

3

March. 2023
令和 5年 3月 1 日号
No.421

広
報

みやこ

「緑・水・海」と「花」が調和し共生する安らぎのまち

鬼さん、出てけ～！

おには～そと！
ふくは～うち！



- 03 クローズアップ
いわてマンガ大賞コンテスト1～4コマ部門中学生以下の部
で優秀賞を受賞
小川勇人さん（花輪小学校6年）
- 04 市からのお知らせ
新型コロナウイルス感染症に関する情報について／東日本
大震災追悼行事／「転出入の手続き」はお早めに／宮古市奨
学生を募集／津波避難訓練・災害対応訓練／マイナンバー
カードは受け取りましたか／高額療養費申請の手続きが簡単
に／令和4年度宮古市児童生徒表彰受賞者／第21回宮古毛ガ
こまつり
- 14 まちの話題
宮古真鱈まつり／小学生縄跳び選手権大会／第14回みやこ郷
土芸能祭／区界高原雪のゆうえんち／第41回全国豊かな海づ
くり大会受賞報告／まちづくり市民フォーラム／YAKAT
SUテントサウナ／エネルギー地産地消実現お披露目会
- 16 子育て情報
にこにこルームみやこ／つどいの広場／3月のハッピーバ
ースデー ほか
- 18 健康プラザ
健康相談日程 ほか
- 20 図書館情報
市立図書館3月の特集 ほか
- 21 各種無料相談・地域おこし協力隊便り
3月の各種無料相談日程／地域おこし協力隊便り
- 22 情報掲示板
公民館・各市民団体などの催し ほか
- 24 お知らせ
引っ越しをする人は、忘れずに住民票を移しましょう ほか
- 26 スタジオから・俳句
- 27 ふるさと博物館
ミュージアム収蔵資料の紹介「骨針」
- 28 まちの話題ピックアップ
宮古早採りわかめ「春いちばん」まつり

3月の納期

3月の市税の納期

3月納期の市税はありません

3月は市税等の収納強化月間です。未納の市
税等は今月中に納付するようお願いします

3月の夜間・休日の納税相談窓口

【夜間】 ○期日＝3月9日(木)・23日(木)
○時間＝午後5時15分～8時

【休日】 ○期日＝3月26日(日)
○時間＝午前8時30分～午後5時

※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
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によ
り窓口開設がない場合がありますので、来庁
する際は電話などで確認願います

■問い合わせ 市税務課収納係（☎68-9074）



園内の“のびっこクラブ”では、豆の代わりに丸めた新聞
紙を投げて、鬼を退治しました



園児たちは鬼が来る前に、みんなで円陣を組みました。
「鬼に負けないように、みんなでがんばろ～！」



「鬼を退治したぞ～！」力を合わせて、鬼退治大成功！

3月の表紙

鬼さん、出てけ～！
おには～そと！ふくは～うち！

●撮影日 2月3日
●場所 認定こども園そけい幼稚園



2月3日、そけい幼稚園で節分
の豆まきが行われました。

クラスごとに分かれ「おには～
そと！ふくは～うち！」と、教室
に入ってきた鬼に負けないよう、
元気に鬼を退治しました。

齊藤舜くん(6)は「頭にかぶっ
たお面とかを作りながら、ずっと
楽しみにしてきた。みんなで力を
合わせて、鬼をちゃんと退治でき
た！」と元気いっぱいに話しまし
た。

ウミネコの日常を描いた4コマ漫画で優秀賞を受賞

宮古市立花輪小学校 6年

小川 勇人 さん (おがわ・はやと 11歳)

「夕ご飯買った？」と今晚のメニューの相談を始めるウミネコたち。そんなメニューが溢れる4コマ漫画『ウミネコの日常』を描いた小川勇人さんが、第12回いわてマンガ大賞「コンテスト」において頭書の優秀な成績をおさめられましたよってこれを賞します
令和五年十一月十五日
宮古市立花輪小学校 6年 小川勇人 さん 速増拓也



この作品は、3つの4コマ漫画で構成されています。大好きな宮古の海を舞台に、そこで暮らすウミネコたちの日常をユニークに描きました。審査員からは「ウミネコ視点のシニールさが抜群。わんこそばやカツパといった岩手の名物に宮古うみねこ丸と、観光もうまく取り入れた」と高い評価を受けました。小川さんは「受賞の知らせにはびつくりしたが、とてもうれしい」と笑顔で話します。

普段から、自由帳に4コマ漫画やイラストを描いている小川さん。担任の伊藤智美先生は「卒業アルバムに『6年生の日常』というイラストも描いてくれて、漫画が上手だと先生の間でも評判だった」と振り返ります。初めて応募したきっかけ

は、副校長の熊谷大輔先生に勧められたこと。「夏休み中に内容を練った。題材とストーリーの構成に苦労したが、読む人が楽しめる展開を意識したので、最後のオチに注目してほしい」と作品への思いを語ります。

小川さんは、2年生の頃に読んだ漫画雑誌に心を動かされ「自分も描いてみたい」と漫画を描き始めました。意欲的に制作を続ける姿を見守る伊藤先生は「細かいことにも気付く着眼点の良さが、今回の受賞につながったと思う。これからも好きなことを極めて



宮古の特産品も取り入れて、大好きな漫画を描き続けたい

宮古市プレミアム商品券を使って地元でお買い物をしよう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大や、燃油・物価の高騰で大きな影響を受けている地域経済の回復と、市民の家計を支援するため「宮古市プレミアム商品券2023」を販売します。ぜひ、この機会にお買い求めの上、市内でお得なお買い物やお食事を楽しみましょう。

■商品券の内容 1枚500円の商品券10枚
【中小商店・大型店共通券(オレンジ色)】5枚(図①)
【中小商店専用券(青色)】5枚(図②)

合計5千円分1セットを4千円で販売

※25% (千円分) のプレミアムが付いています

■販売期間・販売冊数

【第1期】3月17日(金)～4月13日(木)＝5万セット

【第2期】4月14日(金)～5月31日(水)＝5万セット

1回5セットまで、どなたでも購入できます

※第1期・第2期とも、売り切れ次第販売終了

■利用可能期間 3月17日(金)～7月31日(月)

■販売場所 市内各郵便局(簡易郵便局を除く)、さとう靴店、リラパークこなり、小成園末広町店、中屋米穀店、健康堂本店、シートピアなあと、宮古市職員生協、宮古商工会議所本所および田老・新里・川井の各支所

■参加店 のぼりやポスターが掲示されているお店で利用できます。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)、または商品券購入時にお渡しするチラシをご確認ください

■問い合わせ 宮古商工会議所 (☎62-3233)



宮古市東日本大震災追悼式

東日本大震災でお亡くなりになられた方々の慰霊・追悼のため、追悼式を行います。

■日時 3月11日

(土)午後2時40分

※4時まで献花の

ために会場を開放します

■場所 市民文化会館大ホール

■注意事項 参列の際はマスクを着用し、会場入口での検温にご協力ください

■その他 手話通訳者を配置し、情報保障席を設けます

■無料送迎バス発着所/時間

【出発】イーストピアみやこ正面前/午後2時10分

【到着】市民文化会館/午後2時25分

※追悼式終了後は逆のルートで帰りのバスを運行します

※会場の駐車場に限りがありますので、できる限りバスをご利用ください

■問い合わせ 市総務課行政係 (☎68-9061)



津波防災都市宣言のまち

本市は、東日本大震災から10年目の節目を迎えた令和3年3月11日に、今後一人の犠牲者も出さないという誓いを込めて、改めて「津波防災都市宣言」をしました。

3月11日は 「東日本大震災津波を語り継ぐ日」

■条例の趣旨

岩手県は、3月11日を「東日本大震災津波を語り継ぐ日」とする条例を制定しました。

震災により亡くなった、多くの尊い命に追悼の意を表し、震災の教訓を伝承するとともに、これまでの復興に向けた歩みの中で得られた多くの絆を大切に、一人一人の大切な人に思いを寄せ、ふるさと岩手を築いていくことを誓うものです。

■今後の取り組み

県は、市町村その他の団体と連携して、条例の趣旨の普及や趣旨に沿った取り組みを行うとともに、市町村などが行う取り組みへの協力や県民の自発的な取り組みの促進に努めます。

■問い合わせ 岩手県復興防災部復興推進課 (☎019-629-6945)



東日本大震災追悼

東日本大震災の記憶を未来へ

東日本大震災でお亡くなりになられた方々の慰霊・追悼のため、十三回忌という大切な節目に、市内各所で法要などが行われます。

東日本大震災物故者 十三回忌追悼法要

長根寺では、東日本大震災の記憶の風化が危ぶまれる中、記憶と慰霊復興への願いをつないできました。十三回忌という大切な節目を迎え、追悼に際し、多くの皆さまにお集まりいただき、ご焼香いただくために法要を行います。

■日時 3月11日(土)午後5時～6時

■場所 シートピアなあと

特設会場(ステージ)

■内容

▷十三回忌追悼法要

▷黒森神楽による神楽念仏

▷宮古漁火協議会による夢灯り

■問い合わせ 長根寺(☎63-8678)



崎山地区東日本大震災犠牲者 追悼企画「3.11 命のつどい」

東日本大震災の13回忌となるこの日に、鎮魂の祈りを捧げるため追悼行事を行い、併せて「命の尊さを知る」重要な機会として、法要を行います。

■日時 3月11日(土)午後2時46分・3時18分

■場所 震災メモリアルパーク中の浜

■内容

▷崎山中学校生徒による合唱

▷宝鏡院・流月院住職による読経

▷風船飛ばし

▷夢灯り など

■問い合わせ 崎山地区3.11 命のつどい事務局・佐々木(☎080-5577-1159)



Iwate Nプロジェクト～復興ランニング・復興のフラッグ振り～

東日本大震災から12年。震災の記憶を風化させないためと地域の復興へ向けて、復興ランニングと復興のフラッグ振りを行います。また、震災を乗り越え、復旧を遂げた三陸鉄道に常日頃の感謝を伝えます。

■日時 3月11日(土)正午～午後3時

■内容 復興ランニングと復興のフラッグ振り

①磯鶏駅集合(正午)

②三陸鉄道(0時34分発)に乗車し津軽石駅へ移動

③津軽石駅から700mのフラッグ振りポイントへ移動

④津軽石駅に午後1時32分着の三陸鉄道に向かって復興のフラッグ振り

⑤フラッグ振りポイントから磯鶏駅まで約6kmのランニング

■参加料 【一般】310円【子ども】160円(電車代)

■申し込み方法 電話またはショートメール

■申し込み Iwate Nプロジェクト事務局・長柴(☎090-8254-5189)

