたなびくかわいっこいのぼりを額に作ります ●講師 岩田真紫輝(岩田人形教室) ●対象 市内在住の人 ●定員 先着8人 ●材料代 2300円 ●用意する物 手拭きタオル、飲み物 ●申込受付開始日 2月2日(金)午前9時 ●場所 申し込み 田老公民館(☎072976)

うみまちひろば

▼令和6年度定期教室生徒募集

《茶道教室》 ●日時 第2・3水曜日 午後7時〜9時 ●講師 細越静子(表千家) ●定員 12人 ●参加料 1回300円 ●用意する物 白い靴下
《シニア世代の書写交流教室》 ●日時 2月2日(火)曜日 午前10時〜11時 ●講師 嶋香徳子(公文西ヶ丘書写教室・書写講師) ●対象 60歳以上 ●定員 12人 ●参加料 2千円 ●用意する物 使い慣れた万年筆や毛筆ペン(お持ちの人はご持参ください) ●申込受付開始日 2月1日(木)

【広告】

市内小学校ウェア
中学校制服・ウェア
高校制服

指定販売店

高京 宮古市栄町1-67
(リラパークかなり様向)
TEL 62-9627

※タイムズ駅前駐車場(蛇の目寿司様裏)をご利用ください。

うみねこ鍼灸接骨院

【休診日】 日曜終日・木曜午後
※祝日の休診日は右記QR参照
☎027-0076 宮古市栄町1-40-1
☎0193-64-5855

▼ **ネイル講座** くセルフケアとお手軽アート

● 日時 2月12日(月)午前9時30分～午後0時30分 ● 内容 女性ならではの美・個性をアピールできる「指のお洒落」を楽しむ講座です。基本的なネイルケア、手軽にできるネイルアートを体験します。ネイルでストレスや疲れを癒やしましょう！ ● 講師 大澤美智子(日本ネイリスト協会1級技能士) ● 定員 10人 ● 参加料 1千円 ● 用意する物 マニキュア、除光液(持っている人) ● その他 託児希望の人は1週間前までに相談ください。参加料は前日までにお支払い願います

▼ **臨時休館のお知らせ**

● 閉館日 2月18日(日)・23日(金) ※全館ワックス作業のため
 《共通》 ● 場所・問い合わせ 2 宮古市文化会館
 〒991-7133

市民文化会館

▼ **ダンス公演** 「ふれあえばみえる 古のかたちと私のからだ」

● 日時 2月12日(月)午後3時(30分前開場) ● 内容 夏と冬、真逆の季節を宮古市で過ごした3人。景色や生活・風土の違いを体験しながら、これまで制作してきた「鑑賞と体験のあわいを行き交う、映像と身体による作品」を、3人ならではの作品としてブラッシュアップし披露 ● 出演 中屋敷南、中村

● 映像 中瀬俊介 ● 入場料 前売り500円(当日500円増) ※未就学児無料 ● 前売りチケット販売 市民文化会館窓口、ウエブ予約(下記QRコード)



▼ **ジュニア・アンサンブルみやこ第9回発表会**

● 日時 2月25日(日)午後1時30分(30分前開場) ● 入場料 無料(全席自由) ● 賛助出演 弦楽アンサンブルアーリエ、セガール ● 助演客演 いわてフィッハーモニー・オーケストラ

▼ **第15回みやこ郷土芸能祭**

● 日時 3月3日(日)午後1時30分(30分前開場) ● 出演 雄勝法印神楽(宮城県石巻市)、田代大念仏剣舞、津軽石さんさ踊り、法の脇獅子舞 ● 入場料 無料(要整理券) ● 整理券配布場所 市民文化会館、市民交流センター、田老・新里・川井の各総合事務所、リパークこなり

《共通》 ● 場所・問い合わせ 市民文化会館 (☎ 2511)

宮古市体育協会

▼ **スポーツ選手強化プログラム** 『SAQトレーニング講習会』

● 日時 2月23日(金)午前9時～11時45分(8時30分受付開始) ● 内容 スピード能力改善トレーニング ● 講師 日本SAQトレーニング協会認定インストラクター ● 対象 市内小・中学生および指導者・保護者 ● 参加料 無料 ● 申

