

## 9月21日は世界アルツハイマーデー

～忘れてもあなたはあなたのままでいい～



### ●認知症になっても安心して暮らせる社会を

市では、認知症の人とその家族が地域で安心して暮らせるように、認知症への理解を深めるための取り組みを行っています。本人や家族だけで抱え込まず、ぜひご相談ください。

### ■世界アルツハイマーデーイベント～認知症への理解を深めよう～

9月28日(水)から10月2日(日)まで、市民交流センター1階まちの情報プラザで認知症に関する情報の掲示や本人メッセージ視聴、パンフレットの配布などを行っています。

### ●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です。関心のある人はどなたでも受講できます。あなたも認知症サポーターになりませんか？

※市の認知症サポーターは6,800人を超えました！

■日時 10月4日(火)午前10時～11時30分

■場所 市民交流センター1階会議室1

■定員 20人

■申し込み 市介護保険課 (☎68-9126)



サポーターカード

### ●宮古警察署「シルバーSOSネットワーク宮古」事前登録

外に出かけて道に迷う徘徊は、本人にとっては目的があつての行動ですが、外出の時間帯はさまざまで、家族が気を付けるだけでは限界があります。出かけてもすぐに見つけてもらえる方法の一つに「シルバーSOSネットワーク宮古」の事前登録があります。申請した人には「みやこ市みまもりホルダー」などの登録グッズをお渡ししています。

■対象 認知症などで道に迷うおそれがある人

■用意する物 申請書(窓口に設置)、印鑑、本人の写真(直近3カ月以内のもの)

■申し込み 市介護保険課(市役所1階)

### ●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。

■日時 10月3日(月)午後1時～4時

■場所 市介護保険課相談室(市役所1階)

■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 (☎68-9126)

### ●茂市地区認知症カフェ「かだってカフェ」

認知症になっても安心して暮らせる地域について、カフェで語るように緩やかに一緒に学んでいく場です。

■日時 9月26日(月)午後1時30分～3時

■会場 旧歯科医師住宅(JR茂市駅前)

■内容 ①ミニ講話「認知症予防について」  
②カフェタイム

■参加料 200円(飲み物・お茶菓子代)

■問い合わせ にいさと地域包括支援センター (☎77-4030)

### ■認知症に関するご相談・問い合わせはこちら

▷市地域包括支援センター (☎68-9086)

▷みやこ中央地域包括支援センター (☎65-8151)

▷みやこ河南地域包括支援センター (☎77-5959)

▷みやこ西部地域包括支援センター (☎77-5771)

▷みやこ南部地域包括支援センター (☎77-4471)

▷みやこ北部地域包括支援センター (☎65-8489)

▷たろう地域包括支援センター (☎65-6010)

▷にいさと地域包括支援センター (☎77-4030)

▷かわい地域包括支援センター (☎79-5008)

## ●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、仕上げ磨き用歯ブラシ
- 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3年9月生まれ／令和3年10月生まれ	10/26(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和3年2月生まれ／令和3年3月生まれ	10/12(水)	13:00～13:45
2歳児(相談)	令和2年9月生まれ	10/12(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和2年2月生まれ	10/19(水)	9:00～ 9:30
	令和2年3月生まれ	10/26(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和元年6月生まれ／令和元年7月生まれ	10/19(水)	13:00～13:45

## ●結核健康診断日程

65歳以上の人で、今年度まだ結核健康診断、肺がん検診、人間ドックを受けていない人が対象です。

地域	期日	受付時間	会場	地域	期日	受付時間	会場
田老	10/4(火)	10:00～10:10	摺待地区消防屯所	田老	10/5(水)	10:50～11:00	和野地区集会施設
		10:20～10:30	水沢地区屯所前			11:10～11:30	三王自治会研修センター
		10:40～10:50	小堀内地区消防屯所			13:20～13:30	大平地区消防屯所
		11:00～11:10	青野滝地区屯所前			13:40～13:50	小田代公民館
	11:20～11:30	山本泰規氏倉庫前	13:55～14:05			小田代山荘	
	10/5(水)	13:30～13:40	神田地区集会施設	宮古	10/6(木)	9:00～ 9:30	イエローハット宮古店
		13:50～14:00	末前神楽伝承館			10:15～10:30	牛伏農産物加工センター
		14:25～14:35	青倉地区集会施設			10:50～11:05	(株)東北工商倉庫前
		14:45～14:55	養呂地生活改善センター			11:15～11:35	ファミリーマート宮古根市店
		9:30～ 9:40	田老総合事務所			13:00～13:15	J R千徳駅前
9:50～10:00		田老公民館	13:30～14:30			宮古保健センター	
10:10～10:20	田老福祉センター（長内）						
10:30～10:40	新田地区公民館						

