

9

September, 2023
令和5年9月1日号
No.433

広
報

みやこ

「森・川・海」と「ひと」が調和し共生する安らぎのまち



大仙市民をご招待
夏の思い出を宮古で



03 クローズアップ

夫婦で作った自慢の「どんこ」で3度目の農林水産大臣賞受賞
涌田幸栄さん・恵さん

04 市からのお知らせ

新型コロナワクチン秋開始接種（9月開始）のお知らせ／地域活動を応援！令和6年度事業を募集します！／スマホって楽しい！簡単スマホ教室／あなたの「出会い・結婚」を応援！／動物愛護フェスティバル／小中学生が全国・東北の大舞台で躍動！／第29回宮古市産業まつり／第37回宮古サーモン・ハーフマラソン大会参加者募集／みやこ秋まつり開催に伴う交通規制のお知らせ／第37回新里まつりの出店者募集 ほか

14 まちの話題

閉伊七社明神巡り／海上自衛隊訓練支援艦“くろべ”入港／みやこ未来議会2023第1回オリエンテーション／浄土ヶ浜SUP体験会／第6回道の駅たろう元祖サッパ市／脱炭素フェスタinたろう／三陸ジオパークフェスタ／高田式体育教室ダイヤモンドキッズカレッジ

16 子育て情報

にこにこルームみやこ／つどいの広場／9月のハッピーパーティー 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9月の特集 ほか

21 各種無料相談／地域おこし協力隊便り

9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

市議会9月定例会議を傍聴しませんか ほか

26 スタジオから・俳句・お知らせ

27 ふるさと博物館

古都平泉から運ばれた「焼き物」

28 まちの話題ピックアップ

岩手寄港過去最大！“MSCベリッシマ”初寄港を歓迎



9月の納期

9月の市税の納期

国民健康保険税第3期

9月の夜間・休日の納税相談窓口

【夜間】○期日は9月14日(木)・28日(木)

○時間＝午後5時15分～8時

【休日】○期日は9月24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

■問い合わせ 市税務課収納係（☎68-9074）

大仙市民をご招待
夏の思い出を宮古で

●撮影日 8月4日

●場所 出崎ふ頭沖（遊覧船上）



9月の表紙



浄土ヶ浜では、参加者全員で記念撮影



皆で息を合わせて“せーのっ！”。田老の真崎海岸では地引き網を体験しました



道の駅たろうでは、わかめの芯抜きを体験。参加者は徐々にコツをつかみ、作業に没頭していました

8月4・5日、大仙市民招待事業「本州最東端・宮古の海」が行われ、友好交流都市の秋田県大仙市から71人が参加しました。初日は、昼食に“瓶ドン”を堪能した後、地引き網を体験。夜には、遊覧船に乗船しナイトクルーズを楽しみました。5日には、わかめの芯抜き体験や水産科学館などを見学。泉田樹愛さん（小3）は「地引き網は重くて引っ張るのが大変だったけど、いっぱい魚が取れて楽しかった」と宮古の海を満喫していました。

夫婦で作った自慢の「どんこ」で3度目の農林水産大臣賞受賞

涌田 幸栄 さん (わくた・こうえい 59歳)・恵 さん (めぐみ 59歳)

本市田老で原木シイタケを栽培する涌田幸栄さん・恵さん夫妻が、第56回全農乾椎茸品評会「上どんこ」部門の最高賞である農林水産大臣賞を受賞しました。涌田さんは「品評会には毎年出品しているが、全国から集まる逸品の中



形が特徴です。涌田さん夫妻は原木栽培にこだわり、30年以上シイタケ栽培を続けてきました。現在は、シイタケを育てる「ホダ木」が林に約4万本も並びます。4月中旬から5月上旬には収穫が最盛期を迎え、毎日の見回りが欠か

で最高賞を受賞することは難しい。この部門では久しぶりの最高賞なのでとてもうれしい」と喜びを噛みしめます。収穫時期や大きさなどが細かく定められた乾シイタケの規格の中でも「どんこ」は、カサが開ききる前に収穫するため、肉厚で丸みのある

者同士で情報交換をしながら、より良い栽培方法を模索し、本品評会では同地区の若手生産者も入賞を果たしました。涌田さんは「市の新規就農者を支援する補助金制度や、研修などの人材育成制度を活用した取り組みが、若い

せません。「最高の状態で収穫するため、作業は時間との勝負。収穫後は品質を保つため、すぐに乾燥させている」とこだわりを語ります。夫妻二人三脚で、これまでシイタケ栽培に取り組んできた涌田さん。妻の恵さんについて「大変なことも多かったが、側で支えとなり、一緒に栽培を続けてくれて本当に感謝している」と目を細めます。現在、気候変動や県内で深刻化するナラ枯れ、資材価格の高騰など、原木シイタケ生産者は厳しい環境に置かれています。そんな中でも、生産



人の結果につながりうれしい。自分も負けていられない」と意気込みます。毎年、の作柄を競う品評会への出品も楽しみの一つだと話す涌田さん。「昔ながらの原木シイタケをたくさんの人に知ってほしい。肉厚で味も香りも濃い、自慢の『どんこ』をぜひ味わってもらいたい」とシイタケ栽培に情熱を注ぎます。