東日本大震災12周年13回忌追悼 と復興写真展in田老

東日本大震災から12年(昭和三陸津波から90年)が経過しました。13回忌追悼と復興(津波)を語り継ぐ写真展を行います。

【東日本大震災12周年13回忌追悼・伝承とタロー揚げ(たこ揚げ)】

■日時 3月11日(土)午後2時46分～3時

■場所 田老新防潮堤南側

■内容 新防潮堤の上で水平線に向かって、東日本大震災発生時間に併せて追悼を行い、追悼と復興の祈りを込めたたこ揚げを行います

【復興写真展&作品展示】

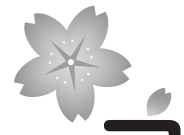
■日時 3月7日(火)～12日(日)午前10時～午後4時

■場所 田老公民館2階大会議室

■内容 田老地区の住民などが撮影した写真や作成した作品を展示します

【共通】

■問い合わせ NPO法人津波太郎(☎090-7002-0915)



「転出入の手続き」はお早めに

■問い合わせ 市総合窓口課市民窓口係 ☎9077

3月・4月は市役所窓口が混み合います。余裕を持って手続きしてください。

■手続き場所 市総合窓口課、各総合事務所、各出張所

■用意する物 本人確認書類（運転免許証や健康保険証）など

■注意事項
▽市内で引越しをする場合も、届け出が必要です
▽代理人が手続きをする場合、委任状が必要です
▽引越後は、地区の行政連絡員へ連絡をお願いします

※転入について、詳しくは市ホームページ（下記QRコード）をご確認ください



手続き別の問い合わせ

- 住民異動、国民年金、印鑑登録、マイナンバー 市総合窓口課市民窓口係（市役所1階 ☎9077）
- 国民健康保険 市総合窓口課国民健康保険係（市役所1階、☎9075）
- 医療給付、後期高齢者医療 市総合窓口課医療給付係（市役所1階、☎9076）
- 児童手当（特別児童扶養手当） 市こども課子育て支援係 市役所1階、☎9084
- 介護保険 市介護保険課管理係（市役所1階、☎9085）
- 小・中学校 市学校教育課学校教育係（市役所3階、☎9116）
- 原付バイク 市税務課市民税係（市役所2階、☎9072）
- 市税 市税務課収納係（☎9074）

★総合窓口課以外での手続き

《転出前の手続き》

【原付バイクの廃車・名義変更、未納の市税など】

■手続き場所 市税務課

■児童扶養手当、特別児童扶養手当

■手続き場所 市こども課

《転入後の手続き》

【児童扶養手当、特別児童扶養手当】

■手続き場所 市こども課

※必要書類を事前に確認してください

【介護保険（転入前の市区町村から交付された書類がある場合）】

■手続き場所 市介護保険課

※「被保険者証」は後日郵送します

市外に引越すとき

【転出届】

「転出証明書」を交付します。マイナンバーカードや住基カードを持参ください。

【郵送の場合】

■用意する物 ①転出証明書郵送送付依頼書②届出人の身分証明書（運転免許証など）のコピー③返信用封筒（住所・氏名を記入し切手を貼ったもの）

■郵送先 〒027-8501（住所不要）市総合窓口課「郵便請求担当」宛

【国民健康保険】

資格喪失の手続きをします。被保険者証（保険証）をお返しください。

※就学の場合は学生用保険証を発行しますので在学証明書を持参してください

【印鑑登録】

「印鑑登録証」をお返しください。

【児童手当】

資格消滅の手続きをします。

【医療給付（乳幼児、小・中学生、高校生、妊産婦、重度障がい者、ひとり親、寡婦）】

資格喪失の手続きをします。「受給者証」をお返しください。

【後期高齢者医療制度】

「被保険者証」をお返しください。県外に転出する場合は、負担区分証明書を交付します。

【介護保険】

介護認定を受けている人には「介護保険受給資格証明書」を交付します。

市内に引越してきたとき

【転入届】

■届出期限 転入から14日以内

■用意する物 ①転出証明書（転入前の市区町村から交付されたもの）②マイナンバーカードまたは住基カード

【印鑑登録】

本人が手続きしてください。

■用意する物 ①登録する印鑑②身分証明書（運転免許証、マイナンバーカードなど）

【国民健康保険】

転入前の市区町村で加入していなかった人は、資格取得と国民健康保険税算定のため、簡易申告の手続きが必要です。

■用意する物 資格喪失証明書

【国民年金】

新たに、国民年金1号保険に加入する人は、年金番号が分かるものを持参ください。

【医療給付（乳幼児、小・中学生、高校生、妊産婦、重度障がい者、ひとり親、寡婦）】

■用意する物 ①健康保険証②所得課税証明書（令和3年1月1日に住民登録していた自治体が発行した、令和4年度のもの）③預金通帳

※中学生・高校生などの手続きでは「所得課税証明書」は使用しません

※母子健康手帳、身体障害者手帳などをお持ちの場合、事前に問い合わせてください

【後期高齢者医療制度】

県外から転入した人は「負担区分証明書」を持参してください。

【児童手当】

■用意する物 ①健康保険証②預金通帳③マイナンバーカード④⑤は請求者のもの⑥は請求者と配偶者のもの

【小・中学校】

学校指定通知を交付します。

宮古市奨学生を募集します



高校・大学などの在学者に、無利子で奨学金を貸し付ける「宮古市奨学生」を募集します。

新型コロナウイルス感染症の影響で、家計が急変した場合でも申請できます。

現在、宮古市奨学生として貸し付けを受けている人も申請により増額することができます。

■応募資格 次の①②を満たすこと

①保護者が市内に住所を有していること

②本人が高校・大学・短大・専門学校などに在学していること

■募集人数／貸付金額

【高校生】5人程度／月額2万円、入学一時金10万円以内

【大学・短大・専門学校などの学生】18人程度／月額8万円以内、入学一時金30万円以内

【特別奨学生（大学などのうち、授業料が高額な学校の学生）】2人程度／月額16万円以内、入学一時金30万円以内

■貸付期間 学校の修業年限（希望する期間を選択できます）

■申込受付開始日 4月3日(月)から随時

■申し込み方法 次の書類を市学校教育課（市役所3階）に提出すること

▷奨学金貸付申請書

▷推薦調書（最終出身校の発行するもの）

▷在学証明書（在学する学校の発行するもの）

▷世帯全員の収入に関する証明書類

※特別奨学生として申請する人は、次の書類も提出すること（申し込み後、市で指定する期日に面接を行います）

▷小論文

▷在学する学校の授業料および入学金が確認できる書類

※申請書類は、市学校教育課で配布するほか、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

■返還方法 貸付満了後に、区分ごとに定める期間内に返還いただきます

■返還免除制度 宮古市奨学金の貸し付けを受けた人のうち、要件を満たす人は、申請により奨学金の返還が免除されます（年間免除額には上限があります）

※令和8年度までに返還する宮古市奨学金が対象です

■申し込み 市学校教育課（☎68-9116）

県立高校入学手続きの特設窓口を開設

県立高校の入学手続きに必要な住民票と岩手県収入証紙を取り扱う、特設窓口を設置します。

■日時 3月16日(木)・17日(金)午前8時30分～午後5時

■場所 市民交流センター1階まちの情報プラザ前、田老・新里・川井の各総合事務所窓口、各出張所窓口

※田老第一中・新里中・川井中の生徒は、それぞれ最寄りの総合事務所（川井中の生徒は最寄りの出張所も可）を利用してください

※崎山中・花輪中・津軽石中・重茂中の生徒は、それぞれ最寄りの出張所を利用してください

■用意する物

①各中学校から配布される「高校入学用住民票交付申請書」に必要事項を記入したもの

②窓口に来る人の本人確認ができる生徒手帳また

は保険証など

③手数料（住民票300円分）

④県証紙代（全日制5,650円、定時制2,100円）

※手数料・県証紙代は現金のみのお取り扱いとなりますので、お釣りがないよう持参してください

■県証紙代の免除 以下のいずれかの条件に該当する人

①東日本大震災、平成28年台風第10号または令和元年台風第19号で被害を受けた人

②新型コロナウイルス感染症および、そのまん延防止の措置の影響で家計が急変した人

※詳しくは県立高校または県教育委員会事務局教育企画室（☎019-629-6112）にお問い合わせください

■問い合わせ 市総合窓口課市民窓口係（市役所1階、☎68-9077）



津波防災都市宣言のまち

災害から命を守るため、「教訓」を生かす

津波避難訓練／災害対応訓練

● 3月11日(土)午前6時～6時50分／10時～11時30分

平成23年3月11日、本市を含む東北地方太平洋沿岸を中心に甚大な被害をもたらした「東日本大震災」。その教訓を忘れることなく、今後の津波災害に対する備えをさらに強化するため、次のとおり訓練を実施します。

■ 問い合わせ 市危機管理課防災係(☎9111)

■日時 3月11日(土)

【津波避難訓練】 午前6時～6時50分

【災害対応訓練】 午前10時～11時30分

★津波避難訓練

■訓練の想定

「午前6時、北海道日高沖の日本海溝付近を震源とする震度6強の地震が発生。気象庁は、東北地方太平洋沿岸の広い範囲に大津波警報(津波の高さ『巨大』)を発表。この地震により大津波が来襲し、甚大な被害が発生するおそれがある」という想定での訓練です。

■訓練の内容

▽午前6時5分ごろ、防災行政無線でサイレンを鳴らし、緊急地震速報・大津波警報などの訓練放送を行います。
▽緊急速報メール(エリアメール)を配信します。

※実際の災害発生と間違えないようご注意ください

▽まず、身の安全を確保する行動を

取り、その後防寒対策を徹底して近くの避難場所へ避難してください。

【津波避難行動訓練(市指定緊急避難場所130箇所【左表】に避難)】

【災害情報発信訓練】

【道路通行規制訓練(国道情報表示板など)】

【津波防御訓練(水ひ門、陸間閉鎖訓練)】

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、避難の際にはマスクを持参してください

■コロナ対応避難

▽マスク、消毒液を非常持ち出し袋に入れて携行する。

▽避難行動時はマスクをしない(迅速に避難場所に行くことを最優先)。

▽避難場所に行ったらマスクを着けて、人との間隔をとる。

★災害対応訓練

■実施場所(田老地区のみ)

摂待漁港、下摂待墓地裏高台、旧

田老第三小中学校校庭、田老第一中学校校庭、田老野球場駐車場、田老漁協ビル、たろう観光ホテル屋上

■訓練内容

【摂待漁港から下摂待墓地裏高台】

【旧田老第三小中学校校庭】防災ヘリ救助訓練

【田老第一中学校校庭】防災ヘリ救助訓練

【田老野球場駐車場】事故車両救助訓練

【田老漁協ビル】はしご車救助訓練

【たろう観光ホテル屋上】防災ヘリ救助訓練

■訓練の進行と中止

訓練の前日あるいは訓練中に災害が発生した場合や災害が発生するおそれがある場合、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の可能性がある場合は、訓練の一部または全部を中止、もしくは延期することがあります。

自主参加型行動訓練(シエイクアウト)を実施

状況によって安全確保の仕方は異なりますが、今回は次のような行動をとってください。

①午前6時ごろに防災行政無線で緊急地震速報(訓練)が流れますので、身を守る行動(下図参考)をとり
ます

安全行動の1-2-3



- ①ドロップ:姿勢を低く!
- ②カバー:体、頭を守って!
- ③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!