## ●シルバーリハビリ体操デモンストレーション

新型コロナウイルス感染症の影響で家の中で過ごす時間が多くなっていませんか？家の中で過ごす時間が増えることで、筋力の低下や気分の落ち込みから閉じこもりにつながるものが心配されます。

市では、シルバーリハビリ体操を体験していただく機会として、デモンストレーションを開催しています。運動や交流の機会が減ったという人も、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 10月3日(月)午後1時30分～3時30分
- 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を行います
- 対象 宮古市在住の人
- 用意する物 マスク、飲み物、タオル、上履き、運動しやすい服装
- 参加料／申し込み方法 無料／電話
- その他 当日は受付で検温と健康チェックを行います。申込者多数の場合は、時間調整をする場合があります
- 申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



## ハロー赤ちゃん教室 2回目 ～赤ちゃんのお世話～

- 日時 10月7日(金)午前9時30分～11時15分（9時20分受け付け開始）
- 場所 宮古保健センター
- 内容 赤ちゃんの健康観察、おっぱいとミルク、もく浴体験 など
- 対象 市内在住の妊婦および家族
- 定員 先着8組
- 用意する物 母子健康手帳、飲み物（必要な人）、動きやすい服装
- 申込期限 9月30日(金)
- その他 体調が良いときにご参加ください。1回目に参加できていない人は、次回（12月16日(金)開催予定）の1回目の「妊娠・出産」の予約も可能です。上記日程で都合が合わないときは、ご相談ください
- 申し込み 宮古保健センター（☎64-0111）



宮古保健センター、子育て世代包括支援センター（イーストピアみやこ内、☎64-0111）  
 田老保健センター（☎87-2975） 新里保健センター（☎72-3500）  
 川井保健センター（☎76-2036） 宮古保健所（☎64-2218）  
 こども救急相談電話（午後7時～11時、☎019-605-9000、携帯電話からは#8000）

## 産前・産後サポート事業 すまいるママサロン

新型コロナウイルス感染症予防に考慮し実施します。

### 【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

■定員 5組程度

### 【ベビーマッサージ】

■時間 午後1時45分～3時（1時30分受け付け開始）

■内容 妊婦の人は人形で体験します。乳児は予防注射接種後48時間経過してからご参加ください。申し込み多数の場合は初参加の人を優先します

■定員 8組程度

### 【共通】

■期日 9月22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

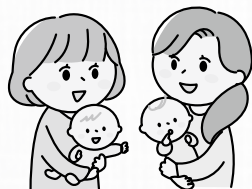
■用意する物 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

■参加料 無料

■申し込み方法 電話

■申込期限 9月20日(火)

■申し込み 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）



## ● 各種健康診査・がん検診日程

受け忘れのないように、早めに受診することをお勧めします。

健診の内容・詳細は、「令和4年度 宮古市成人けんしんのお知らせ」をご覧ください。

■問い合わせ 市健康課（☎64-0111）

### ■各種けんしん日程

期日	受付時間	会場	検診種別			
			各種健診	各がん検診		
10/ 2(日)	7:00～ 9:30	新里保健センター	健診	胃	肺	大腸
10/ 3(月)	9:30～11:00	重茂交流促進センター	健診			
10/ 4(火)	13:00～14:00					
10/ 6(木)	17:00～18:00	田老公民館				大腸
10/11(火)	9:30～11:00	崎山公民館	健診			
10/12(水)	13:00～14:00					
10/13(木)	9:30～11:00	シートピアなあと	健診			
	13:00～14:00					
	9:30～10:30 13:00～14:00	宮古保健センター				大腸 子宮