シイタケ栽培は生きがい。最高のシイタケを作り続けたい

新型コロナワクチン秋開始接種（9月開始）のお知らせ

【接種対象者】初回（1・2回目）接種が完了した、6カ月以上の全市民

【予約開始日】9月中旬から予約可能です。接種券に同封している「秋開始接種のお知らせ」を確認し、予約してください

【使用ワクチンと接種回数】

オミクロンXBB.1対応1価ワクチンを、**期間内に1人1回接種**

※ファイザー社とモデルナ社の新しいワクチンです

【接種券の発送】

①6カ月～64歳の方 全対象者へ、9月上旬から順次接種券を発送します。予約をして接種を受けてください

②65歳以上の高齢者の方 5～8月までに行われた春開始接種を受けた方へは、日時指定をして9月中旬から順次接種券を発送します

※8月末までに春開始接種を受けなかった方へは、新たな接種券を送付しません。送付済みの春開始接種の接種券を使って予約してください

■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6時30分（土・日・祝日を含む）

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

令和5年度中小企業等事業継続緊急支援金【岩手県の経済支援】 エネルギー価格高騰の影響を受ける中小企業などを支援

エネルギー類の価格高騰の影響を受けている中小企業者、個人事業者の事業継続を支援します。

■対象要件

次の全ての要件を満たすこと

①県内に本店所在地がある中小企業者など（個人の場合は、確定申告に記載されている住所）

②令和5年4月から9月までのうち、いずれかの月の売上が、平成31年4月から令和4年9月までのうちの任意の同月と比べて、20%以上減少していること

③②の売上が20%以上減少した月に、事業継続のために支払ったエネルギーの単価が、令和3年の同月の単価と比較して増加していること

④申請時点で事業を営んでおり、今後も事業継続の意思があること

■支給額

【法人など】15万円

【個人事業者】7万5千円

■申請書類

岩手県の特設ホームページ（右記QRコード）をご確認ください



■申請先

「法人→本店所在地」、「個人事業者→確定申告書に記載されている住所地」の商工会議所・商工会

※市内事業者は、宮古商工会議所へ申請願います

■申請期限

11月30日(木)

■問い合わせ

【宮古商工会議所（市内事業者のみ）】

☎62-3233（保久田7の25）

【コールセンター】

☎019-653-3595

（受付時間は、午前9時30分～午後5時）

※土・日・祝日を除く



地域活動を応援！令和6年度事業を募集します！

■申請期限 9月29日(金)

■申請先・問い合わせ 市生活課男女参画・協働推進係 (☎68-9080)

①【地域力向上支援補助金】

地域自治組織や市民活動団体が行う、自発的・公益的な活動にかかる活動費の一部を補助します。

【事業例】地域自治組織の設立総会の開催、地域のイベントや町おこし活動の開催 など

※事業の詳細や申請方法については問い合わせてください

| 事業区分 | 対象団体 | 補助対象事業 | 補助限度額 |
|-----------|--------|--|--------------------------------|
| スタート事業 | 地域自治組織 | ▷組織の設立に向け実施する事業 | 10万円 |
| チャレンジ事業 | 地域自治組織 | ▷加入促進を図るための事業 ▷地域課題を解決するための事業 | 25万円 |
| | 市民活動団体 | ▷団体が自発的かつ自主的に行う事業で、公益性が高く、団体の活動を活性化させるための事業 | |
| ステップアップ事業 | 地域自治組織 | ▷地域課題を解決するための事業 ▷地域の特性を生かした個性豊かな地域づくりのための事業 | 50万円 ※審査委員会でのプレゼンテーションが必要です |
| | 市民活動団体 | ▷団体が自発的かつ自主的に行う事業で、公益性が高く、地域の抱えている課題解決や、よりよい市民生活を実現化させるための事業 | |

②【地域自治組織活動拠点施設整備支援事業補助金】

町内会や自治会などの地域自治組織が独自に取得し、管理・運営する集会施設を整備するための経費の一部を補助します。

※事業規模などの制限があります。詳しくは問い合わせてください

| 補助区分 | 補助率 | 限度額 |
|---|--------|---------|
| 新築工事 | 10分の10 | 1,000万円 |
| 解体工事 | | 300万円 |
| 改修工事 | 4分の3 | 300万円 |
| 水洗化工事 | | 100万円 |
| 既存施設買い取り | 2分の1 | 1,000万円 |
| 備品購入 ※家具、テレビ、拡声機器、冷暖房機器、座布団、カーテン、簡易物置 など | | 50万円 |



津軽石駅周辺の公園などの草刈り事業に活用されました(令和4年度地域力向上支援補助金活用事業)

事業復興型雇用確保助成金の申請を受け付け

県では、沿岸12市町村に所在し、国または自治体の補助金・融資事業などを活用している事業所が、東日本震災被災三県求職者(※)を雇用した場合、一人当たり3年間で最大120万円を助成します。

※東日本大震災被災三県求職者⇨平成23年3月11日時点で、岩手県・宮城県・福島県で勤務または居住していた求職者のこと

また、雇い入れ(被災三県求職者以外の者も含む)に先立って住宅支援の導入などを行った場合、一年間で最大240万円を助成します。

詳しくは、県ホームページ
(<https://www.pref.iwate.jp/sangyokoyou/koyouroudo/koyou/1017342/1062054.htm>)を確認いただくか、左記までご連絡ください。