込期限 2月16日(金) ● 場所 申し込み 市民総合体育館 (☎ 6000)

開催・募集など

▼ **外国人材受入セミナー**

● 日時 2月9日(金)午後2時～3時 ● 場所 市民交流センター2階多目的ホール ● 内容 技能実習制度や新育成就労制度、宮古市国際交流協会の活動に関するセミナー ● 講師 大久保博(青葉協同組合代表理事) ● 参加料 無料 ● 申込期限 2月8日(木) ● 申し込み 宮古市国際交流協会 (☎ 3534)

▼ **津軽石川河口探鳥会**

● 日時 2月11日(日)午前8時30分～10時30分 ● 集合場所 津軽石川サケ直売所前 ● 内容 ウミアイサ、コクガン、オジロワシなどの観察 ※初心者大歓迎 ● 問い合わせ 日本野鳥の会宮古支部・関川 (☎ 4725)

▼ **宮古地方「食の匠の技」公開講座**

● 日時 2月14日(水)午前10時～午後0時30分 ● 場所 山口公民館 ● 内容 たら汁、きみだんこの調理実習 ● 定員 12人(応募多数の場合は抽選) ● 参加料 800円 ● 申込期限 2月5日(月) ● 申し込み 宮古農業改良普及センター・佐藤 (☎ 2220)

▼ **マイクラフトで楽しく学ぶプログラミング**

● 日時 2月18日(日)午後2時～4時(1時30分受付開始) ● 場所 市民交流センター2階多目的ホール ● 内容 ①

サイト上で動くマイクラフトのプログラミング教室 ② プログラミングで車を動かしてみよう！ ● 講師 白石雅一 (PC企画マネジメント)、成田邦敏 ● 対象 市内の小学3年生～中学3年生 ● 定員 先着40人 ● 参加料 無料 ● 用意する物 学校用タブレット(充電してある状態)、メモ帳、筆記用具 ● 申込期限 2月8日(木) ● 問い合わせ 宮古ユネスコ協会事務局(市生涯学習課内、☎ 9119)

▼ **今シーズン最後！湯ったり館「そば打ち体験」**

● 日時 2月24日(土)午前10時～午後1時 ● 場所 ポエムの森研修センター(湯ったり館向かい) ● 内容 地元そば粉を使用したそば打ち体験 ● 対象 18歳以上 ● 定員 5人 ● 参加料 2千円 ● その他 湯ったり館無料入浴券を贈呈 ● 申込期限 2月19日(月) ● 申し込み 湯ったり館 (☎ 3800)

▼ **介護のしごと「定期出張相談会」のお知らせ**

● 日時/場所 ① 毎月第1・3木曜日(午後2時～4時) / ハローワーク宮古 ② 毎週月～水曜日(午前10時～午後3時) / 宮古市総合福祉センター ※ ① ②【再就職支援講座(動画視聴)】を行います(35分程度) ● 対象 福祉の職場に関心のある人や就労を希望する人。必ず電話で予約ください ● 問い合わせ 若手県福祉人材センター 宮古キャリア支援員・館洞 (☎ 080・8201・0199)

※記事掲載を希望する場合は、企画課広報係(☎ 9065)まで問い合わせください。
 広報3月1日号の原稿締め切りは2月2日(金)です

2月は下水道受益者負担金の納付月です

市上下水道部経営課

受益者負担金制度は、下水道を使用できる地域の土地や建物を所有する人に、建設事業費の一部を負担いただく制度です。該当者には納入通知書を送付しますので、2月29日(木)までに納付をお願いします。

■問い合わせ 市上下水道部経営課経営管理係 (☎63-1115)

小規模修繕契約希望者の名簿登録申請を受け付け

市契約管財課

市が発注する小規模な建築・土木・設備などの修繕契約希望者名簿への登録を受け付けます。

今回は、3年間ごとに行っている、新たな名簿への登録受け付けです。これまで名簿に登録されていた人も、申請が必要です。

■登載期間 令和6年度～令和8年度

■申請方法 申請書に必要事項を記入し、市契約管財課(市役所3階)へ持参または郵送。申請書は市契約管財課で配布するほか、市ホームページ(右記QRコード)からもダウンロードできます。