▶各種健診は、さわやか健診(39歳以下)、75歳以上、国保特定、他保特定、健康診査です。

▶肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診は、各種健診の際に受診できます。

▶風しん抗体検査のクーポン券をお持ちの人は、各種健診の際に抗体検査を受けることができます。

## ● 健康相談日程

感染症予防に努めながら、血圧測定、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人はご持参ください。

■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	9/ 20(火)	10:00～11:00	千徳公民館	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高齢期のうつ病予防について」
		13:30～15:00	愛宕屯所（5分団）	
	9/ 21(水)	13:30～14:30	津軽石公民館	
	9/ 27(火)	13:30～15:45	市立図書館	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「家庭での食料備蓄について（試食あり）」
	9/ 29(木)	10:00～11:00	上鼻自治会館	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高齢期のうつ病予防について」
13:30～15:00		中央公民館分館		
田老	10/11(火)	10:00～11:00	摂待和野地区集会施設	▶血圧測定、個別相談 ▶足指力測定（素足になれる服装でおこしください） ▶講話「認知症予防について」
新里	10/ 6(木)	13:30～14:30	基幹集落センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「糖尿病予防」

●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  
●新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期となる場合がありますのでご了承ください

## 市生活課

▼働く人のための「怒りの感情」マネジメント術

●日時 10月5日(水)・19日(水)午後6時30分～8時30分(全2回) ●場所 市民交流センター会議室1・2 ●内容 「怒り」の感情との上手なつきあい方・伝え方を学び、ストレスの軽減や円滑な人間関係の構築、ハラスメントの予防を目指す ●講師 藤村七美(シニア産業カウンセラー) ●定員 15人 ●参加料 無料 ●申し込み方法 申込フォーム(下記QRコード)から申し込みまたは電話 ●申し込み 市生活課男女企画・協働推進係(☎9080)

## 田老総合事務所

▼道の駅たろう「第5回元祖サッパ市」

●日時 9月24日(土)午前10時～午後2時30分 ●場所 道の駅たろう ●内容 ①サッパ船に特産品を並べて販売(収穫状況によりマツタケなど) ②道の駅たろう内各店舗での独自サービス提供 ③定置網、朝捕り鮮魚販売(海況により) ④ワンコイン(500円) 定食(地魚のホイル焼き予定/限定50食) ⑤サッパ船に乗って写真撮影 ●問い合わせ

わせ 道の駅たろう連絡協議会事務局(田老総合事務所地域振興係内、☎2971)

## 崎山貝塚縄文の森ミュージアム

▼古代の鉄作り体験 鉄を研ぐ

●日時 9月19日(月)午前9時～午後3時 ●内容 ①鉄を叩く体験 ②鉄を研ぐ体験 ③刀鍛冶の「銘切り」実演 ●講師 辻和宏(刀匠) ●場所 問い合わせ 崎山貝塚縄文の森ミュージアム(☎7526)

## 北上山地民俗資料館

▼森の体験学習会

●日時 10月6日(木)午前9時～午後2時頃 ●場所 早池峰山北側登山道5合目まで ●集合場所 北上山地民俗資料館 ●内容 民俗資料館からバスで移動。握沢登山口から5合目まで散策し、秋の植物や樹木の紅葉、早池峰登山の歴史などを学ぶ ●講師 かわい木の博物館案内人 ●定員 10人 ●参加料 無料 ●申し込み方法 電話 ●申込期間 9月15日(木)～25日(日)午前9時～午後5時 ●申し込み 北上山地民俗資料館(☎2167)

## 中央公民館分館

▼宮古市社会経験者大学ものづくり教室 ③「工作体験!牛乳パックで作るペ

ンケース」

●日時 9月30日(金)【午前の部】午前10時～11時30分【午後の部】午後1時30分～3時 ●場所 中央公民館分館1階多目的ホール ●講師 道又光枝 ●対象 社会経験者大学生および市内在住のおおむね60歳以上の人 ●定員 各回先着10人 ●材料代 250円 ●申込受付開始日 9月15日(木)午前9時 ※要申し込み。社会経験者大学生を優先。学生は随時募集中です ●申し込み 中央公民館分館(☎4700)

## 田老公民館

▼ゆうゆう講座「シニアのための座ってヨガ!」

●日時 9月28日(水)、10月5日(水)午後2時～3時30分(全2回) ●内容 椅子に座ってできるヨガを学ぶ ●講師 maki(ヨガインストラクター) ●対象 ①おおむね60歳以上の人 ●定員 6人 ●申込期限 9月24日(土) ●場所 申し込み 田老公民館(☎2976)