■申請期限 令和6年1月31日(水)

■問い合わせ 岩手県定住推進・雇

用労働室(☎019・656・1571)



任意加入で年金額を増やしませんか？

年金受給額を増やす手段として、60歳以降も国民年金に加入できる「任意加入制度」があります（65歳または納付月数480月まで加入可能）。任意加入して、納付月数を増やすことで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

60歳以上65歳未満の人で任意加入を希望する人は、申請受付場所まで手続きしてください。

※現在、厚生年金加入中の人やすでに老齢基礎年金を繰上げ受給している人は任意加入できません
■申請に必要な物
 ①年金手帳（基礎年金番号が分か

9月9日は「救急の日」 ～救急時の対応を考えてみませんか～

●救急車の適正利用にご協力

救急車は、緊急を要する人を迅速に医療機関へ搬送するために使われるものです。

しかし、救急車で病院に搬送した約半数が軽症（入院を必要としない外来診療）となっています。

本当に救急車を必要とする人への対応が遅れないよう、救急受診アプリ「Q助」などを参考に救急車の適正利用にご協力をお願いします。

○全国版救急受診アプリ「Q助」とは



急な病気やケガをした際に、症状の緊急度を素早く判定し、救急車を呼ぶ目安が判断できるアプリとなっています。

ぜひ総務省ホームページ（右記QRコード）からダウンロードしてみてください。

●応急手当の方法を学べます

宮古消防署では、救急講習を開催しています。万が一の際に、尊い命を救うことができるように応急手当を学びませんか（講習依頼の際は事前に連絡をお願いします）。

また、ご自身のスマートフォンなどで「応急手当WEB講習（e-ラーニング）」を通して応急手当の基礎知識を学ぶことができます。

詳しくは宮古地区広域行政組合消防本部ホームページ（右記QRコード）をご確認ください。

■問い合わせ 宮古消防署救急係（☎62-5533）

るもの）②預金通帳またはクレジットカード（任意加入の際の納付方法は、原則、口座振替またはクレジットカード納付です）③通帳登録印鑑（クレジットカード納付の場合は不要）
■申請受付場所 市総合窓口課（市役所1階）、各総合事務所・出張所、宮古年金事務所（太田一丁目）
■問い合わせ 市総合窓口課市民窓口係（☎68-9077）、宮古年金事務所（☎62-1963）
 ※詳しくは、日本年金機構ホームページ（下記QRコード）をご覧ください



〈2回連続講座〉

スマホって楽しい！簡単スマホ教室

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。（総務省令和5年度利用者向けデジタル活用支援推進事業）

■内容／講師 電話のかけ方、カメラの使い方、インターネットの利用方法など／一般社団法人トナリノ

■定員／参加料 各会場先着20人／無料

■用意する物 筆記用具、ご自身のスマートフォン（貸出用もあります）

■申込期限 9月15日（金）

■問い合わせ 市デジタル推進課デジタル推進係（☎68-9096）

【日時・場所一覧】

| 会場 | 日時 | 時間 |
|------------|----------|-------------|
| 新里生涯学習センター | 9月21日（木） | 13:30～15:30 |
| | 9月28日（木） | |
| 川井生涯学習センター | 9月22日（金） | 13:30～15:30 |
| | 9月29日（金） | |
| 田老公民館 | 9月26日（火） | 13:30～15:30 |
| | 10月4日（水） | |

（13時15分までにお集まりください）

2回連続の参加をおすすめしますが、1回のみ参加も可能です。

♡あなたの「出会い・結婚」を応援！♡

■問い合わせ 市企画課次世代交流支援室（市役所4階、☎77-5021）

出会いを求めている人や新婚世帯を対象に、以下の助成事業を実施しています。
ぜひこの機会に、ご利用ください！

「i-サポ」入会登録料（1万円）を全額助成！

- 助成対象者 宮古市に住民登録している人
※1人につき1回限りの助成です
- 申請書類 入会手続き時に「i-サポ」窓口で記入します。市役所での手続きは不要です
※10月31日(火)まで、更新登録料（1万円）も県補助により無料となります
- 《“いきいき岩手”結婚サポートセンター「i-サポ宮古」》
- 開所時間【平日】午前10時～午後7時
【土日】午前9時～午後6時
※火曜日・祝日・お盆・年末年始は休み
- 場所 陸中ビル3階（宮町一丁目3の5）
- 登録できる人 県内にお住まいまたはお勤めの人などで、20歳以上の独身の人
※登録料は1万円で、2年間有効
- 相談・予約 i-サポ宮古（☎65-7222）
※事前予約が必要です。また『“いきいき岩手”結婚サポートセンター「i-サポ」ホームページ（右記QRコード）からも予約ができます