■受付期間 2月15日(木)～3月15日(金)

※土・日・祝日を除く

■申請先・問い合わせ 市契約管財課契約検査係(〒027-8501住所不要、☎68-9070)

家電リサイクル法対象家電の指定引取場所変更

市生活課

家電リサイクル法対象家電の指定引取場所が、2月1日(木)から変わります。

■指定引取場所 【変更前】日本通運(株)釜石営業所(釜石市片岸町第3地割104、☎0193-29-1335)【変更後】岩手三八五流通(株)宮古支店(津軽石第10地割317の3、☎67-2311)

■対象家電 エアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の

廃家電

■処理方法 対象家電を購入または買い替えた電気店に処理を依頼するか、郵便局でリサイクル券を購入し、指定取引場所に持ち込んでください。

■問い合わせ 市生活課きれいなまち推進室(☎64-6488)

令和5年6月30日からの大雨災害義援金を日本赤十字社へ

市生活課

日本赤十字社岩手県支部宮古市地区では、皆さまからの義援金および救援金を、次のとおり1月5日に日本赤十字社に送金しました。これらは同社を通じて、被災された皆さんの生活支援に役立てられます。

■令和5年6月30日からの大雨災害義援金(山口県) 募集結果164,934円

■令和5年台風第13号災害義援金(福島、茨城、千葉県) 募集結果180,801円

■2023年アフガニスタン地震救援金 募集結果40,114円

■問い合わせ 日本赤十字社岩手県支部宮古市地区事務局(市生活課生活安全係内、☎68-9109)

宮古市内の交通事故・犯罪件数 (12月1日～31日)

■交通事故件数 ▷人身事故=4件▷死亡者=0人▷負傷者=5人▷物損事故=84件

※夜間や薄暮時間帯に外出する時は、反射材やLEDライトなどを活用しましょう

■犯罪件数 ▷侵入盗=0件▷自転車盗=0件▷万引き=2件▷車上狙い=1件▷振り込め詐欺=通報14件(被害0件)▷もうけ話の詐欺=通報2件(被害0件)▷子どもへの声かけ事案など=1件

※電話やメールなどによる架空請求詐欺に注意しましょう

■問い合わせ 宮古警察署(☎64-0110)

おめでた おくやみ

12/22～1/15(届け出順・敬称略)

○生まれた赤ちゃん○

野沢一華(いちか)	近内三丁目(祐介)
車 惺成(せな)	弘川(拓磨)
榎本那軌(なぎ)	下在家(璃空)
前川綺世(あやせ)	太田二丁目(誠弥)
芳門怜真(りょうま)	日の出町(賢次)
飛澤枇奈(ひな)	暮目(哲)
高辻りん	佐原一丁目(陽介)
三上莉央(りお)	宮町三丁目(育美)
中道凧々羽(ななは)	里(史典)
佐藤香綺(こうき)	長沢六(友彦)
町田陽音(おと)	近内二丁目(亘)
吉田大志(だいし)	藤原二丁目(幸恵)
飯野朝陽(あさひ)	近内五丁目(勇人)

♡結婚したお二人♡

君澤慎哉・関畑幸美=築地一丁目
池田佳永・中村志保=中里団地
川石雄太・久保田萌香=黒森町
五十嵐亜輝・崎尾玲菜=近内六丁目
里館 淳・本田瑠菜=近内六丁目

■亡くなった方■

山口 豊(83)	八木沢一丁目
中村利代子(82)	藤の川
鈴木きぬ江(94)	鴨崎町
橋本英夫(88)	磯鶏沖
佐々木丈夫(94)	小堀内
西館スワ子(78)	茂市
攝待吉男(74)	日影町
吉田トシ(97)	藤原一丁目
佐々木ナツ(90)	長沢七
山内 明(80)	藤原一丁目
吉田 實(93)	長沢四
野澤マツ(90)	磯鶏西
佐々木 昭(69)	大平2
古館るみ子(62)	八木沢
久保田堅太郎(90)	藤畑
小林克宇(34)	蛸の浜町
北村平次郎(87)	磯鶏石崎
佐々木ヨシ子(83)	近内二丁目
野表昭子(69)	高浜二丁目
橋本命子(68)	柴町
長洞勝雄(88)	磯鶏西
山崎政美(90)	笹見内
箱石ハナ(72)	前田
長澤スエ(91)	荷竹
山崎純子(49)	西町三丁目
古館末子(71)	港町