## 新里生涯学習センター

▼玄翁館まつり

《玄翁館まつり》 ●日時 10月22日(土) 23日(日)午前9時～午後5時 ※23日(日)は午後3時まで ●内容 舞台発表(22日(土)午後1時30分)、作品展示(新里地区の保育所・小中学校、一般) 《展示作品集》 ●内容 書道、工芸、

和洋裁、生け花など※作品の搬入・展示は21日(金)に各自で行うこと ●参加資格 宮古市(主に新里地区)に住所または職場を有する個人または団体 ●募集期限 10月9日(日)午後3時

《共通》 ●場所 申し込み 新里生涯学習センター(☎2019)

## うみマチひろば

▼初級ワード講座

●日時 10月17日(月)～20日(木)午後6時30分～9時(全4日間) ●内容 初心者を対象にワード2021の使い方を学び、一般文書・表入り文書・チラシやポスターなどを作成 ●講師 三陸NPO支援センター会員 ●定員 10人 ●参加料 1500円 ●用意する物 筆記用具 ●その他 パソコンは主催者が用意。前日までに受講料をお支払いください ●場所 申し込み うみマチひろば(宮古市地域創生センター、☎133)

## 浄土ヶ浜ビジターセンター

▼みちのく潮風トレイル in 釜石・大船渡

●日時 9月24日(土)午前8時30分～午後1時30分 ●集合場所 釜石市唐丹駅 ●内容 ①みちのく潮風トレイル釜石・大船渡をつなぐ標高440m、距離約6kmの鉄台峠を歩く

▼みちのく潮風トレイル in 山田町船越

半島く海ごみ0大作戦

●日時 10月1日(土)午前9時30分〜正午  
●集合場所 〓くじらと海の科学館駐車場  
●内容 〓みちのく潮風トレイルコースが通る山田町船越半島「寄り浜」の海岸清掃※軍手、ゴミ袋などは主催者が準備します

《共通》

●定員 〓先着30人※小学生以下は保護者同伴  
●参加料 〓無料  
●申し込み方法 〓電話またはインフォメーションで申し込み  
●申し込み 〓申し込み 〓浄土ヶ浜ビジターセンター (☎66-1690)

シートピアなあと

▼美味しいが盛り沢山!なあとグルメ祭り

●日時 〓9月23日(金)〜25日(日)午前10時〜午後3時  
●内容 〓キッチンカー多数出店!子ども大喜びの初出店キッチンカーも登場!これから旬を迎える宮古産のりんごコーナーや、宮古を代表する新しいバーガーも販売!  
●場所 〓問い合わせ 〓シートピアなあと (☎3100)

開催・募集など

▼「森を考える会」 〓林業体験  
●日時 〓9月24日(土)午前9時〜午後2時  
●集合場所 〓箱石林業者センター  
●内容 〓搬出作業 ●参加料 〓無料 ●申し込み 〓9月23日(金) ●問い合わせ 〓斉藤

(☎090・7660・0348)

ブロッコリー圃場見学会

●日時 〓9月27日(火)午後1時30分〜3時30分(小雨決行)  
●集合場所 〓川屋公民館  
●対象 〓ブロッコリーの生産・販売に関心のある人、新規栽培を希望する人  
●申し込み方法 〓氏名・住所・電話番号を電話またはファクスで報告  
●申込期限 〓9月22日(木) ●申し込み 〓宮古農業改良普及センター・千葉 (☎2220、FAX 645631)

介護のしごと「臨時出張相談会」

●日時 〓10月2日(日)午前11時〜午後3時  
●場所 〓マリノコップDORA2階特設会場  
●対象 〓福祉の職場に関心のある人や就労を希望する人  
●問い合わせ 〓岩手県福祉人材センター 宮古キャラ支援員 館洞 (☎080・8201・0199) ※予約の人を優先します

令和四年度(第36回) 宮古下関伊地区高校芸術展

●日時 〓10月6日(木)午後1時〜5時  
7日(金)午前9時30分〜午後5時・8日(土)午前9時〜10時30分  
●場所 〓市民文化会館展示室  
●参加校 〓山田高校・宮古高校・宮古北高校・宮古商工高校・宮古水産高校・宮古恵風支援学校・岩泉高校  
●内容 〓美術工芸、書道、写真、華道、放送など  
●問い合わせ 〓岩手県高等学校文化連盟宮古支部・宮古高校 (☎21812)