②「これで訓練放送を終わります」チャイム

●身の安全を確保するための行動例
【建物外にいるとき】ブロック塀や自動販売機などの倒壊、看板や割れたガラスなどの落下に注意する。頭を保護しながら頑丈なビルなどに避難する。

【車を運転しているとき】急ブレーキはかけず、徐々に速度を落として道路の左側に停止する。車を離れるときはキーを付けたままにし、ドアはロックしない。

避難場所と避難所（津波・高潮の場合）

【避難場所】 津波などから一時的に避難する高台 など

【避難所】 避難生活がある程度長引くと考えられる場合に、避難者が生活するための施設

地区	避難場所（高台）			避難所
宮古地区	浄土ヶ浜第3駐車場高台	小沢一丁目高台	県立宮古短期大学高台	第二中学校 鍬ヶ崎小学校※1 旧愛宕小学校(東棟) ※1 宮古小学校(体育館) ※1 山口公民館 山口小学校※1 第一中学校※1 小山田地区センター 旧藤原小学校※1 磯鷲小学校 河南中学校 金浜老人福祉センター 千徳小学校 宮古西中学校
	水産科学館高台	小沢二丁目高台	越田山高台	
	浄土ヶ浜第1駐車場高台	もみじが丘公園高台	越田山熊野神社高台	
	臼木山高台	鴨崎高台	宮古商工高等学校商業校舎高台	
	旧船員寮前高台	館合近隣公園高台	三陸国道事務所高台	
	熊野神社高台(熊野町)	市民交流センター(2階)	藤の川地区会館高台	
	鍬ヶ崎小学校裏高台	横山八幡宮高台	藤の川海水浴場西側高台	
	日影町高台	小山田神社高台	高浜稲荷神社高台	
	梅翁寺高台	小山田地区センター高台	コープケミカル高浜住宅高台	
	常安寺分院高台	小山田高台	金浜老人福祉センター高台	
	宮古漁協ビル駐車場高台	伊藤牧場跡高台	金浜稲荷神社高台	
	大杉神社高台	比古神社高台	八木沢峠高台	
	善林寺高台	磯鷲西・石崎高台	長根寺高台	
	本照寺高台	わむら公園高台	青猿神社高台	
	旧中央公民館裏高台	磯鷲小学校高台	西ヶ丘近隣公園高台	
	常安寺高台	八木沢公園高台	かんばな公園高台	
横町高台	河南中学校高台			
崎山地区	はまゆり学園高台	宿高台	大沢若宮神社高台	崎山中学校
	女遊戸高台	姉ヶ崎地区センター高台		
	女遊戸海水浴場高台	大付月山神社高台		
津軽石地区	馬越高台	荷竹高台	旧赤前小学校高台	津軽石小学校※1 津軽石中学校(体育館) ※1 旧赤前小学校 白浜地区会館
	馬越階段高台	しょうなん団地高台	釜ヶ沢高台	
	津軽石公民館裏高台	久保田山高台	小堀内高台	
	館山公園高台	駒形神社高台	堀内高台	
	根井沢高台	八幡神社高台	太田の浜高台	
瑞雲寺高台	赤前農漁村センター高台	白浜農村公園高台		
重茂地区	追切高台	県道重茂半島線高台	旧千鷲小学校裏高台	第26分団屯所 重茂総合交流促進センター 千鷲コミュニティ消防センター
	浦の沢高台	里・宇賀神社高台	千鷲神社高台	
	北地区公民館高台	林道里麦生野高台	千鷲コミュニティ消防センター高台	
	林道磯磯線高台	里漁港高台	石浜神社付近高台	
	荒巻高台	里陸閣西側高台	石浜中央バス停付近高台	
	音部神社高台	重茂水産体験交流館高台	石浜バス停付近高台	
	笹見内地区会館高台	姉吉キャンプ場高台	賀具羅神社高台	
	重茂総合交流促進センター高台	姉吉神社高台		
田老地区	下撰待墓地裏高台	堀丁高台	杉下宅付近高台	旧田老第三小学校※1 第32分団屯所 グリーンピア三陸みやこ※2 三王地区自治会研修センター 田老第一小学校※1 宮古北高等学校
	館崎宅裏高台(下撰待)	三王地区自治会研修センター高台	日枝神社裏参道高台	
	撰待和野方面旧国道高台	旧乙部自治会研修センター裏高台	日枝神社表参道高台	
	水沢地区集会施設高台	出羽神社高台	旧兄形団地住宅裏高台	
	グリーンピア三陸みやこ付近高台	三王岩展望台付近駐車場高台	田老南 I C 高台	
	青野滝地区集会施設高台	熊野神社高台(荒谷)	宮古北高等学校高台	
	重津部集会所高台	田老公民館高台	アイノ山高台	
	乙部野高台	旧田老総合事務所付近高台	宮古水産加工団地付近旧国道高台	
	松長根高台	赤沼山高台	椋内地区集会施設高台	
	和野地区集会施設高台	常運寺高台	椋内漁港高台	
	真崎灯台高台	田老第一小学校裏高台		

※1 津波が収まった後に状況に応じて開設する避難所です

※2 ペット同行・同伴避難所として併設指定する避難所です

マイナポイントも受け取れます

マイナンバーカードは

受け取りましたか？



郵送やインターネットなどでマイナンバーカードを申請した人で、カードをお渡しする準備ができた人には、順次「交付通知書」を送付しています。

カードの受け取りが済んでいない人は、早めにお受け取りください。なお、カードの受取時に機械による顔の照合と、申請者ご本人に暗証番号を設定していただく必要がありますので、必ず申請者本人がお越しください。

【受け取りに必要なもの】

- ① 交付通知書（ハガキ）個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書
- ② 通知カード（お持ちの人のみ）
- ③ 住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）
- ④ 本人確認書類（運転免許証や保険証、各種受給者証など2点が必要）

※15歳未満の人のカードの受け取りには保護者の同行が必要です

【代理人が受け取る場合】

※病气や身体に障がいがある人や長期の出張または渡航など、やむを得ない理由で本人が来庁できない場合には、代理人が受け取ることができます。学業や仕事が忙しいといった理由では代理人受取はできません

- ① 交付通知書（ハガキ）個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書
- ② 暗証番号は申請者本人が記入し、目隠しシールを貼り付けてください
- ③ 委任状（交付通知書の委任状欄に記入する）
- ④ 申請者本人が来庁できないことを証明する書類
- ⑤ 診断書、入院計画書、障害者手帳、長期に出張または渡航していることを証明する書類 など

- ⑥ 申請者の通知カード（お持ちの人のみ）
- ⑦ 住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）
- ⑧ 本人確認書類（運転免許証や保険証、各種受給者証など2点が必要）

※申請者本人と代理人それぞれの書類と、申請者本人の顔写真付きの書類が必ず1点必要です

※受け取り手続きなど、詳しくは市ホームページ（下記QRコード）をご覧ください



■ 問い合わせ 市総合窓口課窓口係
（市役所1階、☎9077）

市営住宅などの入居者を募集

入居するにはいくつか条件があります。
申し込み準備をする前に、まずは問い合わせてください。

《共通事項》

■ 募集期間 3月1日(水)~14日(火)

※土・日を除く

■ 申込書・入居申し込みのしおりの配布場所

▷市営住宅管理センター（栄町3の1）

▷市建築住宅課（市役所3階）

▷各総合事務所・出張所

■ 住宅の位置や間取り

▷入居申し込みのしおりに掲載

▷市ホームページ（右記QRコード）にも掲載しています



■ 申し込み方法 申込書と必要書類を持参

■ 申込先・問い合わせ 市営住宅管理センター（☎62-5600）

◆市営住宅の募集戸数

住宅名	2DK	3DK	備考	住宅名	3K	3DK	2LDK
山口	3	1		長内	3		
中里		19		和美		1	
西ヶ丘		19		刈屋		1	
日の出町		12		刈屋日向		1	
佐原		2	エレベーター有	飛の沢		1	
館合		5		川井			2
				江繋			1

▷2DKは単身で入居可 ▷区界（3DK・1戸）は随時募集中

◆災害市営住宅の一般募集戸数

住宅名	2K	2DK	3DK	備考
近内1号棟			1	エレベーター有
近内2号棟			2	ペット可、エレベーター有
山口		2		エレベーター有
高浜2号棟			1	ペット可
津軽石		1		エレベーター有
赤前		1		
重茂		2		
田老	1	3	1	エレベーター有
田老三王		5	1	

▷2K・2DKは単身で入居可

◆定住化促進住宅の募集戸数

住宅名	2DK	3DK	備考
ひかげ		4	
かわい	2		単身で入居可

高額療養費申請の手続きが簡単に！

3月1日から、国保の高額療養費の申請の際に「簡素化同意書」を提出いただくことで、次回からの申請が不要となり、登録口座に自動で振り込まれるようになります。

■申請場所 市総合窓口課国民健康保険係（市役所1階）、田老・新里・川井の各総合事務所 住民生活係、各出張所

■用意する物 勸奨通知書、簡素化同意書、保険証、医療費の領収書原本、振り込みを希望する通帳

■申請方法 市が送付する勸奨通知書に同封する簡素化同意書を市総合窓口課に持参

■注意事項 2月以前に市から送付した高額療

養費については、簡素化の対象となりません

■簡素化の解除または停止条件 次のいずれかに該当する場合、窓口で従来どおりの申請が必要となります

- ①当該年度以前の国民健康保険税を滞納している場合
- ②一部負担金の未払いが判明した場合
- ③死亡などにより世帯主に変更があった場合
- ④指定された口座に振り込みができなくなった場合 など

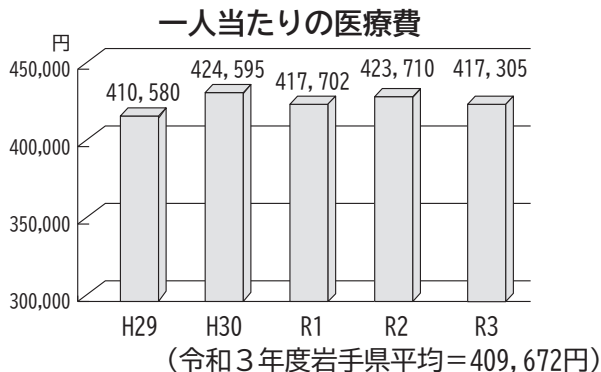
※詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください



健康づくりに取り組みましょう

●国保加入者の一人当たりの医療費

国保加入者の一人当たりの医療費は、令和3年度は令和2年度より減少しましたが、岩手県平均と比べると、高い状況です。特定健診や、がん検診を積極的に受診して自分の健康状態を把握し、健康づくりに取り組みましょう。



●医療費を有効に使いましょう

- 同じ病気での重複受診はやめましょう。
- お薬手帳を活用し、重複服薬を防ぎましょう。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。

●メタボリックシンドロームに注意！

生活習慣病の発生リスクが高くなるメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合は、令和2年度と比べてほぼ変わっていません。

■メタボリックシンドローム予備群・該当者率

	R1	R2	R3	R5
目標	26.0%	25.0%	24.0%	20.0%
実績	27.8%	30.6%	30.4%	

(令和3年度岩手県平均=32.5%)