荒田正巳(74)	小国
大下喜次郎(97)	川代
田代みつよ(101)	築地二丁目
川戸ヒデ(95)	磯鶏沖
野崎勝郎(83)	高浜四丁目
古館ハル子(80)	小山田三丁目
小松久夫(89)	上村一丁目
田鎖邦雄(80)	白浜
北村順正(86)	松山
若江潤一(65)	愛宕一丁目
沼里昭二郎(96)	沼里
岩城義雄(90)	田の沢
舛澤益夫(76)	和井内
大川シン(104)	川代
山内長右工門(98)	藤原二丁目
中村勝美(95)	山口一丁目
佐藤みよ子(99)	刈屋
藤井幸助(89)	熊野町
横坂ウメ(95)	太田二丁目
館崎 登(88)	中里団地
中村ヤエ(91)	白浜
藤原秋雄(76)	保久田
鈴木敏夫(82)	西ヶ丘四丁目
佐々木ふみ子(99)	西ヶ丘二丁目
木村ヒサ(97)	泉町
久保多恵子(73)	宮町二丁目
三浦恵美子(70)	熊野町

※届け出の際、広報への掲載を希望した場合に載せています ※住所については、行政区または土地の名称で記載しています

お知らせ

- 宮古市役所 ☎62-2111
(宮町一丁目1の30、イーストピアみやこ内)
- 田老総合事務所 ☎87-2111
- 新里総合事務所 ☎72-2111
- 川井総合事務所 ☎76-2111

人口と世帯	人口	男	女	世帯
※1月1日現在 ※()内は前月との比較	46,866人 (-73)	22,500人 (-42)	24,366人 (-31)	22,694 (-32)
人口のうごき	出生	死亡	転入	転出
※12月1日～31日	14人	77人	43人	53人

市議会3月定例会議を傍聴しませんか

市議会事務局

市議会はどなたでも傍聴できます(予約不要)。また、市民交流センターでテレビ中継を放映するほか、インターネット(右記QRコード)でも生中継・録画をご覧いただけます。

■日時 開会=2月13日(火)午前10時
閉会=3月18日(月)(予定)

■場所 市役所5階議事堂

■問い合わせ 市議会事務局(☎68-9113)



水道開閉栓のオンライン申し込みが可能に

市上下水道部経営課

■申し込み方法 市ホームページ(下記QRコード①)、市公式LINE(下記QRコード②)、インターネット申込フォームから、24時間・365日申し込みが可能です。

▷水道を開ける(開栓)

→右記QRコード③



①



②

▷水道を閉める(閉栓)

→右記QRコード④



③



④

■運用開始日 2月1日(木)

■申込受付可能期間 開栓・閉栓希望日の60日前から3日前まで(土・日・祝日・年末年始を除く)

■問い合わせ 市上下水道部経営課料金係(☎63-1115)

Jアラートの全国一斉訓練放送

市危機管理課

弾道ミサイルなどの武力攻撃に備え、消防庁からの国民保護情報を住民へ伝達する訓練が全国一斉に行われます。

この訓練に伴い「全国瞬時警報システム(Jアラート)」の訓練放送が、防災行政無線とみやこハーバラジオで流れますので、ご了承ください。

■日時 2月9日(金)午前11時ころ

■放送内容 ①チャイム「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し) ②「こちらは、防災宮古広報です。」チャイム

■その他 気象状況などで放送内容を変更、あるいは中止する場合があります(警報音は流れません)

■問い合わせ 市危機管理課防災係(☎68-9111)

マイナンバーカードを搭載したスマートフォンでコンビニ交付サービス開始

市総合窓口課

マイナンバーカードの機能があるスマホを利用し、コンビニのマルチコピー機で、住民票の写しなどの証明書が取得できるようになりました。

スマートフォンへの搭載方法および対応している機種などは、スマホ用電子証明書搭載サービス(右記QRコード)をご確認ください。

■利用できるコンビニ 全国のローソン、ファミリーマートのマルチコピー機設置店舗

■問い合わせ 市総合窓口課市民窓口係(☎68-9077)



10代・20代の期日前投票立会人を募集!