畑わさび圃場見学会

●日時 〓10月7日(金)午後1時30分〜3時30分  
●集合場所 〓三陸鉄道岩泉小本

駅前車場 〓内容 〓畑わさび圃場見学会

意見交換会※集合場所からは、主催者が用意するバスで移動  
●対象 〓新規栽培を希望する人、畑わさび栽培に関心のある個人、企業、団体など  
●参加料 〓無料  
●申し込み方法 〓氏名・住所・電話番号を電話・ファクスなどで報告  
●申込期限 〓9月30日(金) ●申し込み 〓宮古農業改良普及センター 岩泉普及サプセンター (☎0194・22・3115、FAX 0194・22・2806)

2022三陸シーカヤックマラソン in宮古

●日時 〓10月9日(日)午前10時  
●場所 〓宮古湾内  
●内容 〓藤の川海水浴場沖〜浄土ヶ浜〜日出島〜リアスハーバー宮古間の各部門5キ・10キ・17キの指定されたコースを回る  
●申込期限 〓9月30日(金) ●問い合わせ 〓リアスハーバー宮古 (☎71120)

木の博物館体験コース

●期日 〓10月16日(日) ●集合場所 〓区界ウォーキングセンター  
●内容 〓岩神山、兜明神岳の2つの山をトレッキングしながら不伐の森(分館1号)を体験  
●定員 〓20人 ●参加料 〓千円 ●申込期限 〓10月3日(月) ●申し込み 〓川井大自然交流実行委員会(宮古商工会議所川井支所内、☎762120)

第70回宮古市民文化祭作品募集

《美術》 ●作品 〓絵画(油絵、水彩画、クレパス、版画など) ●出品点数 〓80号未満の作品は1人2点まで、80号〜150号の作品は1人1点まで ●出品

料 〓2千円(1人) ●審査員 〓種倉紀昭 ●申込期限 〓10月14日(金) ●申し込み 〓宮古美術協会、武藤 (☎6186)

《写真》 ●テーマ 〓自由 ●サイズ 〓四切〜全倍、モノクロ・カラー。単・組・連写真 ●出品点数 〓1人3点まで ●出品料 〓1〜2点/1500円、3点/2000円 ●審査員 〓井出清和 ●申し込み 〓宮古フォトクラブ・佐藤 (☎90・1059・2556)

《書道》 ●作品募集 〓大きき、書体自由 ●出品点数 〓1人1点(高校生、一般) ●出品料 〓【高校生】500円【一般】1000円 ●申込期限 〓9月30日(金) ●申し込み 〓宮古書道協会・小豆嶋 (☎7212)

バンドミュージック体験講座

●日時 〓通年午前9時〜午後9時【ドラム】月・火・金・日曜日【ギター】水・木・土曜日【ベース】月曜日  
※1回40分程度で、時間帯は申込時に要相談  
●場所 〓NPO法人輝きの和事務所(実田一丁目3の34) ●内容 〓ギター、ドラム、ベースの演奏体験および指導、作曲法・打楽器の基礎指導  
●講師 〓尾林星、尾林由貴、須賀原文二  
●対象 〓小学生〜高校生(親子での参加も可) ●参加料 〓初回無料(2回目以降1回千円) ●その他 〓年度末にホールでの発表会を開催。楽器は主催者が用意、オンラインでの楽器体験も可能 ●申込期限 〓希望日の3日前 ●申し込み 〓NPO法人輝きの和 (☎73967、☐Kagayaki3967@gmail.com)

**JR山田線昼間集中工事の実施に伴い列車を運休します**

..... JR東日本盛岡支社

JR盛岡支社では、山田線で列車の運休を伴う昼間集中工事を行います。

工事期間中は列車の運休を伴うため、ご利用のお客さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施期間 10月4日(火)～7日(金)、11日(火)～13日(木)(計7日間)

■運休する列車  
(下り)

列車種別	発駅・発時刻	着駅・着時刻
快速リアス	盛岡駅11:09発	宮古駅13:30着
快速リアス	盛岡駅13:13発	宮古駅15:31着

(上り)

列車種別	発駅・発時刻	着駅・着時刻
快速リアス	宮古駅9:22発	盛岡駅11:41着

■臨時に運転する列車(下り)