新婚世帯の住居費・リフォーム費・引越費用を助成！

- 対象世帯 婚姻届を提出して1年以内であり、婚姻日時時点で夫婦双方の年齢が39歳以下の世帯
※対象要件の詳細は問い合わせてください
- 対象経費【住居費】婚姻に伴い、住宅を購入または賃借して居住する際に要した費用
【引越費用】引越業者への支払いに要した費用
【リフォーム費用】婚姻に伴い、住宅をリフォームする際に要した費用
- 補助金額①夫婦双方の年齢が29歳以下の世帯＝1世帯あたり上限60万円
②①以外の世帯＝1世帯あたり上限30万円
- 申請方法 必要書類を記入し市企画課へ持参
- 申請書配布場所 市企画課で配布しているほか、市ホームページ（右記QRコード）からダウンロードできます



マイナポイントの申込期限は9月30日(土)まで！

～申し込みはお早めに～

マイナポイント第2弾の申込期限は9月30日(土)までです。決済サービスごとに、申し込み終了日時やポイント付与の対象となる決済・チャージ期限が異なります。申し込み方法が分からない人を対象とした窓口も開設しています。
※マイナポイント第2弾に申し込むことができるのは、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人です

【マイナポイント第2弾の概要】

| | 対象者 (マイナンバーカードを取得した人で、以下の①～③に当てはまる人) | もらえるポイント | 申込期限 |
|---|---|------------|--------------|
| ① | マイナポイント第1弾に申し込んでいない人 | 最大5,000円相当 | 9月30日(土) (※) |
| ② | 健康保険証の利用を申し込んだ人 | 7,500円相当 | |
| ③ | 公金受取口座を登録した人 | 7,500円相当 | |

※一部の決済サービスでは、申込期限が9月30日(土)以前に設定されていますので、ご注意ください



※各決済サービスの申込期限などは、国ホームページ（右記QRコード）をご覧ください

【マイナポイント申込支援窓口】

- 場所 市総合窓口課特設窓口（市役所1階）
※電話での事前予約が必要です。その際に必要書類もご確認ください
- 問い合わせ 市デジタル推進課（☎68-9096）

9月20日～26日は「動物愛護週間」

動物愛護フェスティバルを開催

■期日 9月24日(日)

【第1部】 小雨決行(荒天中止)

■時間 午前9時30分～10時50分(9時受け付け開始)

■内容 犬猫慰霊祭、マイクロチップ装着デモンストレーション、ワンワン運動会、動物無料健康相談

※マイクロチップの装着を希望する場合は、事前申込が必要です

■ワンワン運動会の注意事項 ▼事前申込(当日申し込みも可) ▼犬には必ず、首輪とリードをつけること ▼申込期限 9月9日(土)午後5時▼申し込み

ナナ動物病院(☎640856)
IIアトム動物病院(☎673993)

【第2部】 天候に関わらず実施

■時間 午後1時～3時

■内容 保護猫譲渡会

■その他 ▼宮古保健福祉環境センターと動物愛護団体が保護している猫が参加予定▼当日は、猫と対面した上で希望を申し出ていただき、審査を経てから後日譲渡▼希望者が重複した場合は、先着順を基本とする▼譲渡希望者には、飼育講習会を実施

【共通】

■場所/参加料 宮古地区合同庁舎/無料

■問い合わせ 宮古保健福祉環境センター(☎642218)

あなたの声を生かしませんか？ 音声訳講習会 受講生募集

皆さんは「宮古音声訳の会」をご存じですか？

目の不自由な人のために「広報みやこ」や「市議会だより」などの市の情報をはじめ、新聞記事やタウン誌などを録音し、CDにして無料で届けているボランティア団体です。

この度「宮古音声訳の会」が初心者でも楽しく学ぶことができる講習会を開催します。ぜひ、あなたの声を生かして一緒に活動しましょう！

■日時

10月28日(土)午前10時～正午

■場所

市民交流センター1階会議室2

■内容

視覚障がい者向けに行う音声訳の基礎(概論、発声、正しく伝わる読み方のコツなど)を学ぶ

■講師

野崎明美(岩手音声訳の会・会長)

■対象

▷音読が好きな人

▷音声訳ボランティアに興味のある人

■定員 20人

■参加料 無料

■申し込み 宮古音声訳の会事務局・中家(☎72-2537)



原稿を読みながら、一音一音でいねいに録音します

令和6年度いわて水産アカデミー 第6期研修生を募集

地域内外から漁業就業者を積極的に確保し、地域への定着と担い手として育成することを目的に、研修生を募集します。

■研修期間 令和6年4月～令和7年3月(1年間)

■研修費用 年額11万8800円

※入講時に一括納付

※研修に必要な作業服、かっぱ、長靴などは自己負担

■募集人数 10人

■募集期限 令和6年2月29日(休)

■募集条件 令和6年4月1日時点で50歳以下であり、次のいずれかに該当する人

▷研修修了後、岩手県内に定住して漁業に就業する人

▷岩手県内で漁業に就業している人のうち、漁業の知識や技術を習得し、漁業経営の安定・拡大を図る意思のある人

※詳しくはホームページ「いわて漁業担い手ポータル」(右記QRコード)をご覧ください

■問い合わせ いわて水産アカデミー運営協議会事務局(☎019-626-3063)