市選挙管理委員会

市選挙管理委員会では、若年層の有権者の皆さんに、政治や選挙に関心を持っていただくため、10代・20代の期日前投票立会人を募集しています。

■期日前投票立会人 期日前投票所で投票手続きが公正かつ確実に行われているかをチェックする人

■応募資格 市内在住で選挙権を有する(本市に住居登録のある)10代・20代の人

■立会期間 選挙期日の公示(告示)日の翌日から投票日の前日まで

■立会時間 午前8時30分～午後8時(変更になる場合もあります)※規定の報酬を支払います

■立会場所 市内の期日前投票所

■応募方法 登録申込書に必要事項を記入し、提出。申込書は市選挙管理委員会(市役所3階)

で配布しているほか、市ホームページ(右記QRコード)からもダウンロードできます。

■提出先・問い合わせ 市選挙管理委員会(☎68-9123)



明るい選挙啓発ポスターコンクール県入賞作品展

市選挙管理委員会

県内小・中・高校生の入賞作品29点が展示されます。

■期間 2月16日(金)～18日(日)

■場所 マリンコープDORA2階エスカレーター前

■問い合わせ 市明るい選挙推進協議会(市選挙管理委員会内、☎68-9123)

【広告】

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎019-613-5013
結婚相談所 ムスベル

ククナの家
Kukuna House

スタッフ募集中!

小規模保育所で一緒に働きますか?
TEL0193-77-4835

園の様子はこちらで! →

スタジオから

🔑 寒さの厳しい時期ですね。風邪などひかれておりませんか？

1月1日に石川県能登半島を震央として発生した「令和6年能登半島地震」には、大きな衝撃を受けました。被害に合われた方々を思い、心を痛めるばかりです。一日も早い復興を祈っています。

2011年の東日本大震災以来、私たちは「復興、防災、鎮魂」を念頭に歩んできました。みやこハーバーラジオは本市のコミュニティFM局として、普段は地域に根差した放送をお届けしていますが、災害が発生した時こそ、その力を発揮する機会だと考えています。

みやこハーバーラジオでは、毎月第1、第3月曜日に朝、昼、夕方の生放送の中で、災害に関連する情報を紹介しています。「宮古市総合防災ハザードマップ」や「みんなの防

災手帳 岩手県版」の内容を抜粋し災害が発生しても冷静に行動できるよう、その“備え”として何が必要なのかをお伝えしています。

皆さんも今一度、避難用持ち出し袋の準備やその中身を確認するなどしてみてはいかがでしょうか。いざという時はラジオなどの情報の確保も大切です。

●「みやこハーバーラジオ」放送中!

FMラジオ【82.6MHz】

●インターネットの「リスラジ (ListenRadio)」
(<http://listenradio.jp>)や「サイマルラジオ」
(<http://simulradio.info/>)でもお聴きいただけます。

スマートフォンでは、無料アプリ「リスラジ (ListenRadio)」をダウンロードし聴くことができます。

※川井地域は川井テレビ (11ch) で放送中です

●X (旧Twitter) アカウント「@miyakofm」

●Instagramアカウント「miyako_harbor_radio」

●お便り・ファクス・メールお待ちしております

〒027-0076 宮古市栄町4番地 三陸鉄道本社1階
みやこハーバーラジオ宛て

FAX77-3936 ☎826@miyakofm.com

■問い合わせ 宮古エフエム放送 (☎77-3399)

俳句に親しむ

季題「獅子舞」「手袋」

さいとう白沙 選

【特選】

黒森の神を宿して獅子の舞ふ

撰待初子

評||黒森神社のご神体とあがめる権現様。その獅子頭を持って舞い、悪魔払いや火伏せなどを行う。

手袋をきっちりとはめ背を正す

加藤信子

評||リズムよく情景と気持を詠み込んでおり、表現に無駄がない。

【入選】

獅子舞に頭かまれてやくはらう

小野寺未来 (小6)