●健康づくりのために、毎年特定健診を受診しましょう

市の国保に加入する40歳～74歳の人は、特定健診を毎年無料で受診できます。

▶特定健診とは？

問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行うものです。

メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を発見し、早期に対策することを目的としています。

▶特定保健指導とは？

生活習慣病のリスクが高いと判定された人に対しては、保健師・管理栄養士などが、健診会場などで健康づくりに関するサポートやアドバイスを継続して行うものです。

令和3年度は、300人以上が特定保健指導を利用し、腹囲減少や悪玉コレステロール改善の効果がありました。



■特定健診受診率および特定保健指導実施率

	特定健診		特定保健指導	
	目標	実績	目標	実績
R1	47.0%	39.1%	22.0%	19.3%
R2	50.0%	38.4%	27.0%	45.8%
R3	53.0%	38.8%	32.0%	54.8%

(特定健診の令和3年度岩手県平均=45.1%)

【共通】 ■問い合わせ 市総合窓口課国民健康保険係 (☎68-9075)

令和4年度

宮古市児童生徒表彰受賞者

市では今年度、他の模範となる行為や活動をした小・中学校児童生徒・学校を表彰しました。■問い合わせ 市教委学校教育係（☎689116）

〔個人の部、団体の部〕※敬称略、順不同

名前（学年）	功績
谷地隼輔 （畷ヶ崎小3年）	▽「いわての復興教育」絵本風景の絵 最優秀賞
栗原結人 （磯鶏小4年）	▽第68回青少年読書感想文岩手県コンクール 小学校中学年の部 最優秀賞（自由読書）
ベイカー 慈韻 （花輪小6年）	▽日清食品カップ第38回全国小学生陸上競技 交流大会男子コンバインドB 7位
小川勇人 （花輪小6年）	▽第12回いわてマンガ大賞コンテスト 1〜4コマ部門中学生以下の部 優秀賞
山崎礼偉 （重茂小6年）	▽第5回岩手県小学生選抜陸上競技大会 男子走幅跳 第1位（大会新記録）
松本 壘 （河南中3年）	▽第68回全日本中学校通信陸上競技大会 中学3年男子100M 1位・中学共通男子200M 1位 ▽第69回岩手県中学校総合体育大会3年男子100M 1位 ▽第74回岩手県民体育大会 3部男子100M 1位 ▽令和4年度東北中学校体育大会 第43回東北中学校陸上競技大会3年男子100M 1位 第44回U16岩手県陸上競技大会兼JOCジュニアオリンピック カップ第53回U16陸上競技大会選考会U16男子100M 1位
相澤一輝 （津軽石中1年）	▽第47回「こはん・お米とわたし」作文・図画コンクール 作文部門 県知事賞（岩手県）、作文三部 優秀賞（全国）
平野 昂 （崎山中2年）	▽第35回東北ジュニアヨットレース競技会 OP上級クラス第1位
黒澤 蓮 （川井中2年）	▽中学生の税についての作文（全国納税貯蓄組合連合会、国税庁主催） 日本税理士会連合会会長賞
〔団体の部〕 畷ヶ崎小1年	▽「岩手県小・中学校新聞コンクール」はがき新聞の部 最優秀賞

山口と佐原の差押不動産公売を実施

【図面などの縦覧期間／場所】

3月1日(水)～10日(金)（土・日を除く）
／市税務課（市役所2階）

【入札期間／場所】

3月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時（10日は午後3時まで）／市税務課

【開札日時／場所】

3月13日(月)午前10時（10分前までに入場すること）／入札室（市役所3階）

【買受代金の納付期限】

3月20日(月)午後3時

■注意事項

▷入札には、公売保証金を納付した後でなければ参加できません。公売保証金の納付書および入札書は、市税務課で配付します

▷隣接地との境界確定手続きは、買受人と隣接地所有者との間で行ってください

▷公売財産上の動産などの撤去および占有者の立ち退きなど、すべて買受人行ってください

▷滞納が解消された場合は、公売を中止または売却決定を取り消すことがあります

▷入札を希望する人は、現地の下見を行うなど、公売財産の状況を必ず確認してください

▷買受代金のほかに、登録免許税など、権利移転のための諸費用が必要です

■問い合わせ 市税務課収納係（☎68-9074）

■公売物件の詳細

売却区分番号	所在	地目および概要	公売保証金額	見積価額	備考
4-60	山口三丁目地内	宅地 1筆 (138.00㎡) 建物 1棟 (57.53㎡)	72,000円	720,000円	当該土地にある家屋の解体および擁壁工事費用を差し引いた見積価額となっています
4-61	佐原四丁目地内	宅地 1筆 (205.75㎡) 建物 1棟 (97.71㎡)	413,000円	4,130,000円	未登記附属建物（車庫）22.35㎡があります

第21回宮古毛ガニまつり

■日時 3月12日(日)午前9時～午後2時

■場所 宮古市魚市場

■内容

▽宮古市の冬の味覚が大集合！毛ガニ以外にも、ワカメ、カキ、サケ、マダラなどの特産品販売やグルメ屋台が並びます
▽毛ガニや特産品が当たるスクラッチくじ（会場内で500円お買い上げごとに1枚進呈）

■その他 会場周辺の道路や駐車場の混雑が予想されます。無料シャトルバス、無料シャトル遊覧船をご利用ください（下記運行表を参照）

■問い合わせ 宮古観光文化交流協会（☎03534）



今が旬の毛ガニなどお楽しみください

祝！宮古うみねこ丸就航！

▷無料『シャトル遊覧船』運行時間

時刻表	①	②	③	④	⑤	
浄土ヶ浜発	9:00	10:00	11:00	13:00	14:00	
出崎埠頭	着	9:10	10:10	11:10	13:10	14:10
	発	9:30	10:30	11:30	13:30	14:30
浄土ヶ浜着	9:40	10:40	11:40	13:40	14:40	



▷無料シャトルバス運行時間

宮古駅前⇄宮古毛ガニまつり会場

時刻表	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
宮古駅前発	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	-
宮古信金発	8:35	9:35	10:35	11:35	12:35	13:35	-
会場発	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	14:30

浄土ヶ浜第一駐車場⇄宮古毛ガニまつり会場

時刻表	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
浄土ヶ浜第一駐車場発	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	-
会場発	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	14:30

Trail town MIYAKO トレイルタウンみやこ

Trail town MIYAKO in 宮古毛ガニまつり

■日時 3月12日(日)午前9時30分～午後1時

※荒天時中止

■集合場所 浄土ヶ浜ビジターセンター

■内容 うみマチひろばから魚市場までの約5kmのトレイルコースを歩きます。ゴールの魚市場では、宮古毛ガニまつりをお楽しみください

■定員 先着30人

Trail town MIYAKO ～種刺海岸清掃活動～

■日時 3月18日(土)午前10時～午後3時

※荒天時中止

■集合場所 重茂地区与奈漁港

■内容 宮古市重茂地区にある与奈漁港から種刺海岸までの整備活動・海岸清掃を行います。往復

6kmのトレッキングです

■定員 先着20人

【共通】

■用意する物 歩きやすい服装、雨具、昼食（行動食）、飲み物、リュック、帽子、手袋
※清掃活動に必要な軍手、ゴミ袋は主催者が準備します

■参加料 無料

■申込受付開始日 3月1日(水)午前9時

■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

■その他 小学生以下は保護者同伴

■申し込み 浄土ヶ浜ビジターセンター（☎65-1690）



市営建設工事の発注状況のお知らせ（1月着工分）

1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)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
牛沢川河川改修工事	長沢第9地割	R5.1.27～R5.3.15	1,809,500	三浦重機株	建設課

マダラを味わい尽くす

宮古真鱈まつり

1月22日、宮古市魚市場で開催された「宮古真鱈まつり」には、27店舗が軒を連ねました。

来場者は数量限定の炊き込みマダラおにぎりや、タラ汁など、宮古のマダラがふんだんに入ったグルメを楽しみました。また、マダラ釣り大会も同時開催され、その釣果に会場からは驚きの声が漏れました。

家族で訪れた堂田彩さん（33、山田町）は「つみれそばが食べやすかった。宮古のマダラはピカイチ」と宮古の冬の味覚を堪能していました。



釣り大会で優勝した高森廣さんの2尾の合計サイズは165㍓！



仲間と協力して思い出ができました

小学生が実力を競う！

宮古市小学生縄跳び選手権大会

1月28日、小学生縄跳び大会が市民総合体育館で3年ぶりに開催され、市内の小学生とその保護者210人が参加しました。大会では4種目が行われ、選手は日々の練習の成果を存分に発揮しました。

3分間前まわし跳びと、前まわし二重跳びの2種目で優勝し、二重跳びでは221回の大会新記録を果した坂本大志くん（宮古小4年）は「お父さんと練習を頑張ったので、記録を更新できてよかった」と喜びを噛みしめていました。

伝統の演目、堂々披露

第14回みやこ郷土芸能祭

2月5日、市民文化会館で郷土芸能祭が開催され、来場した多くの人々を魅了しました。

最初にゲストの八戸市鮫地区の鯨神楽が剣舞などを披露し、宮古市の撰待七ツ物、牛伏念仏剣舞、黒森神楽と演目が続きました。曲芸のような動きや、滑稽な仕草に会場からは拍手が起きていました。

田代信男さん（73、山田町）は「歴史を知ると、さらに深みが出て面白かった。笑いもあり、良い芸能祭だった」と大満足の様子でした。



息の合った演技を見せる撰待七ツ物

区界の雪の世界に夢中

区界高原雪のゆうえんち

2月5日、道の駅区界高原雪のゆうえんちには、大勢の家族連れなどが訪れました。

会場には、雪のすべり台や、まくらなどが設置されたほか、スノーモービルでボートを引く張るスノーラフティングも。十割そば作り体験では、懸命にそば打ちをする姿も見られました。

家族で訪れた松野和玖くん（9、盛岡市）は「たくさん雪の中でのスノーラフティングは最高だった」と寒さも忘れて楽しんでいました。



スノーラフティングで、一面の雪景色の中を快走！

第41回全国豊かな海づくり大会
 2月9日、閉伊川漁業協同組合が山本市長を表敬訪問し、漁業・環境保全部門で、水産庁長官賞を受賞したことを報告しました。
 巖野正一代代表理事組合長は「特別なことをやったつもりはなく、地域の人々に助けられながら、閉伊川や周辺環境を守ってきた。何よりも、地域の子どもたちからの感謝メッセージなどが活動の糧となった。今後とも閉伊川の環境を守ることに尽力していきたい」と抱負を話しました。

閉伊川を守り全国表彰



長年の活動が評価され受賞しました



鳥の鳴き声や川のせせらぎに癒やされ、こころと身体が整いました

まちづくり市民フォーラム
 2月11日、市民交流センター多目的ホールで初開催されたフォーラムには、約30人が参加しました。盛岡まちづくり(株)の北島学統括マネージャーからの事業説明や、みやこ/まちづくり研究会の活動報告などがあり、参加者も一緒に話していました。
 同研究会会長の高岩富郎さん(72、近内)は「次世代が、宮古に住んで良かったと思えるよう、市民の皆さんと活動していきたい」と展望を語りました。