列車種別	発駅・発時刻	着駅・着時刻	途中停車駅
臨時快速	盛岡駅 15:30発	宮古駅 18:02着	上盛岡・山岸・上米内・川内・陸中川井・茂市・千徳

※列車運行状況は、JR東日本ホームページ(右記QRコード)から確認できます



■振替輸送 運休となる列車の代行輸送は実施しません。岩手県北バスの106急行バス並行区間においては同バスによる振替輸送がご利用できます。

振替輸送をご利用のお客さまは、乗車券または定期券をご提示のうえ、係員までご申告ください。

※振替輸送に利用できる106急行バスは、【上り】宮古発(9:45)→盛岡着(11:25)

【下り】盛岡発(11:40)→宮古着(13:20)、盛岡発(14:45)→宮古駅着(16:25)となります

■問い合わせ JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

市立図書館 ☎62-2414 田老分室 ☎87-2976  
新里分室 ☎72-2019 川井分室 ☎76-2167

■開館時間 午前9時～午後5時

※市立図書館のみ水～土曜日(祝日は除く)は午後7時まで開館しています

■休館日 月曜日 ※市立図書館・川井分室は9月19日(月)、10月10日(月)は開館、9月20日(火)、10月11日(火)は休館します



図書館からの  
お知らせ

移動図書館車「なまのり」の巡回日程	期日	駐車時間	場所	期日	駐車時間	場所
移動図書館車「なまのり」の巡回日程	9月28日、10月12日(水)	10:00～10:30 10:50～11:15 11:25～11:40 13:40～14:00 14:10～14:30 14:45～15:30	旧愛宕小学校 鉾ヶ崎小学校正門前 市営港町住宅 田鎖公民館前 花輪農村文化伝承館前 松山・松山荘前	9月17日、10月1日(土)	10:40～11:10 11:30～11:50 13:30～14:00 14:15～14:35 14:45～15:00	県営磯鶏アパート 赤前・柳澤商店付近 重茂・里(漁協集荷所付近) 笹見内・河原商店付近 重茂漁協
	9月15日、10月13日(水)	10:15～10:45 11:00～11:30 13:30～14:15 14:30～14:50 15:00～15:20	山口公民館 宮園自治会センター ジョイス駐車場 根市・雲南沢入口 花原市・華厳院前	9月21日、10月5日(水)	9:30～9:50 10:00～10:20 10:30～10:50 11:15～11:35 13:40～14:10 14:25～14:55 15:00～15:30	長根・東北電力宮古アパート前 ローソン宮古近内店前 近内消防屯所前 太田・県職員千徳宿舍前 日の出町・市営住宅1号棟前 佐原地区センター前 佐原・市営住宅前
	9月16日、10月14日(金)	10:30～10:50 11:00～11:30 13:40～14:00 14:15～14:35 14:50～15:40	藤の川・旧上野商店付近 国土交通省官舎前 長根・青猿神社付近 市営近内住宅 西ヶ丘二丁目県営住宅駐車場	9月22日、10月6日(木)	9:50～10:20 10:30～11:00 11:10～11:40 13:50～14:10 14:30～14:45 14:55～15:40	上村地区会館付近 磯鶏駅前 三社タクシー磯鶏営業所付近 高浜・村上氏宅前 津軽石・藤畑公民館前 津軽石・清寿荘前

期日	駐車時間	場所	
10月7日(金)	10:00～10:30 10:40～11:00 11:10～11:30 13:40～14:00 14:10～14:30 14:45～15:00	津軽石駅前 津軽石学童の家前 津軽石・新町公民館付近 八木沢・市営住宅駐車場 八木沢駅前駐車場 藤原公害試験室前	
	9月24日、10月8日(土)	9:25～9:45 10:00～10:30 10:45～11:40 13:40～14:00 14:10～14:30 14:45～15:05 15:20～15:40	西ヶ丘災害住宅 生協西ヶ丘店前 にしがおか公園付近 崎山・16分屯所付近 崎山小学校 女遊戸地区集会施設前 サンホームみやこ前

※届け出の際、広報への掲載を希望した場合には載せています  
※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

おめでとう  
おくやみ

8/16～8/31 (届け出順・敬称略)

○生まれた赤ちゃん○

新田葉生 (はおり) 近内四丁目 (雅道)  
山崎萌花 (もか) 館上 (宗谷)  
石田美桜 (みお) 宮町三丁目 (英太郎)

