

## ●子どもの健康診査・相談日程

対象者個人には通知していますが、まだ受診していない人は、都合の良い日程で受診しましょう。

**会場には、対象のお子さん1人につき、保護者お1人の同伴にご協力をお願いします。**

- 用意する物 母子健康手帳、問診票、仕上げみがき用歯ブラシ
- 場所・問い合わせ 宮古保健センター（☎64-0111）

種類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和5年3月生まれ	4/24(水)	9:00～9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年9月生まれ/令和4年10月生まれ	4/17(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和4年3月生まれ/令和4年4月生まれ	4/17(水)	9:00～9:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年9月生まれ	4/24(水)	13:00～13:30

## ●産前・産後サポート事業 すまいるママサロン

### 【ママののんびりゆったりお話サロン】

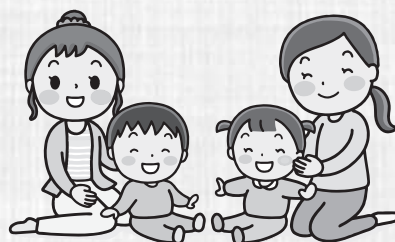
- 時間 午前10時15分～11時30分（10時受け付け開始）
- 内容 妊産婦さんの交流の場です。必要時育児相談を行います

### 【赤ちゃんとのふれあい遊び】

- 時間 午後1時45分～3時（1時30分受け付け開始）
  - 内容 赤ちゃんとの遊びを体験します。妊婦の人は人形で体験します
- ※申し込み多数の場合は初参加の人を優先します

### 【共通】

- 期日 3月21日(木)
- 場所 宮古保健センター2階
- 対象 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児
- 定員 10組程度
- 参加料 無料
- 用意する物 母子健康手帳、バスタオル、飲み物
- 申込期限 3月19日(火)
- 申し込み 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）



## ●認知症に関する相談のお知らせ

「認知症かもしれない・・・」「認知症と言われたけど、これからどうなるか不安」などと感じている人はいませんか？気軽に相談してみましょう。

- 日時 4月8日(月)午後1時～4時
- 場所 市介護保険課相談室
- 内容 相談は予約制です。事前に電話で予約をしてください
- 申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（市役所1階、☎68-9126）



## シルバーリハビリ体操デモンストレーション

市では、シルバーリハビリ体操を体験する機会として、デモンストレーションを開催します。この機会にシルバーリハビリ体操を体験してみませんか？

- 日時 4月8日(月)午後1時30分～3時
  - 場所 市民交流センター2階運動スタジオ
  - 内容 シルバーリハビリ体操指導者によるデモンストレーション（頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操など）
  - 講師 シルバーリハビリ体操指導者
  - 対象 市内在住の人
  - 定員 20人程度
- ※申し込み者多数の場合は、時間調整をすることがあります
- 参加料 無料
  - 用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク
  - 申込期限 当日の午前10時まで
  - 申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



●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

●会員募集の記事は掲載しないこととしていますので、ご了承ください

# 情報 掲示板

## 市農林課

### ▼市民農園利用者募集

●場所 宮古市野外活動センター(田代地区) 近く ●面積 1区画約30㎡ ●募集区画 1区画 40区画 ●利用料 1区画につき年額5230円(1人で2区画以上の利用も可能) ●申込期限 3月29日(金) ※空き区画がある場合には、申込期限後も受け付けます ●申し込み 市農林課農政係(☎09094)

## 中央公民館分館

### ▼「宮古市社会経験者大学」第54期生募集

●学習期間 5〜12月 ●内容 ①健康・生活などの講座 ②クラブ活動(コーラス・書道・新卓球・雑談・短歌・ハイキング) ●対象 市内在住のおおむね60歳以上の人 ●申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、申込用紙配布場所に提出 ●申込用紙配布場所 市民交流センター、中央公民館分館、千徳・山口・崎山・花輪・津軽石・重茂・磯鶏・宮町・鉏ヶ崎・田老の各公民館、新里・川井の各生涯学習センター ●申込期限 4月12日(金) ●問い合わせ 中央公民館分館(☎4700)