将来について語り合う

YAKATSUテントサウナ
 2月12日、田代野外活動センターでテントサウナの体験会が初開催され、約10人が参加しました。テント内でストーブに薪をくべ、サウナストーンに水をかけると水蒸気が立ちこめて、丁度よいサウナ状態に。参加者の中には田代川にダイブする人も見られました。
 山口淳一さん(54、光岸地)は「趣味でテントサウナを買っていたので参考にきた。自然の中で汗をかくのは別格だ」と満足した様子でした。

大自然の中で「整う」



参加者は宮古の将来を思い、活発な議論を交わっていました



環境に配慮したEVが活用されます

再エネ導入で脱炭素!
EVとPPAのエネルギー地産地消実現お披露目会
 2月14日、新里総合事務所でお披露目会が開催されました。
 市は再生可能エネルギーの地産地消を推進するため、新里総合事務所に太陽光発電設備や蓄電池を初期費用0円(PPA)で整備しました。また、市の公用車として初めて電気自動車(EV)を導入しました。
 山本市長は「今回の整備で脱炭素の取り組みが前進した。災害時には蓄電池を利用し、耐災害性の向上を図る」と抱負を語りました。

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

BABIES & CHILDREN'S ROOM

子育て情報

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、下記イベントを中止とする場合があります
※各施設をご利用の際は、予約が必要です。事前に問い合わせてください

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 ※午前のみ園庭の利用可
※3月14日(火)の午前中はお休みです

※3月に開催するイベントはありません

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 ●定員=8組（前日までに要申し込み）
※3月21日(火)はうみマチひろばが休館のため、お休みです

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
季節行事とぞうさんのミニの会「絵本の読み聞かせ」 ※飲み物持参	3日(金)11:00～11:45	すくすくランド (うみマチひろば)	ひなまつり、絵本の読み聞かせ	0～6歳のお子さんとその保護者
親子ふれあい遊びと ばあばの絵本の読み聞かせ ※バスタオル、飲み物持参	9日(木)11:00～11:45		制作petapeta「こんなに大きくなりました」	1～6歳のお子さんとその保護者
赤ちゃんのつどい ※バスタオル、飲み物持参	10日(金)11:00～11:45		3カ月～12カ月のお子さんとその保護者	

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 ●定員=8組（ひよこルームは4組）

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
親子ダンス ※申込期限=6日(月)午後2時	7日(火)10:30～10:50	ひよこクラブ (宮古ひかり)	親子でリズムに合わせて踊って楽しもう！	0～6歳のお子さんとその保護者
ひよこルーム ※申込期限=13日(月)午後2時	14日(火)9:00～11:00		子育てについて、気軽にご相談ください ■相談員=市こども発達支援センター職員	

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 ●定員=12組(お楽しみ会のみ)
※3月15日(水)はお休みです

催し名	日時	場所	内容など	対象児など
ホールで遊ぼう！第3弾	1日(水)10:00～11:00	のびっこクラブ (そけい幼稚園)	大型の積み木やブロックで遊ぼう！ ※上履き、飲み物持参	0～6歳のお子さんとその保護者
～お楽しみ会～ ※申込期限=10日(金)	17日(金)10:00～10:45 ※9:45までに集合		今年度の思い出に、皆さんで楽しいひとときを過ごしましょう ※上履き、飲み物持参	

3

HAPPY BIRTHDAY



伊香翠紀ちゃん
今月で1歳です
誕生日おめでとう！いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう。これからも元気に大きくなってね！（家族）



昆 母花ちゃん
今月で1歳です
母花が生まれて更に笑顔が増えて皆幸せだよ。これからも2人のお兄ちゃんと仲良くね！大好きだよ（家族）



村中颯真ちゃん
今月で1歳です
我が家のアイドル颯真くん。毎日幸せをありがとう！これからも沢山遊ぼうね。1歳の誕生日おめでとう！（パパママ）



阿部音晴ちゃん
今月で1歳です
お誕生日おめでとう！いろんな表情でみんなを笑顔にしてくれてありがとう。（家族）



休場大翔ちゃん
今月で1歳です
お誕生日おめでとう！好奇心旺盛でいつもニコニコ元気いっぱいの大翔。沢山食べて沢山挑戦して大きくなあれ！姉弟仲良くね（家族）



伊藤さくらちゃん
今月で1歳です
お誕生日おめでとう！たくさん食べてたくさん遊んでたくさん笑って元気にすくすく育ってね！（家族）



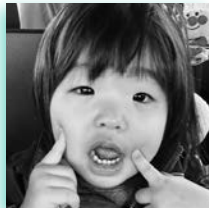
伊藤暖真ちゃん
今月で2歳です
お誕生日おめでとう！毎日癒しと笑顔をありがとう。元気いっぱい大きくなあれ。（家族）



吉田新菜ちゃん
今月で2歳です
いつもキュンキュンさせてくれて色々なことに挑戦するパワフルいなちゃん。これからも元気にスクスク大きくなあれ（きれい・父・母）



佐藤咲煌ちゃん
今月で2歳です
誕生日おめでとう！おままごとが大好きな咲煌ちゃん。可愛くて可愛くて。これからも元気にすくすく育ってね（家族）



高橋真奈ちゃん
今月で2歳です
2歳おめでとう！お話も歌もとっても上手になったね！これからも元気にすくすく大きくなってね！（家族）

応募方法 対象年齢は2歳以下。応募者多数の場合は、初掲載の子どもを優先します。

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、市企画課広報係（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」までお送りください。

4月生まれの子どもの写真は、3月6日(月)必着でお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、下記イベントは中止する場合があります

JFA女子サッカーデー in宮古 ★クラッキファミリーサッカー★

■日時 3月11日(土)【前半の部】午後0時30分～2時【後半の部】午後2時30分～4時

■場所 市民総合体育館

■内容 クラッキ対象のファミリーサッカー体験会。ポケモングッズ応募用のイベント限定シールがもらえます！

■対象 小学生以下の女の子とその家族
※必ず保護者と参加願います

■定員 各先着20組

■参加料 無料

■用意する物 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、クラッキ冊子（持っている人）

■詳細・申し込み 岩手県サッカー協会（☎019-681-8010、🌐http://www.fa-iwate.com/）



登録者募集のお知らせ

シーアリーナスポーツクラブ

体力の維持・増進など、目的に合わせてさまざまな運動ができます。

■登録受付期間 3月1日(水)～令和5年度内

■登録料

【3歳～未就学児】900円（サン・スポーツランドのみ、市民総合体育館では登録不可）

【小・中学生】1,100円

【高校生】2,200円

【64歳以下】3,300円

【65歳以上】2,200円

※プログラムへの参加は、別途参加料が必要

■登録有効期間 4月～令和6年3月

■問い合わせ 市民総合体育館（☎62-6000）、姉ヶ崎サン・スポーツランド（☎63-6323）

● 3月は「こころに寄り添いいのちを守る いわて」月間

こころの健康を保つためには、食生活・運動・睡眠などの生活習慣の改善が重要とされています。市ではストレスに負けない体づくりの一つとして『生活習慣と環境づくりから質の良い睡眠を』をご紹介します。会場の市民交流センターでは、岩手県こころのケアセンターのブースもあります。

詳しくは市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください。



■期間 3月1日(水)～31日(金)

■展示場所 市民交流センター2階（運動スタジオ前）、
田老・新里・川井の各保健センター

～ひとりで悩まず相談してください～

○宮古市内各保健センター

▷宮古保健センター（☎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）

○自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル・☎0120-783-556）

○盛岡いのちの電話（☎019-654-7575）

○岩手県精神保健福祉センターこころの相談電話（専用ダイヤル・☎019-622-6955）

■問い合わせ 市健康課（☎64-0111）



● 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 3月13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（頭の体操、嚙下体操、筋力アップ体操など）

■対象 市内在住の人

■参加料 無料

■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

■申し込み方法 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）

● 認知症カフェ

「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。介護の相談もできます。気軽に参加してください。

● 認知症の人と家族の会認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■日時 3月15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「早めに知っ得！成年後見制度」②おしゃべり

■定員 30人（要申し込み）

■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）

いわて認知症電話相談

認知症の人やそのご家族の皆さま、ひとりで悩んでいませんか？

認知症介護経験のあるスタッフが、認知症に関するご相談に応じます。お気軽にご連絡ください。もちろん、秘密は厳守します。

■受付日時 月～金曜日
午前9時～午後5時（土日祝日・年末年始を除く）

■相談料 無料

■相談電話番号 0120-300-340

■問い合わせ いきいき
岩手支援財団 岩手県高齢者総合支援センター
（☎019-625-7490）

精神保健相談

引きこもりやうつ状態、不眠や不安、物忘れなどの悩みに専門の医師が応じます。

■日時 3月28日(火)午後1時30分

■場所 宮古保健所

■対象 精神科・心療内科を受診したことがない人（ご家族からのご相談もお受けしています）

■申込期限 3月24日(金)

■申し込み 宮古保健所
（☎64-2218）



性感染症等各種検査・ 骨髄バンクドナー登録 実施日程

●性感染症等の各種検査

■内容 エイズなどに関する検査は、匿名、無料で受けられます。

■検査項目 HIV抗体検査、肺炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症病原体検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査

※HTLV-1のみ実名予約

■結果通知 HIV抗体検査は、採血後30分で結果を通知します。

その他の検査結果は、10日後以降に面接でお知らせします。

■検査日時 3月14日(火) 午後4時～6時

※13日(月)までに要予約

●骨髄バンクドナー登録

■内容 骨髄バンクドナー登録にご協力ください。骨髄バンクは、治療が難しい血液疾患の患者さんの命をつなぐボランティアです。予約時に登録要件を確認します。

■日時 3月14日(火)午後1時～2時

※13日(月)までに要予約

【共通】

■場所・申し込み 宮古保健所保健課（☎64-2218）



●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	3/13(月)	①13:30～ ②13:45～ ③14:00～ ④14:15～ ⑤14:30～	宮古保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「高齢期のうつ病予防について」 ※予約制による個別健康相談（30分ほど）となります ※申し込みが必要です。10日(金)までに①～⑤の希望時間を宮古保健センターに電話で申し込んでください
		3/10(金)		10:00～11:00
川井	3/ 2(木)	13:30～14:30	上湯沢集会所	▶血压測定、個別相談 ▶講話「こころの健康について」 ※いやさレシピ紹介
	3/ 3(金)	10:00～11:00	片巣集会所	
	3/ 6(月)	10:00～11:00	川井保健センター	
		13:30～14:30	岡村集会所	
	3/ 7(火)	13:30～14:30	夏屋集会所	
3/ 9(木)	13:30～14:30	門馬地域振興センター		

●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、午後は発熱などの症状がある人のみを診療します。予約制となりますので、当日の受付時間内に電話予約してください。

■診療日 3月の毎週日曜日と21日(火)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）

■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。電話を入れてから来院してください。

■診療日/場所

▷3月21日(火)/吉川歯科医院（築地一丁目3の4、☎63-7125）

■時間 午前9時～午後3時

●母子健康手帳交付のお知らせ

医療機関から妊娠届出書もらった後、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いきます。

■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）



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
- 3月の休館日 ●市立図書館・田老・新里・川井分室…月曜日、3月21日(火)～31日(金)