♡結婚したお二人♡

熊谷駿人・大久保はるか=五月町  
吉田尊大・鈴木風子=宮町四丁目

■亡くなった方■

大下ヤスエ (73) 大付

松本永次郎 (104) 田老一丁目  
水沼憲道 (89) 江繋  
野崎寿子 (51) 箱石 (川井)  
葛 義明 (91) 神田沢町  
山崎ノリ (88) 馬越  
菅野 護 (82) 西ヶ丘三丁目  
橋場キヨ (82) 山口四丁目  
松谷イハ (97) 南町  
多奈部定治 (85) 田老三王一丁目  
長洞八重子 (85) 港町  
平 勝正 (82) 茂市  
君澤ウメ (91) 小山田二丁目  
佐藤トシ子 (89) 黒森町  
槻川原モト (83) 長沢五

昆 キヨ (88) 松山  
古館利美 (85) 川井  
辻 愛子 (92) 堀内  
大平忠義 (84) 西ヶ丘四丁目  
遠藤喜代治 (86) 茂市  
伊藤トヨ子 (70) 弘川  
海外キメ (94) 宮園  
豊島忠雄 (90) 下在家  
新田時夫 (81) 松山  
北村文雄 (71) 田老三王三丁目

※婚姻、離婚、養子縁組など、戸籍の届け出のときは、本人確認のため身分証明書の提示をお願いします

# 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)

●新里総合事務所 ☎72-2111

●田老総合事務所 ☎87-2111

●川井総合事務所 ☎76-2111

※9月1日現在の「人口と世帯」と8月中の「人口のうごき」は 次号10月1日号に掲載しますので、ご了承ください

## 田鎖・松山地区の都市計画変更案の縦覧・説明会

..... 市都市計画課

田鎖・松山地区の用途地域の変更にかかる都市計画変更案について、縦覧および説明会を行います。

### 【縦覧】

■期日 9月20日(火)~10月4日(火) (土・日・祝日を除く) 午前8時30分~午後5時15分

■場所 市都市計画課(市役所3階)

■意見書の提出方法 変更案について意見がある場合は、縦覧期間中に、意見書を提出することができます。住所・氏名・電話番号・都市計画案の名称・意見を書いて(書式は自由)、持参または郵送してください

### 【説明会】

■日時 ①9月20日(火)午後6時30分

②9月25日(日)午前10時

■場所 田鎖地区総合交流促進センター

### 【共通】

■問い合わせ 市都市計画課管理計画係(〒027-8501 住所不要、☎68-9108)

## 公園についてのアンケートにご協力ください

..... 市都市計画課

市では、市内にある公園施設を計画的に修繕・更新し、さらなる安全対策の強化とライフサイクルコストの縮減を図るため「宮古市公園施設長寿命化計画」を策定しています。計画策定の参考にするため、公園についてのアンケートにご協力をお願いします。

アンケート結果は、後日市ホームページで公開します。

■回答方法 WEBアンケートページ(右記QRコード)から回答

※アンケート受付は、WEB回答のみ。メール、電話、ハガキ、ファクスでのご応募は受け付けませんのでご了承ください

■回答期限 10月5日(水)

■問い合わせ 市都市計画課管理計画係(☎68-9108)

## 【出店者募集】オーディオ&レコード(CD)フリーマーケット開催

..... 市民交流センター

■日時 10月15日(土)・16日(日)午前9時30分~午後4時

■場所 駅前広場

### 【出店者募集】

■対象者 宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村のいずれかに住所を有する人(ただし出店日の1週間前から体調管理チェックシートを作成し、体調不良が認められないもの)

■定員 6区画(1区画約2㎡四方)

■用意する物 出店用シート、電源 など

※出店用テントは主催者が用意します

■申込期限 10月5日(水)必着

■注意事項 出店物はオーディオ関連機器・レコー

ド・CDに限ります。また、各店舗での感染症対策をお願いします

■その他 詳細についてはチラシまたはホームページ(右記QRコード)をご覧ください。応募多数の場合は宮古市民を優先とする場合があります

■申し込み 市民交流センター事務局(☎63-4166)