小中学生が全国・東北の大舞台で躍動！



写真中央左から、弟の久保隼翔くん（崎山小1年）と兄の翔真くん（同小2年）

宮古テニスクラブ

7月31日に東京都で開催された「第35回全国ショートテニストーナメント大会」の1～2年生の部で、翔真くんが優勝、隼翔くんが第3位に輝き、兄弟で素晴らしい成績をおさめました。翔真くんは「優勝できてうれしい。来年も優勝を目指して、将来はプロテニス選手になりたい」と話し、隼翔くんは「準決勝で負けて悔しかった。来年こそは優勝できるように、たくさん練習したい」とすでに次の目標を掲げる2人。大久保泰監督は「これからも、兄弟で切磋琢磨して成長してほしい」と笑顔で話します。



前列左から、三浦星空くん、佐々木海寧さん、小野寺慧也くん。後列左から、小野寺咲也さん、佐々木海優さん

津軽石相撲クラブ

津軽石相撲クラブの5人は、津軽石小・中学校に在籍。6～7月にかけて行われた県大会で上位に入賞し、東北大会などへの切符をつかみ取りました。中でも海寧さんは、わんぱく相撲盛岡場所で優勝し全国の舞台へ。宮古市からの全国大会出場は、約20年ぶりの快挙です！海寧さんは「岩手県代表として、得意の押し相撲で、一戦一戦最後まで諦めずに全力で戦う」と意気込みます。佐々木力男監督は「勝っても負けても全力を出し切ることが大事。悔いの無いように戦ってほしい」とエールを送ります。

市営建設工事の発注状況のお知らせ（7月着工分）

7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
[\(Web\)https://www.city.miyako.iwate.jp/index/](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 |
|----------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------|-----------|
| 宮古市公共下水道金浜地区下水道管布設工事 | 金浜第2・第5地割 | R5.7.1～R5.10.2 | 3,782,900 | 加藤建設 | 施設課 |
| 崎鍬ヶ崎加圧ポンプ場加圧給水ユニット取替工事 | 崎鍬ヶ崎第9地割 | R5.7.1～R6.1.25 | 2,621,300 | (有)池田水道 | 施設課 |
| 佐原地区老朽配水管布設替工事（その2） | 佐原三丁目 | R5.7.1～R5.12.15 | 13,330,900 | 小山田電業(株) | 施設課 |
| 市道倉の沢線舗装改修工事 | 刈屋第10地割 | R5.7.7～R5.10.19 | 4,040,300 | 三好建設(株) | 建設課 |
| 大野川自然災害防止対策工事 | 重茂第18地割 | R5.7.7～R5.12.4 | 8,618,500 | (有)乙戸建設 | 建設課 |
| 旧勤労青少年体育センター解体工事 | 宮町三丁目 | R5.7.14～R5.12.10 | 51,955,200 | 真木建設(株) | 危機管理課 |
| 小港漁港地域水産物供給基盤整備（岸壁上屋）A工区工事 | 田老字和野 | R5.7.14～R6.2.8 | 72,105,000 | (株)菊地建設 | 水産課 |
| 防火水槽築造（田代地区）工事 | 田代第15地割 | R5.7.14～R5.11.30 | 8,310,500 | (有)マツモト機材工業 | 消防対策課 |
| 4災16号熊の平堀内線道路災害復旧工事 | 音部第7地割 | R5.7.14～R5.11.8 | 7,476,700 | 雄和総業(株) | 建設課 |
| 津軽石地区送水管布設（その1）工事 | 津軽石第5地割 ^{ほか} | R5.7.15～R6.1.22 | 44,635,800 | (株)菊地建設 | 施設課 |
| 市道大仁田新田線外2件舗装改修工事 | 小国 ^{ほか} | R5.7.22～R5.11.8 | 8,324,800 | 三好建設(株) | 建設課 |
| 仲組漁港（大浜地区）船置場舗装外工事 | 重茂第29地割 | R5.7.29～R5.11.20 | 2,179,100 | (有)大喜建設 | 水産課 |
| 市道板屋近内線・西ヶ丘中央線交差点改良工事 | 西ヶ丘一丁目 | R5.7.29～R5.11.5 | 16,590,200 | (株)宮古日舗 | 建設課 |
| 市道末広町線電線共同溝整備（街灯その1）工事 | 末広町 ^{ほか} | R5.7.29～R6.3.15 | 33,486,200 | 小山田電業(株) | 建設課 |

第29回宮古市産業まつり

■日時

9月30日(土)・10月1日(日)午前10時～午後3時

■場所

市民総合体育館

■出店内容(予定)

- ▽特産品、地場産品の販売
 - ▽姉妹友好都市などの特産品販売
 - ▽企業紹介、学習成果の展示
 - オープニングセレモニー
- 9月30日(土)午前10時30分から、市内郷土芸能団体による演舞や餅まきを行います

■その他

- ▽お楽しみ抽選会
- ▽ビンゴ大会
- ▽親子であそぼう！キッズコーナー

※詳しくは、次号(広報みやこ9月15日号)の折込チラシまたは市ホームページ(下記QRコード)をご覧ください



■問い合わせ

宮古市産業まつり実行委員会
(市産業支援センター内、☎689092)



今年も、おいしいグルメなどを堪能できるブースが数多く出店します！(写真は令和4年実施の様子)



屋内にも数多くのブースが出店します。ぜひ、ご利用ください！(写真は令和4年実施の様子)