市立図書館



【特集】「自分を守る身近な法律」

『SNS別 最新著作権入門』

井上 拓 (著)



弁護士である著者が、SNSへの投稿で気をつけるべき事例や正しく著作物を扱う方法をわかりやすく解説しています。

『職場六法』

岩出 誠 (著)



不当な解雇やハラスメントなど、職場で起こるトラブルについて、働く人が知っておきたい法律や解決手段を紹介しています。

◇展示コーナー

特集「せんせいとの思い出」(こども図書室前)

幼稚園や小学校で先生とすごした日々のことを描いた本を集めました。

◇こども映画会(視聴覚室)

- ① 3月4日(土)午前11時、午後2時
▶「ココロ屋」(25分)
- ② 3月11日(土)午前11時、午後2時
▶「おしりたんてい ～プツとかいけつ!おしりたんていとうじょう～」(20分)
- ③ 3月18日(土)午前11時、午後2時
▶「ふるさと再生 日本の昔ばなし～タコほねなし/元犬～」(16分)
「こどもにんぎょう劇場 ～かさじ

ぞう～」(15分)

◇おはなし会(こども図書室)

■期日=3月4日・11日・18日(土)

■時間=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=3月11日(土)午後3時

■内容=「遺体 —明日への十日間—」(105分)

田老分室

(田老公民館内)

【特集】「春からチャレンジ…!!」

趣味+スキルアップを考えている人へおすすめです。

新里分室

(新里生涯学習センター内)

【特集】「美しい本」

ジャンルはさまざま!ページを開いて「キレイ」「美しい」と感じる本を集めました。

川井分室

(北上山地民俗資料館内)

【特集】「待ち遠しい春の絵本」

心も浮き立つような「春の絵本」をたくさん集めてみました。

企画展「宮古の交流都市」

■期間=3月10日(金)～19日(日)

■場所=市立図書館1階ロビー

■内容=国内外の地域と交流・連携をしている宮古市。交流のある都市にスポットを当てて紹介します。

移動図書館車

「うぐいす号(田老・新里・川井)」 3月の運行日程

地区	運行日・駐車時間	場所
新里	2日 16日 (木)	10:40～10:55 和井内・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 愛福祉会前
		14:15～14:30 茂市駅付近
田老	3日 17日 (金)	10:15～10:30 櫻内・宮古市消防団第29分団器具置き場付近
		10:50～11:05 末前・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・閉伊川コース	3日(金)のみ	13:45～14:00 三陸鉄道根待駅付近
		14:30～15:00 崎山・グループホームたろう
川井・閉伊川コース	8日 (水)	9:45～10:00 泉山氏宅前
		10:15～10:30 門馬出張所前
		10:40～10:50 柳渡氏宅前
		11:00～11:10 ウォーキングセンター
		11:15～11:40 大倉氏宅前
		11:45～11:50 「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
14:20～14:30 片巢御供養様前		
川井・小国川/箱石コース	15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

各種無料相談 ～一人で悩まずに～

3月の無料相談会の日程です。気軽にご利用ください。

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	市市民相談室（市役所1階、☎68-9081）	
人権相談	宮古 毎週水曜日午前10時～午後4時	盛岡地方方法務局宮古支局	盛岡地方方法務局宮古支局 （☎62-2337）
	★新里 6日(月)午前10時～正午	新里福祉センター	
行政相談	14日(火)午前9時～正午	市市民相談室（市役所1階、☎68-9081）	
公証人相談 (遺言相談)	14日(火)午前9時～正午	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	2日(木)午後1時～5時 ※1日(水)までに要予約	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 融資の相談会	15日(水)午後2時～4時 ※12日(日)までに要予約		住宅金融支援機構 (☎0120-086-353)
★震災被災者の 弁護士相談	27日(月)午前10時～午後3時 ※22日(水)正午までに要予約	宮古地区合同庁舎 (五月町)	いわて被災者支援センター (☎0193-30-1034)

3月の各種無料相談

★は要予約

昨年4月に宮古市に移住をし、地域おこし協力隊に就任してから、関わってくださった皆さんのおかげで本当に充実した1年を過ごすことができました。すべての活動で皆さんに支えていただいたと実感しています。特にそれを感じたのは、昨年の12月24日、私が発起人となって初めて開催したイベント「MIYAKO Christmas Photo & Market 2022」でした。



綿あめやフライドチキンなど、クリスマスにちなんだ飲食物も販売しました

開催のきっかけは、宮古にクリスマススを代表するイベントが少ないと感じたことと、中高生や若者に宮古で楽しいクリスマススを過ごしてもらいたい、思い出を作ってもらえれば、地元への愛着が増すのではないかと考えたことでした。同年代の友人たちに声をかけて実行委員会を発足し、イベントの企画・運営を行いました。末広町商店街の「Bar Port」を会場に、市内飲食店の方などにご協力いただいた「プチクリスマスマーケット」や、会場にイルミネーションやオーナメントを飾り、それを背景に私が写真を撮影する「クリスマス撮影会」などを企画しました。当日は、約80人の方に宮古のクリスマスを楽しんでいただくことができました。一方で、イベント情報の発信や集客など、課題と反省点も多く残りました。宮古のクリスマススの恒例イベントとして、より多くの方に参加いただけるよう改善していきます。

来年度も、地域の皆さんとともに宮古市がより良い街になるよう活動していきます。引き続き、ご指導・ご協力をいただければ幸いです。よろしくお願ひします！



第35回
八島悟さん



地域おこし協力隊の八島です。着任してから早いもので1年が経とうとしています。今回は、12月に開催したクリスマスイベントについてお話をしたいと思います。

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.chikikoshin/>



地域おこし協力隊便り



●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

市生涯学習課

- ▼みんな生き生き！健康寿命の延伸と健康で元気に過ごすための秘訣
- 日時 3月12日(日)午後2時～3時30分
 - 場所 市民交流センター多目的ホール
 - 内容 健康寿命をテーマとした、幅広い世代の健康づくりに役立つ講演会
 - 講師 横山順一(日本体育大学教授)
 - 対象 市民
 - 定員 100人
 - 参加料 無料
 - 申し込み方法 電話
 - 申込期限 3月9日(木)
 - その他 できる限り公共交通機関を利用ください
 - 申し込み 市生涯学習課 (☎69120)

崎山貝塚縄文の森ミュージアム

- ▼市指定天然記念物「チョウセンアカシジミ」観察会
- 日時 3月12日(日)午前9時30分～午後1時
 - 集合・解散場所 宮古駅
 - 内容 ①神田川流域で産卵地観察会 ②たろう潮里ステーションで生態の解説
 - 講師 尾形洋一(チョウセンアカシジミの会代表)
 - 定員 10人
 - 参加料 無料
 - 申込受付開始日 3月1日(水)
 - その他 貸し切りバスで移動
 - 申し込み 崎山貝塚縄文の森ミュージアム (☎75226)

市民文化会館

- ▼三陸AIR 鈴木ユキオ「繋いでいく」ということダンスワークショップ
フナシヨウイング
- 日時 3月18日(土)【ワークショップ】午後1時～3時【ワークシヨップ成果報告会】午後4時～6時30分
 - 内容 鈴木ユキオ氏が、岩手の郷土芸能の稽古場見学などで感じたことを報告。また、一般の人を対象にしたワークシヨップで一緒に体を動かし、その成果を発表
 - 参加料 無料
 - 申し込み方法 ホームページ(下記QRコード)または電話
 - 場所 申し込み 市民文化会館 (☎2511)

うみまちひろば

- ▼ゼロからのスマホ講座
- 日時 3月4日(土)・5日(日)午後1時～3時30分
 - 内容 文字入力の方法、カメラの使い方、アプリの入れ方など
 - 講師 三陸NPO支援センター
 - 対象 スマホ操作に慣れていないシニアの人
 - 定員 10人
 - 参加料 500円
 - 用意する物 筆記用具、スマートフォン
 - その他 受講料は前日までに支払い願います

- ▼「東日本大震災」写真展
- 日時 3月1日(水)～15日(水)午前9時～午後9時
 - 内容 有田勉氏の撮影した写真を通して、震災を知らない子どもたちに防災意識を持ってもらう
 - 楽しい絵手紙体験
 - 明るい春を届けよう

シートピアなあと

- ▼なあと春の満腹まつり
- 日時 3月12日(日)午前10時～午後3時
 - 内容 ①レストラン汐菜の特製力二弁当販売(50個限定) ②なあとクイズラリー(対象 小学生以下、定員 先着60人) ③キッチンカー、屋台出店
 - 場所 問い合わせ シートピアなあと (☎3100)

開催・募集など

- ▼ギター・ドラム演奏発表会を、チューブで公開
- 期間 3月1日(水)～14日(火)
 - 視聴方法 ユーチューブ(下記QRコード)
 - 内容 バンドミュージック体験講座、ギター・ドラム演奏発表会の様子を公開
 - 問い合わせ NPO法人輝きの和 (☎3967)

- ▼シネマ・デ・アエル マンスリーセレクト映画『浦安魚市場のこと』上映会
- 日時 ①3月4日(土)午前10時30分②午後1時30分③3月5日(日)午前10時30分④午後1時30分⑤午後4時※各回上映30分前開場
 - 場所 シネマ・デ・アエル
 - 入場料 1300円(中学生以下無料)
 - 問い合わせ シネマ・デ・アエルプロジェクト (☎090・8582・4940)

- ▼第5回にほんごスピーチコンテスト
- 日時 3月5日(日)午後3時～4時30分
 - 場所 市民交流センター交流プラザ
 - 内容 外国人による日本語のスピーチコンテスト
 - 参加料 無料
 - その他 宮古市国際交流協会
 - 問い合わせ シートピアなあと (☎3100)

- ▼なあと春の満腹まつり
- 日時 3月12日(日)午前10時～午後3時
 - 内容 ①レストラン汐菜の特製力二弁当販売(50個限定) ②なあとクイズラリー(対象 小学生以下、定員 先着60人) ③キッチンカー、屋台出店
 - 場所 問い合わせ シートピアなあと (☎3100)

534)

▼**支え愛・傾聴サロン**〜支えたり支えられたり、そんな「語る場」〜

●期日/場所①3月5日(日)/西町災害公営住宅2号棟②3月12日(日)/崎山災害公営住宅③3月12日(日)/市民交流センター④3月26日(日)/上鼻災害公営住宅 ●時間①午前10時〜正午③のみ午前9時30分〜11時30分 ●参加料①無料 ●問い合わせ①宮古地域傾聴ボランティア・支え愛(☎090・9630・8740、✉keiyou.sasaai@gmail.com)

▼「終活」無料説明会

●日時①3月7日(火)午前10時〜11時 ●場所①陸中ビル3階研修室 ●内容①今後の人生をよりよく生きるために終活について考えてみませんか ●講師①川島和雄 ●定員①20人程度 ●参加料①無料 ●申し込み①エンディングサポートみやこ(☎090・7521・4139)