## 広げよう献血の輪

..... 市生活課

400ミリℓ献血のみの実施です。献血は、命を救うために欠かすことのできない大切なボランティアです。皆さまのご協力をお願いします。

■献血できる人 体重50kg以上の、17歳から69歳までの男性と18歳から69歳までの女性

※65歳以上は、60歳から64歳までに献血経験がある人に限る

### ■献血車運行日

実施日	会場	時間
10/3(月)	宮古消防署	10:00~11:30
	(株)ユアテック宮古営業所	13:30~16:00
10/11(火)	市民交流センター	10:00~12:00
		13:30~16:30

■問い合わせ 市生活課生活安全係(☎68-9109)

## 「わたしが選ぶ1冊」募集します!

..... 市立図書館

市立図書館では、図書館から借りて読んだ本の中から面白かったもの、仕事や生活で役に立ったものなど、他の人にもおすすめしたい本の紹介文を募集しています。

■募集期限 10月14日(金)

■場所 市立図書館1階ロビー

■対象 市立図書館の利用者

■内容 図書館に備え付けている専用の投稿用紙に、図書館から借りて読んだ本の中からおすすめしたい本の紹介文を書いて、投稿箱に入れてください。募集した紹介文は、10月27日(木)から11月27日(日)まで館内に掲示します。

■問い合わせ 市立図書館(☎62-2414)

## 「みやこ斎苑」で修繕工事のため、休業・火葬を制限します

..... みやこ斎苑

みやこ斎苑(火葬場)は、火葬炉および自動ドアの修繕工事のため、10月7日(金)に休業し、5日(水)・6日(木)・8日(土)は火葬件数を制限します。

ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

なお、火葬の予約については通常どおり受け付けます。

■問い合わせ みやこ斎苑(☎64-2225)

# 後期高齢者の保険証が新しくなります

10月1日(土)から、後期高齢者医療制度の被保険者の人で一定以上の所得がある人(3割負担の人を除く)は、医療費の窓口負担割合が2割になります。このことに伴い、10月から保険証が新しくなります。

10月1日(土)から使用できる新しい保険証(水色)は9月下旬に郵送します。ご自身の負担割合は、お手元に届いた新しい保険証をご確認ください。

有効期限が9月30日(金)の古い保険証(ピンク色)は、10月以降に市に返還するか、誤って使用しないように破いて捨ててください。詳しくは保険証に同封するチラシをご覧ください。

⑥8 問い合わせ 市総合窓口課医療給付係 (☎9076)



## 医療費の窓口負担割合

9月30日(金)まで		10月1日(土)から	
区分	負担割合	区分	負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者など	1割	一定以上の所得のある人	2割
		一般所得者など	1割

## スマホの操作を楽しく学ぼう！ はじめてのスマホ教室

基本操作やアプリの使い方などを、分かりやすく説明します。

■日時 10月7日(金)午後1時30分～3時30分

■場所 市民交流センター2階創作スタジオ

■内容 スマートフォンの基本操作、カメラ・地図アプリの使い方

■講師 ソフトバンク株式会社

■対象 スマートフォンを持っていない人・初めて使う人

■定員 先着20人

■参加料 無料

■用意する物 筆記用具

※スマートフォンは貸し出します

■申し込み方法 電話

■申込期限 9月29日(木)

■申し込み 市デジタル推進課デジタル推進係 (☎68-9096)



## 令和5年度コミュニティ助成事業を募集します

令和5年度に、自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行うコミュニティ助成事業の申請を受け付けます。

住民の自主的なコミュニティ活動の促進と、地域の連帯による自治意識の向上を目指すものです。活動に直接必要な備品、集会施設などの整備費用を助成します。申請方法など、まずは電話で問い合わせてください。

■対象団体 町内自治会などのコミュニティ組織

■対象事業 右表参照

■申請期限 9月26日(月)

■申し込み 市生活課男女参画・協働推進係 (☎68-9080)



### ■対象事業

事業名	助成対象	助成金額
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備など(建築物、消耗品は除く)の整備に関する事業	100万円以上 250万円以内
コミュニティセンター助成事業	集会施設(コミュニティセンター・自治会集会所など)の建設または大規模修繕、およびその施設に必要な備品の整備に関する事業	対象事業費の5分の3以内 に相当する額(1,500万円まで)

【記事訂正のお知らせ】 広報みやこ9月1日号6頁の「高齢者叙勲受章者の紹介」の三田地良助さんの受章内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。【誤】 地方自治功労 ⇒ 【正】 教育功労