舞初や身軽に跳ねる若き獅子

阿部 稔

獅子舞や街に近づく笛太鼓

上坂初代

手袋を片方貸して暖分かつ

佐々木るみ子

バス停に手袋の右拾いけり

去石エイ子

獅子舞を終えて寛ぐ親子かな

島香 良

獅子舞に家内安全祈願せり

松崎光子

亡き夫の手袋をはめ杖をつく

山口リツ

【広告】

いとう接骨院・鍼灸院

その痛み、我慢しないで是非ご相談ください

保久田 (本院)		板屋店	
定休日	月曜日	定休日	月曜日
平日	18:30まで	平日	19:00まで
土曜・祝日	17:00まで	土曜・祝日	17:00まで
日曜	12:00まで	日曜	12:00まで
宮古市保久田4-27 0193-63-0641		宮古市板屋1-2-14 0193-65-1715	

ホームページ <http://www.topteam.co.jp>

予約はこちら→



◆次の季題「クロッカス」「寒明けける」※2月6日(火)必着
◆応募は一人3句までです。◆いただいた句を添削することがあります。◆はがきまたは封書で、句のほかに住所・氏名、ふりがな、電話番号を書いて、〒027-8501 (住所不要) 宮古市役所「広報みやこ」係へ応募してください。
◆今回の投稿者は26人でした。ありがとうございました。

【選者より】○季語は一句に一つが基本です。歳時記をご参照ください。
○住所、氏名、電話番号を書いてください。○小中高生の作品歓迎。
◇選者詠「老犬に合わせる散歩冬うらら 白沙」

津軽石の郷土芸能と鮭漁

市教育委員会文化課 編

毎年11月末に津軽石郷土芸能祭が行われ、^{きやうどわら}栄通太鼓・^{しんまちだいかぐら}新町太神楽・根井沢剣舞・津軽石さんさ踊り・^{のり}法の脇獅子舞が披露されています。そして、どの団体も8月16日に行われる津軽石稲荷神社の祭りで神輿の御供をして、踊りを奉納しています。小中学生も参加し、地域が一体となる祭りです。この祭りは、大漁成就の神様「アンバサマ」を奉る祭りで、特に鮭の豊漁を願ってきました。

鮭のまち津軽石は、江戸時代から津軽石川で^{まげどめりよう}鮭留漁を行い、江戸に出荷されたものは「南部鼻曲り鮭」として有名になりました。

昔から鮭に恵まれ、共に生きてきた津軽石地区ですが、実は明治時代になってから漁業制度

が変わり、自分たちで鮭漁ができなくなります。明治末期に人工ふ化を条件に鮭漁が許可される制度になり、全国に先駆けて人工ふ化に取り組んでいた津軽石村漁業組合として、再び鮭漁を行うことが認められました。

このことを機に、鮭の大漁を願ってアンバサマをまつり、津軽石地域をあげて祭りが行われるようになりました。津軽石の郷土芸能は、大正時代にアンバ祭りに参加して現在の形になり、これまで踊り継がれてきたと言われています。



神輿を迎える新町太神楽



アンバ祭りで踊る法の脇獅子舞



アンバ祭りで踊る津軽石さんさ

に、市では義援金を受け付ける募金箱を設置しているほか、物資の支援や人的支援の準備などを進めているところです。被災した方々が、1日も早く、心休まる生活に戻ることができるよう、関係機関と連携しながら、精一杯のお力添えをさせていただきます。皆様のご協力をお願いいたします。



1月7日の「田老地区新春のつどい」で鏡開きをする山本市長（右から3番目）

現在、市では義援金を受け付ける募金箱を設置しているほか、物資の支援や人的支援の準備などを進めているところです。被災した方々が、1日も早く、心休まる生活に戻ることができるよう、関係機関と連携しながら、精一杯のお力添えをさせていただきます。皆様のご協力をお願いいたします。