## 山口公民館

### ▼春のサークル体験会!

●サークル/日時/定員 ①朗読サークル 燦燦/4月3日(水)午前10時〜正午 /先着3人 ②墨心会(書道) /4月11日(木)午後7時〜9時 /先着3人 ③ギターサークル /4月12日(金)午後7時〜9時 /先着10人 ④萩の会(茶道) /4月17日(水)午後1時〜3時 /先着10人 ⑤スクエアダンスクラブ・サーモンドリーム /4月24日(水)午前10時〜11時30分 /先着5人 ●参加料 ④のみ300円 ●申込期限 各開催前日の正午 ●場所・申し込み 山口公民館(☎3670)

## うみマチひろば

### ▼サーキットトレーニング教室

●日時 4月2日(火)〜5月28日(火) 午後7時〜8時(祝日を除く火曜日) ●講師 井原誠司 ●定員 20人 ●参加料 千円 ●その他 受講料は前日までにお支払い願います ●場所・問い合わせ しみまちひろば(宮古市地域創生センター、☎7133)

## 開催・募集など

### ▼読むべす 聞くべす みやこのこえ

《読みあうつどい》 ●期日 3月16日(土) ●場所 市民交流センター1階会議室1 ●内容 脚本を読む

《聞きあうつどい》 ●期日 3月17日(日) ●場所 市民文化会館中ホール ●内容 脚本の朗読会 ●出演 みやこ市民劇フアクトリー

《共通》 ●時間 午後1時30分 ●脚本 劇作家・私道かびが海や山、街について聞き歩き仕立てた一人語り ●参加料 無料 ●申し込み方法 ウエブ予約(下記QRコード) ●問い合わせ 市民文化会館(☎2511)



### ▼華翠塾小中学生作品展

●期間 3月17日(日)〜28日(水) 午前9時〜午後9時 ●場所 市民交流センター1階 まちの情報プラザ ●問い合わせ 華翠塾代表・菅野(☎09070605282)

### ▼能登半島地震支援チャリティコンサート

●日時 3月20日(水) 午前10時〜午後5時30分 ●場所 市民交流センター2階 多目的ホール ●内容 中村旭、中野和子、マリエ・ラニカイ(三団体)、YUKO & 三師会バンド、フオローウィンズ、MDS、金澤一座 ●対象 市民 ●定員 144人 ●参加料 無料 ●その他 能登半島地震の義援金を募ります ●問い合わせ みやこまちづくり研究会(☎08058480369)

### ▼地域交流音楽会〜ウクレレで地域とつながる音楽の輪〜

●日時 3月24日(日) 午後3時(2時30分開場) ●場所 市民交流センター2階 多目的ホール ●入場料 無料 ●出演

## 【広告】

### おうち消化器内科クリニック

【診療内容】

胃・大腸内視鏡、腹部超音波
生活習慣病管理 (高血圧症・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症)
健診精査 (貧血・肝機能障害・胃がん・大腸がん)
各種ワクチン接種

【受付時間】 午前8時30分〜11時30分 午後2時〜5時30分  
【休診日】 木曜・土曜午後、日曜祝日  
〒027-0077 宮古市館合町1-8 【TEL】 0193-71-1811

●キヨシ小林、ハピレレみやこ、ウクレレサポート協会ほか ●問い合わせ ウクレレサポート協会・山本(☎08033021489)

### ▼岩手労働基準協会宮古支部の催し

《フルハーネス型墜落制止器具特別教育》 ●日時 4月5日(金) 午前9時〜午後4時10分 ●場所 岩手労働基準協会宮古支部 ●定員 30人 ●受講料 10890円 ●申込期限 3月22日(金) ●小型移動式クレーン運転技能講習 ●日時 4月15日(月)〜17日(水) 午前9時〜午後5時 ●場所 岩手労働基準協会宮古支部ほか ●定員 30人 ●受講料 33055円 ●申込期限 4月1日(月) ●共通 ●申し込み 岩手労働基準協会宮古支部(☎・FAX 4906)

※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4月15日(日)の原稿締め切りは3月18日(木)です。