大笑い！落語の世界 ～寄席文化を知って楽しもう～

今年も「こども落語体験&落語会」を開催します。落語体験では、落語で欠かせない仕草やこぼなしをプロの落語家が伝授します。

落語会では、生のお囃子や寄席芸を行います。ぜひ、皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 10月10日(火)

【落語体験会】午後1時30分(1時15分開場)

【落語会】午後2時15分(3時終演)

■場所

重茂小学校体育館

■出演者

▷桂 夏丸(落語・真打)

▷三遊亭仁馬(落語・二ツ目)

▷きょうこ(和妻、色物)

ほかに前座・お囃子

■対象 市内の小学生、市内在住の人(体験会から見学できます)

■参加料 無料

■申し込み方法 電話

■申し込み 市文化課文化係 (☎65-7526)



落語会では、桂夏丸さん(写真左)と三遊亭仁馬さん(写真右)お二人のプロの落語を堪能しましょう！



きょうこさん(和妻)にも注目！



第37回宮古サーモン・ハーフ マラソン大会参加者募集

今大会から、日本陸上競技連盟公認の「新コース」で開催します。

ハーフマラソンの部は、宮古運動公園陸上競技場をスタートし、五月町の宮古地区合同庁舎前でフィニッシュするコースです。

■日時

11月12日(日)午前8時開会

■場所

宮古消防署前広場 ほか

■種目

▽ハーフマラソンの部

▽10キロの部

▽5キロの部

▽ペアマラソンの部（必ず小学生を入れること）

■参加料

【一般】3500円

【中学生・高校生】1700円

【ペアマラソン】4500円

■申し込み方法

インターネットまたは郵便振替 ※大会概要や申し込み方法の詳細は、市体育協会ホームページ（下記QRコード）をご覧ください
ご覧になるか問い合わせ



■申込期限

9月30日(土)（当日消印有効）



昨年のサーモン・ハーフマラソン大会の様子

※参加者には、アスリートビブスと計測チップを10月下旬頃に郵送します

■その他

各種目、年齢区分ごとに1位から6位の入賞者には賞状および賞品を授与します

■問い合わせ

宮古サーモン・ハーフマラソン大会実行委員会（宮古市体育協会内、☎6000）

男の筋力アップ運動教室

楽しくミニ講話を受けたり、健康運動指導士による運動指導を受けてみませんか？

■期日 10月5日(木)・12日(木)・26日(木)、11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)、12月7日(木)・14日(木)・21日(木)（全10回）

■時間 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 専門職による介護予防ミニ講話と健康運動指導士による運動指導を行います

■対象 市内在住の65歳以上の男性

■定員 先着20人

■参加料 無料

■用意する物 飲み物、タオル、上履き、運動しやすい服装、筆記用具

■申し込み方法 電話

■申込期限 9月15日(金)

■その他 新型コロナウイルス感染予防のため、開催内容を変更・中止する場合があります。その際は、申込者へ個別に連絡します

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

もしもの時に役立つ 防災食クッキング

9月は防災月間です。この機会に、災害時など、もしもの時に役立つアイデアを学びませんか。

■日時 9月27日(水)

【午前の部】10時～11時30分

【午後の部】1時30分～3時

■内容 調理実習（フライパンピザ、カップ蒸しケーキなど）

■対象 市民

■定員 各回先着12人

■参加料 無料

■用意する物 エプロン、三角巾

■申込受付開始日 9月1日(金)午前8時30分

■申し込み方法 電話

■申込期限 9月15日(金)

■場所・申し込み 宮古保健センター（☎64-0111）



みやこ秋まつり開催に伴う

交通規制のお知らせ

みやこ秋まつり開催に伴い、中心市街地の交通規制を実施します。

■ 該当区間への一般車両の進入は禁止となりますのでご協力をお願いします。

■ 期間 9月16日(土)・17日(日)
■ 時間 午後6時～9時30分

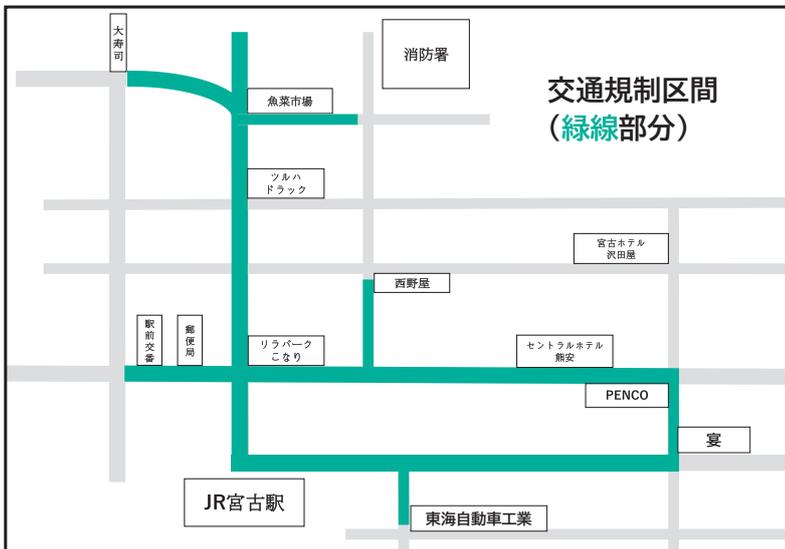
■ 規制区間 あいきつ通り～末広町商店街～大通り商店街～宮古駅前周辺(左図参照)