令和6年は、宮古・田老・新里・川井の4地域で新年交賀会や新春の集いが開かれました。特に、田老・新里・川井での開催は、コロナ禍を経て4年振りの開催でした。久しぶりに地域の皆様のお顔を見て、お話しをすることができ、とても嬉しかったです。今年も、よりよい地域づくりを努めていかなければと、思いを新たにしました。一方で、どの地域でも聞こえてきたのが、1月1日に発生した、能登半島地震に対する、お悔やみや、お見舞いの言葉でした。宮古市では東日本大震災を体験していることもあり、皆さん自分ごとのように心を痛めている様子でした。私も、連日報道されている被災したまちの様子を見て、13年前の宮古の風景が思い出され、いたたまれない思いでいっぱいです。

市長のひとり言

〔広告〕

大いなる開拓人生をヒロセ電機とともに。

HRS 東北ヒロセ電機株式会社
本社・工場/岩手県宮古市赤前第二地割21番地2

〔広告〕

広報みやこでは、掲載を希望する広告を随時募集中です。詳しくは市ホームページ（[https://www.city.miyako.iwate.jp/kikaku/koho/kohomiyakokokubosyuu.html](https://www.city.miyako.iwate.jp/kikaku/koho/kohomiyakokokokubosyuu.html)）をご覧ください。

■規格 縦45^{ミリ}×横81^{ミリ}
■問い合わせ 市企画課広報係（市役所4階、☎68-9065）

第5回宮古市Instagramフォトコンテスト 結果発表

令和5年9月1日から10月31日まで「集まれ！みやこのかせぎっと」をテーマに、市内で働く人や物が写った作品を募集したところ、37作品の応募がありました。

審査の結果、応募作品の中から金賞・銀賞・銅賞（各1作品）が決まりました。

入賞作品は、2月1日（休）～16日（金）まで市民交流センターに展示しますので、ぜひご覧ください。

金賞

「春休み」



白間正人さん
（宮古市）

2年ほど前、音部漁港で早採りわかめの収穫の様子を写した作品です。

宮古の早採りわかめは、食感が良く、人気のある海産物だと思うので、これを機にアピールできたらうれしいです。

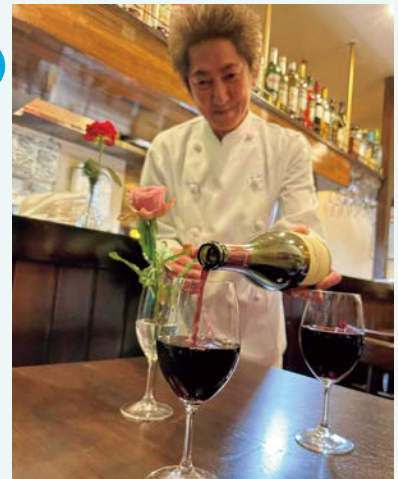
日々、写真を撮影し、様々なコンテストに応募しています。宮古の魅力を発信するため、これからも頑張ります！

銀賞

「温もりの公共交通」 佐香 周さん（宮古市）



銅賞



「アサンテ～あなたの健康に乾杯！～」
@arigato_sl12さん（宮古市）

編集後記

▼20歳のつどいを取材（表紙・目次参照）。一生に一度の機会に、友との再会を心から喜ぶ姿が印象的でした。式典のスライドショーでは「君たちは辛いコロナ禍を乗り越えた、最強の世代です！」との恩師の先生の言葉に、つい目頭がまさに、私は最強、です！そういえば、先月も目頭を熱くしていた気が、やっぱり涙腺がゆるくなつたなあ（泣）。ちなみに私の成人式は、もう約10年前の話…。【秀】

▼本号が、令和6年になってから最初に編集した広報になります。今年も、読みやすい広報を意識しながら一生懸命に編集します！
1月1日「令和6年能登半島地震」が発生しました。被災地の映像が流れるたびに胸が痛みます。自分も東日本大震災で被災しました。その際、日本各地からの温かい支援に大変助けられました。だからこそ、自分のできる形で被災地支援を行っていきます。【憲】



目の不自由な方に広報などのCD（イメージ）を無料で貸し出しています（宮古音声訳の会 ☎兼FAX72-2537）。



耳の不自由な方など記事への問い合わせが電話だと難しい方は、市企画課広報係へファクスまたはメールで問い合わせてください。

【ファクスでの問い合わせ】

FAX63-9114

【メールでの問い合わせ】

✉info@city.miyako.iwate.jp