▼宮古水彩画サークル展

●日時①3月10日(金)〜12日(日)午前9時〜午後5時(12日は4時まで) ●場所①市立図書館展示室 ●問い合わせ①成田(☎5634)

▼第9回復興支援コンサート

●日時①3月12日(日)午後5時開演(4時40分開場) ●場所①陸中ビル3階大ホール ●出演者①Grazia、宮古ジュニア管弦合奏団 など ●曲目①アヴェマリア、カノン など ●入場整理券取り扱い場所①市民文化会館、中央公民館、中央公民館分館、山口・千徳公民館 など ●問い合わせ①梅村(☎

67780)

▼介護のしごと「臨時出張相談会」

●日時①3月19日(日)午前11時〜午後3時 ●場所①うみマチひろば ●対象①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①岩手県福祉人材センター宮古キャリア支援員・館洞(☎080・8201・0199)

▼おらがほうの地域でよりよく生きる、人生会議

●日時①3月19日(日)午後1時30分(1時受け付け開始) ●場所①市民交流センター多目的ホール ●対象①市民、介護を受けている人、介護をしている家族、介護・医療関係者 など ●開催形式①会場またはオンライン参加 ●申し込み方法①【会場参加】電話【オンライン参加】メール ●申し込み①訪問看護メディアケア(☎5217、✉iwate_kango_st0425@outlook.jp)

▼へんこ美術館〜見でけどでんせ〜

●日時①3月20日(月)正午・21日(火)午前9時〜正午 ●場所①市民交流センター事務室前 ●内容①市身体障害者福祉センターに通所している人の作品展示 ●問い合わせ①市身体障害者福祉センター・山本(☎7333)

▼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用器具特別教育》 ●日時①4月7日(金)午前9時〜午後4時10分 ●場所①岩手労働基準協会宮古支部 ●定員①30人 ●受講料①9240円 ●申込期限①3月24日(金) ●《小型移動式クレーン運転技能講習》 ●

日時①4月24日(月)〜26日(水)午前9時〜午後5時 ●場所①岩手労働基準協会宮古支部 ●定員①30人 ●受講料①32505円 ●申込期限①4月10日(月)

《共通》 ●申し込み①岩手労働基準協会宮古支部(☎・FAX②4906)

▼令和5年度新入社員マナー研修

●期日①4月10日(月)・11日(火)②17日(月)・18日(火) ●時間①午前9時30分〜午後4時30分 ●内容①社会人としての心構えとマナーを学ぶ ●対象①おおむね入社1年以内の人 ●定員①②各先着30人 ●テキスト代①無料 ●申し込み方法①電話またはファクス※在職中の人を優先 ●申込期限①3月17日(金) ●場所①申し込み①岩手県立宮古高等学校専門校(☎5606、FAX④6596)

▼東日本大震災12年慰霊オペラコンサート「星の様に乗って」

●日時①4月16日(日)午後1時開演(0時開場) ●場所①市民文化会館大ホール ●出演①野田ヒロ子 など ●プログラム①舟唄、すみれ色ワルツ など ●入場料①4千円 ●チケット取り扱い場所①市民文化会館、マリナーショップDORA、リラパークこなり、かんの書店 ●本店 ●問い合わせ①ニイタカプラス株式会社(☎022・380・8251)

▼2023年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

●1次試験日①6月4日(日) ●受験資格①平成5年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者②平成14年4月2日以降生まれで、大学卒業および

令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者 など ●受付期間①3月1日(水)〜20日(月) ●申し込み方法①インターネット(下記QRコード) ●問い合わせ①仙台

国税局人事第二課試験研修係(☎022・263・1111)



▼お薬なんでも相談

●日時①毎週日曜午後1時〜3時 ●場所①市民交流センターフリースペース2階 ●相談料①無料 ●問い合わせ①ひとりでもできる市民活動を考える会/薬剤師加藤(☎090・70627044)

▼北方領土を知るための資料を探しています

●収集資料①戦前・終戦直後の北方領土での暮らしの資料②北方領土に関する歴史・文化・自然環境の資料 など ●その他①問い合わせ先へ、一切の権利を無償で寄贈いただくことを原則とします。寄贈が難しい場合でも複製などをお願いすることがありますので、お気軽にご連絡ください ●問い合わせ①北方領土問題対策協会(☎0120・065・175、✉hoppou-shiryu@oscar-japan.com)

▼「童謡を歌う会」参加者募集

●活動日時①毎月1・3金曜日午前10時〜11時30分 ●場所①市民交流センター運動スタジオ ●指導者①山崎尚子(音楽療法士) ●対象①市民 ●参加料①月額千円 ●用意する物①上履き、飲み物 ●問い合わせ①太田澄子(☎328)

JR山田線昼間集中工事に伴い列車を運休します

…………… JR東日本お問い合わせセンター

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、おおむね午前9時から午後4時ごろまでの上下3本の列車を運休しますが、1本の臨時列車を運転します。なお、運休となる列車の代行輸送は実施しませんが、岩手県北バスの106急行バス並行区間では同バスへの振替輸送をご利用できます。振替輸送をご利用の際は、乗車券または定期券を係員までご申告ください。

■実施期間 ①3月28日(火)~31日(金)②4月4日(火)~7日(金)③5月16日(火)~19日(金) (計12日間)

■運休する列車

(下り・盛岡駅発)

列車種別	発車駅・発車時刻	到着駅・到着時刻	途中停車駅
快速リ阿斯	盛岡駅 11:09発	宮古駅 13:30着	上盛岡・山岸・上米内・陸中川井・茂市・千徳
快速リ阿斯	盛岡駅 13:12発	宮古駅 15:31着	上盛岡・山岸・上米内・陸中川井・茂市・千徳

(上り・宮古駅発)

列車種別	発車駅・発車時刻	到着駅・到着時刻	途中停車駅
快速リ阿斯	宮古駅 9:19発	盛岡駅 11:41着	千徳・茂市・陸中川井・上米内・山岸・上盛岡

※振替輸送に利用できる106急行バスは【下り】盛岡発(11:40)→宮古着(13:20)、盛岡発(14:45)→宮古着(16:25)【上り】宮古発(9:45)→盛岡着(11:25)ですが、当該バスが満席の場合、次便にご乗車いただく場合もあります

■臨時に運転する列車

(下り・盛岡駅発)

列車種別	発車駅・発車時刻	到着駅・到着時刻	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

※列車運行状況については、JR東日本ホームページ(右記QRコード)からご確認ください



■問い合わせ JR東日本お問い合わせセンター(列車時刻、運賃・料金、☎050-2016-1600)

「統計の日(10月18日)」の標語を募集します

…………… 総務省地方統計機構担当

総務省では、10月18日を「統計の日」と定め、その一環として毎年「統計の日」ポスター等に活用する標語を募集しています。皆さまからのご応募をお待ちしております。

■応募期限 3月31日(金)

■応募方法 必要事項を記入の上、郵送またはメール(所定の応募用紙で1人5作品まで応募可)。募集要項など詳しくはホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



■問い合わせ 総務省政策統括官付統計企画管理官室(〒162-8668東京都新宿区若松町19の1、☎03-5273-1144、✉toukeinohi@soumu.go.jp)

**宮古市内の交通事故・犯罪件数
(1月1日~31日)**

■交通事故件数

▷人身事故=5件▷死亡者=0人

▷負傷者=9人▷物損事故=86件

※冬道の安全運転「いち、にっ、さん運動」~1割のスピードダウン、2倍の車間距離、3分早めの出発~

■犯罪件数

▷侵入盗(無施錠)=0件

▷自転車盗(無施錠)=0件

▷万引き=0件▷車上狙い=0件

▷振り込め詐欺=通報12件(被害0件)

▷もうけ話の詐欺=通報1件(被害0件)

▷子どもへの声かけ事案など=2件

※身に覚えのない配送物の不在者通知が、ショートメールで届く「スミッシング」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

2/1~2/12(届け出順・敬称略)

○生まれた赤ちゃん○

- 佐々由維人(ゆいと) 崎山二 (良一)
- 岩崎凜空(りく) 太田一丁目(恵一)
- 佐々木絃月(いつき) 近内三丁目(祐規)

♡結婚したお二人♡

- 久保田有亮・山根菜実=日の出町
- 中嶋佑哉・福士 雅=近内五丁目
- 佐々木 駿・田畑桃花=館ヶ下
- 渡邊 誠・佐々木七海=金浜1

■亡くなった方■

- 中屋ヒデ (91) 上鼻一丁目
- 伊藤セイ (82) 山口三丁目
- 石村美穂 (61) 石浜

- 吉田恭子 (98) 宮町一丁目
- 三上純子 (60) 金浜1
- 佐々木ミドリ (71) 高浜四丁目
- 佐々木ヒメ (96) 小角柄
- 平塚敏夫 (69) 上村二丁目
- 三上照子 (88) 山口二丁目
- 小松平恭平 (93) 長沢六
- 岩間 勁 (78) 八木沢二丁目
- 山崎米子 (90) 箱石(川井)
- 中居トミエ (93) 館ヶ下
- 坂本 守 (84) 笹見内
- 岡田光男 (82) 田鎖四
- 澤内スミ (97) 鎌ヶ崎仲町
- 山根スエ (93) 堀内
- 館向昭之 (78) 区界
- 三上泰子 (79) 田の神二丁目
- 佐羽根ユウ子 (68) 南町
- 松本ヨネコ (84) 田老三王二丁目
- 石曾根美恵 (86) 西町一丁目

- 袴田京子 (89) 和井内
- 松本正幸 (40) 田の沢
- 岡道文彦 (70) 近内上
- 大棒賢作 (75) 田老三王三丁目
- 藤田テル子 (77) 花原市
- 久保田ヨネ (88) 根城
- 佐藤康男 (75) 緑ヶ丘
- 濱崎キヨ子 (87) 南町

※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
※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
※2月1日現在 ※()内は前月との比較	47,929人 (-109)	23,016人 (-56)	24,913人 (-53)	22,909 (-50)

人口のうごき	出生	死亡	転入	転出
※1月1日～31日	17人	141人	61人	46人

引っ越しをする人は、忘れずに住民票を移しましょう

.....市選挙管理委員会

選挙の際に投票する場所は、原則として住民票のある市町村です。進学や就職、転勤などに伴い引っ越しをする場合は、選挙権を確実に行使するためにも、忘れずに住民票の異動の届出をしましょう。

なお、新住所地での選挙で投票するためには、新住所地に転入届を提出した日から、選挙の公示日(告示日)の前日までに引き続き3カ月以上住んでいる必要があります。

※こちらのチラシ(右記QRコード)もご覧ください
※住民票の異動の手続きについては、6ページをご覧ください



■問い合わせ 市選挙管理委員会(市役所3階、☎68-9123)

風力発電事業に係る環境影響評価方法書の縦覧を行います

.....市環境課

株式会社グリーンパワーインベストメントが、隣接する盛岡市の山間部で計画している“(仮称)藪川地区風力発電事業”について、環境影響評価の方法を決めるにあたって、事業者の考え方をまとめた“方法書”の縦覧・意見を受け付けます。