■ 規制内容 一般車両進入禁止

■ 問い合わせ みやこ秋まつり実行委員会・三浦(☎080・5566・8362)

手踊り講習会 (みやこ秋まつり)

■ 日時/場所 9月7日(休)午後7時/宮古小学校体育館
■ 問い合わせ みやこ秋まつり実行委員会・村上 (☎080-1652-7367)



第5回宮古市Instagramフォトコンテストを開催

- 募集期間 9月1日(金)～10月31日(火)
- 募集テーマ 「集まれ! 宮古のかせぎっと」
市内で働いている人・もの・職場の様子など「宮古が誇れる、かせぎっとといえこれだ!」と思う写真を投稿してください
- 応募資格 宮古を想ってくれる人ならどなたでも応募できます(撮影場所は市内のみ)
- 応募規定 ▷撮影日時は問いませんが、未発表の作品に限ります▷1人1作品まで▷大幅な画像処理をした作品は無効
- 各賞・記念品
【金賞】iGUCAカード(2万円チャージ済)+宮古の特産品1万円相当【銀賞】iGUCAカード(2万円チャージ済)【銅賞】iGUCAカード(1万円チャージ済)
※iGUCAカード=岩手県北バスなどで利用できるICカード
- 応募方法 ①市公式アカウント(@tokoton_miyako)をフォロー②応募用ハッシュタグ「#みやこのかせぎっと」を付け「@tokoton_miyako」をメンションして、写真を投稿。タイトル(写真のキャッチコピー)、撮影日、説明文を付けてください
- ※詳しくは、市ホームページ(右記QRコード)を確認してください
- 問い合わせ 市企画課地域創生推進室(☎65-7056)



第4回Instagramフォトコンテスト 最優秀賞作品



5年ぶりに開催！

第37回新里まっつりの出店者募集

- 日時 10月15日(日)午前10時～午後3時30分(雨天決行・荒天中止)
- ※出店ブースの営業は午前9時30分～午後3時30分
- 場所 新里トレッキングセンター特設会場
- 小間の規格 【屋内】1小間を1坪80坪として最大2小間まで【屋外】1小間をテント1張(2間×3間)の半分として最大2小間まで
- 出店料(1小間あたり)【市内業者】3千円【市外業者】5千円
- ※電気器具を使用する場合は、一律千円を徴収
- 申し込み方法 出店申込書を郵送、持参またはファクスで提出
- ※要項・出店申込書は申し込み先で配布するほか、市ホームページ(下記QRコード)からもダウンロードできます
- 申込期限 9月8日(金)
- 申し込み 新里まっつり実行委員会事務局(宮古商工会議所新里支所内、〒028・2101、宮古市茂市3の159の1、☎22231、FAX 3677)



宮古の農業まるごと体験『稲刈り』

市は、地元農産物の消費拡大・地産地消を推進するため「宮古の農業まるごと体験」を開催しています。

今年度秋の体験は「稲刈り」です。皆さまの参加をお待ちしています。

- 日時 9月23日(土)午前9時(雨天中止)
- 集合場所 JA新いわて宮古営農経済センター(花輪)
- ※稲刈り会場へはバスで移動。宮古駅前午前8時40分発の送迎バスも運行します
- 対象 市民
- ※小学生以下は保護者同伴
- 定員 先着30人
- 参加料 無料
- 用意する物 汚れてもよい服装、マスク、軍手、長靴など
- 申し込み方法 電話
- ※氏名、生年月日、性別、住所、電話番号をお伝えください
- 申込期限 9月15日(金)
- 申し込み 市農林課農政係(☎68-9094)



気持ちよく汗を流しながら、稲を楽しく収穫しましょう！(写真は昨年の様子)



稲を収穫する時のコツを、農家さんが丁寧に教えます(写真は昨年の様子)

区界高原トレッキング

- 日時 9月24日(日)午前10時～午後3時
- 場所 区界高原ウォーキングセンター
- 内容 初秋の草花観察、兜明神岳登山
- 講師 かわい木の博物館案内人
- 対象/定員 小学生以上/先着30人
- 参加料 【大人】2千円【小学生】800円(昼食代込み)
- 用意する物 野外活動ができる服装、帽子、雨具、防寒着、飲み物
- 申し込み方法 申込書に必要事項を記入しファクスまたはメールで提出※申込書は右記QRコードからダウンロードできます
- 申し込み 株式会社川井産業振興公社(☎65-7735、FAX65-7736、✉kawai-co@rnac.ne.jp)



区界高原で心も体もリフレッシュ！(写真は前回の活動の様子)



海上自衛隊訓練支援艦“くろべ”入港

貴重な体験！艦内見学も

7月21日、同艦が出崎ふ頭に入港。夜には、イルミネーション電球などで艦艇が装飾され、多くの市民が観覧しました。そのほか、艦内の見学や海上自衛隊の装備を体験できるブースなどが設置され、来場者は大迫力の“くろべ”を満喫していました。