■期日 3月15日(水)～4月14日(金)

※土・日・祝日は除く

■時間 午前8時30分～午後5時15分

■縦覧場所 市環境課(市役所4階)、宮古地域振興センター1階行政サービスセンター

■問い合わせ 市環境課環境係(☎68-9078)

飼い犬の届出を忘れずをお願いします

.....市生活課

飼い犬と一緒に転入出などをする場合は、30日以内に市生活課に届出が必要です。

①犬の所在地が変わったとき 市外へ転出した場合は、新しい所在地の市町村役場へ鑑札と注射済票を持参し、届出をすること。また、市外から宮古市への転入や、市内転居の場合でも届出が必要です。

②所有者が変わったとき 犬を譲渡する場合は、元の飼い主は、新しい飼い主に犬と共に鑑札も譲渡し、届出は新しい飼い主がすること。

③犬が死亡したとき 犬鑑札、注射済票を添えて届出すること(犬鑑札など紛失した場合は電話でも可)。

■問い合わせ 市生活課生活安全係(☎68-9109)

令和5年春季全国火災予防運動 「お出かけは マスク戸締まり 火の用心」

.....宮古消防署 ほか

■実施期間 3月1日(水)～7日(火)

■ご自宅の住宅用火災警報器は故障などしていませんか? 点検は、本体のボタンを押す、またはひもを引いて音を確認しましょう。古くなると、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。交換の目安は10年です。点検をして異常があるものや、設置から10年を過ぎたものは、交換しましょう。

■問い合わせ 宮古消防署(☎62-5533)、田老分署(☎87-2545)、新里分署(☎72-2011)、川井分署(☎76-2110)

自衛官等採用試験を受け付けます

.....自衛隊宮古地域事務所

防衛省・自衛隊では一般幹部候補生、一般曹候補生および予備自衛官補の採用試験を受け付けています。応募資格や試験会場など、詳しくはホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



■一般幹部候補生

▷資格 22歳以上26歳未満の人

▷願書受付期間 ①3月1日(水)～4月14日(金)②3月1日(水)～6月15日(木)

▷試験日 ①4月22日(土)・23日(日)②6月24日(土)

■一般曹候補生

▷資格 18歳以上33歳未満の人

▷願書受付期間 3月1日(水)～5月9日(火)

▷試験日 5月19日(金)～28日(日)の間の指定する1日

■予備自衛官補

▷資格 一般:18歳以上34歳未満の人(陸のみ)、技能:18歳以上53～55歳未満の人で国家資格免許を有する人(陸・海のみ)

▷願書受付期限 4月6日(木)

▷試験日 4月8日(土)～23日(日)の間の指定する1日

■問い合わせ 自衛隊宮古地域事務所(☎63-3881)

【広告】



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

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

スタジオから

春なお浅く、朝夕が冷え込む今日この頃、皆さんいかがお過ごしですか。

みやこハーバーラジオでは、毎週金曜日の午前7時20分ごろから、朝の生放送“おはよう潮風ラジオ”内の日替わりコーナーで“レッツゴーフィッシング”をお送りしています。

釣り船の船長さんや釣り具メーカーのスタッフさんに、今何が釣れているのか、どんな釣り方があるのか、など、海釣り・川釣りのタイムリーな情報を分かりやすく解説していただいています。

“レッツゴーフィッシング”は、花巻市のラジオ局「FMOne」でも放送されています。この放送を聴いて、ぜひ内陸からも宮古に遊びに来ていただけると嬉しいです。

3月は、溪流釣りが解禁となります。放送

を参考にして、ぜひ大物を狙ってみてください。溪流釣りのお供には熊避けのラジオを忘れずに携帯してくださいね。マナーと安全を守って、今年1年釣りを楽しみましょう。

今月も、みやこハーバーラジオをよろしく願っています。

●「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「リスラジオ (ListenRadio)」(http://listenradio.jp) や「サイマルラジオ」(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「リスラジオ (ListenRadio)」をダウンロードすると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

●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)



陸上自衛隊第9音楽隊 宮古市演奏会

- 日時 3月17日(金)午後2時(1時開場)
- 場所 市民文化会館大ホール
- 出演 陸上自衛隊第9音楽隊
- 曲目 アレックス教授の冒険物語、NHK連続テレビ小説「舞いあがれ」主題歌「アイラブユー」、アラジン・メドレー など
- 定員/入場料 400人/無料
- その他 公共交通機関を利用ください。マスクの着用にご協力願います。満席の場合は、中ホールでも観覧できます
- 問い合わせ 市危機管理課防災係 (☎68-9111)



青森県青森市からお越しいただく皆さんの勇壮な演奏を、ぜひお聴きください!

俳句に親しむ

季題「豆撒」 「立春」

さいとう白沙 選

【特選】

豆撒きや鬼に扮する爺と婆

駒井和子

評||赤鬼・青鬼に変身し、

孫に打たれる役どころ

の二人。賑やかな節分

だったことでしょうか。

山門に立春大吉貼られたる

中村豊子

評||立春大吉は、立春の日

に寺の正面の門に貼る

紙札の文言で、季語になっ

【入選】

立春や歳時記を繰り辞書を繰り

大越貞子

立春大吉宝くじをも買い求め

太田屋滋

福豆を撒いてあげたいウクライナ

大村良子

春立ちて室内鉢の花ごよみ

佐々木俊子

絵手紙に立春大吉書き添える

千束千壽子

春立つや今年は何を植えようか

内藤賢一

閑伊川の高き瀬音や春立ちぬ

長塚忠雄

豆撒きの小さきてのひら豆三粒

富野イク子

◆次の季題「彼岸」「たらの芽」※3月7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29人でした。ありがとうございました。

【選者より】○歳時記は作句の手引書、季語は一句に一つ。傍題も活用してください。○小中高生の作品歓迎。年齢、住所、氏名、電話番号を書いてください。◇選者詠「旅人に扮れて覗く毛蟹祭 白沙」

ミュージアム収蔵資料の紹介 「骨針」

市教育委員会文化課 編

人が生活していくうえで欠かせない要素として「衣食住」があります。そのうち「衣」に関係する資料が、宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアムでは展示されています。

その資料が「骨針（こっしん）」です。崎山貝塚の縄文時代前期から中期にかけての地層から見つかりました。動物の骨を材料としており、かなり使い込まれたものもあります。現在用いられている縫い針と同じように糸を通す孔が開いていることから、用途は縫い針と考えられ、縄文時代にはすでに縫い針として完成された機能と形態を有していたことがわかります。縄文人は植物の繊維から糸を編む技術を持っており、さらに縫い針があるので、衣服などを作っていたはずなのですが、日本は土壌が酸性であるため、繊維質のものは腐ってしまいます。こうしたことから、縄文時代の衣服とされるものは見つかっておらず、どのような衣服だったのかはよくわかっていません。

ミュージアムでは縄文キーホルダー作り体験として、この骨針を再現した木製の針を使う体験が可能ですが、しばしば壊れてしまいます。現代は金属製の針となり、しかもミシンが存在することを考えると、縄文時代の大変さが想像できます。

「縫い合わせて何かを作る」という行為は、縄文時代からの積み重ねの上で成り立っていると言えるでしょう。



体験で実際に針を使っている様子
針は木で再現したものです



骨針の展示の様子

市長のひとり言

1月28日・29日、みやこ市民劇ファクトリー第3回公演「夢かなう扉〜朝日がのぼる街、あれから〜」が、市民文化会館で上演されました。

地域交流で都会から宮古市にきた中学生の少女が、地域文化祭の練習で訪れた公民館で謎の扉を見つけ、そこで体験した不思議な出来事をきっかけに、将来の夢に向かい成長していく…という、笑顔と元気をくれる物語でした。

今回も、演者・脚本・演出・舞台監督・音楽・舞台美術、全てが「メイド・イン・宮古」。実は作中の世界が、令和2年に上演された第2回公演「朝日がのぼる街」と繋がっているという、凝った作りになっていました。メインの役どころに高校生など若い役者を起用したこともあってか、全体的にフレッシュさを感じました。もちろん、桐田副市長をはじめ、熟練の演技で魅せるベテラン役者陣も見事でした。また、劇中で披露された宮古弁のミュージカルは、「面白さに加え「よくできていますなあ」と、感心して見入ってしまいました。

公演は二日間とも大盛況。演者だけでなく、観客にも若い人たちの姿があり、宮古の演劇文化が幅広い世代に浸透していることを、嬉しく感じました。

みやこ市民劇ファクトリーの皆さん、素晴らしい舞台をありがとうございました。語を私たちに届けてくれるのか、今から楽しみです。



フレッシュな演技が光る若手役者陣



いぶし銀の演技で魅せるベテラン陣
(中央が桐田副市長)

〔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

大坂建設株式会社
英知 創造 躍動

安心・安全・うまい!
〒027-0052 岩手県宮古市宮町一丁目3番43号
TEL 0193-62-2305(代) FAX 0193-63-7486



“春いちばん”のしゃぶしゃぶ(左)や“春いちばん”ラーメン(右)を、おいしそうに頬張る来場者がたくさん!

肉厚!うまい!“春いちばん”

2月5日、シートピアなあとで「宮古早採りわかめ」春いちばんまつりが初めて開催されました。

会場では「春いちばん」のしゃぶしゃぶの試食や、特別販売も。また、なあと内のレストランでは「春いちばん」ラーメンが特別価格で販売されるなど、来場者は、宮古のブランドわかめに舌鼓を打っていました。

大峠慎之介さん(30、太田)・颯之介くん(2)親子は「シヤキシヤキの食感が最高。しゃぶしゃぶにすると磯の香りやだしも出て、より、わかめ本来の味が感じられる」と宮古のわかめを堪能していました。

【「春いちばん」とは】
成長段階の新芽のわかめを収穫した、宮古のブランドわかめです。年明けすぐに収穫され、春先にしか味わえない貴重なわかめです。



色もサイズも申し分なし!



なあと2階では“宮古お土産フェア”(左)や“フォークlive”(右)も行われ、大盛況でした



“春いちばん”の試食には長蛇の列が

編集後記

▼YAKATSUテントサウナを取材(15参考)。雪が積もる野外活動センターに、煙突のついたテントが立っている様子は北欧に来たようでした。テント内では、少人数から生まれる不思議な団結力で、薪をくべたり、扇いだりの役割分担があうんの呼吸でできました。(東)

▼区界高原雪のゆうえんちを取材(14参考)。地域の皆さんの手作りのあたたかきを感じるイベントで、子どもたちの明るい声が常に聞こえていました。コロナの落ち着きもあり、マスクなしの子どもの笑顔を見ることもでき、コロナの終息が本当に待ち遠しくなりました。(元)

▼そけい幼稚園で節分の豆まきを取材(表紙・目次参照)。コロナも吹き飛ばすほどの元気な声と笑顔に、みなぎるようなパワーを貰いました。取材にご協力いただいた先生方やご家族の方々、本当にありがとうございました!(鬼役の保護者の方々もお疲れ様でした!)(秀)

目の不自由な方に広報などのCD(デザイン)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