小坂明くん（盛岡市、6）は「船の見た目が黒くてカッコいい。船の上に乗れたのもうれしい。元々、船が好きだけど、もっと好きになった」と笑顔で話しました。



閉伊七社明神巡り

ふるさとの歴史を探訪

7月20日に開催された同イベントには、市民ら12人が参加。

市史編さん室・假屋雄一郎室長の案内のもと、田鎖神社や貴船神社など6ヶ所を見学。参加者は、時折メモをとるなど熱心に解説を聞き、地域の歴史に思いをはせていました。

夫婦で参加した暮目在住の神洗文眞さん（83）、光演さん（76）は「神社にまつわる歴史は奥が深い。地名や地域の歴史についても知る良い機会になった」と感想を話しました。



浄土ヶ浜SUP（サップ）体験会

夏のアクティビティを満喫

7月29日・30日、浄土ヶ浜園地内・砥石浜で同体験会が開催され、県内外から104人が参加しました。

参加者は、講師のアドバイスを受けながら、実際にSUPで岸から浄土ヶ浜の岩場付近までを往復し、宮古の夏を楽しんでいました。

池田興平さん（磯鶏、31）は「景色が良くてとても気持ち良かった。同僚とマリンスポーツを楽しめて、夏の良い思い出になった」と充実した表情を見せました。



みやこ未来議会2023
第1回オリエンテーション

未来を思う高校生が集う！

7月23日、市民交流センター2階多目的ホールで同オリエンテーションが開催され、市内の高校から生徒19人が参加しました。

高校生は、みやこ未来議会の概要説明を受けた後、委託状・議員バッジを授与され、実際に議場を見学しました。

2回目の参加となる湊悠誠さん（宮古水産高校2年）は「前回提言した意見の成果があまり感じられない。今回は前回以上にしっかり意見を伝えたい」と強い思いを話しました。



脱炭素フェスタinたろう

学んで体験！未来の宮古

同イベントは、7月30日、道の駅たろうイベント広場で初開催されました。会場では、EV車・PHEV車の展示・試乗やクイズラリーのほか、手回し発電機を使った体験教室なども設けられ、来場者は楽しみながら脱炭素に対する理解を深めていました。

家族でEV車に試乗した齊藤美久さん（57、磯鷄）は「見た目も内装もとてもカッコいい。座り心地も良く、運転しても疲れなかった」とその性能を実感していました。



第6回道の駅たろう元祖サッパ市

ウニ採り体験に、歌謡ショー

7月30日、道の駅たろうで行われたサッパ市は、多くの来場者でにぎわいました。

小学生対象のウニ採り体験では、専用のタモを使ってウニをすくい上げようと一生懸命チャレンジする子どもたちの姿が見られました。

正午からは、中村旭さん（小6）のミニ歌謡ショーも行われ、訪れた観客を魅了しました。

藤原早汰くん（宮古小1年）は「ウニをすくうのが楽しかった。いっぱい身が入っていてびっくりした」と初めてのウニに驚いていました。



高田式体育教室
ダイヤモンドキッズカレッジ

親子で楽しく元気に運動

8月19日、市民総合体育館で、同イベントが開催され、40組80人の親子が参加しました。

高田さんは「上手にできなくてもいいから全力で体を動かそう」とあいさつ。参加者は、体の動かし方を学びながら、楽しく汗を流しました。

家族で参加した前川龍太さん（^{りょうと}銚ヶ崎小5年）は「今回教わった重心を低くして引き込む動きを、今習っているブラジリアン柔術にも生かしたい」と満面の笑みを見せました。



三陸ジオパークフェスタ

三陸ジオパークの魅力を発見

8月6日、市民交流センターと宮古駅前広場で同イベントが開催されました。

市民交流センターでは、みちのく潮風トレイルや三陸の文化についてのシンポジウムが行われ、文教大学の海津ゆりえ教授から「地元の人にとって当たり前のことこそ、外から来た人を惹きつける“宝”となる」とお話しいただきました。宮古駅前広場では、ホタテ焼きやウニめしなど、海と大地の恵みを生かした特産品販売ブースが設けられ大盛況でした。

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

※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
※熱中症対策のため、飲み物をご持参ください

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・ホールの利用可

| 催し名 | 日時 | 場所 | 内容など | 対象児など |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| キッズ田老 | 7日(木)10:00～11:00 | 田老公民館 | | 0～6歳のお子さんとその保護者 |
| 赤ちゃんサロン ※バスタオル持参 | 13日(水)10:00～11:00 | 市民交流センター 2階運動スタジオ1、2 | ぼっとなおとしを作ろう ほか | 3カ月～12カ月のお子さんとその保護者 |
| ぽかぽかランド ※親子とも上履き持参 | 21日(木)10:00～11:00 | 市民交流センター 2階運動スタジオ2 | | 1～6歳のお子さんとその保護者 |
| ふれあい広場「にこにこ」 | 27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歳のお子さんとその保護者 |

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 |
|--|-------------------|------------------------------|--|---------------------|
| ぞうさんのミミの会 「絵本の読み聞かせ」 | 1日(金)11:00～11:15 | すくすく ランド (うみマチ ひろば) | 絵本の読み聞かせ | 子育て中の親子 |
| 赤ちゃんのつどい | 14日(木)11:00～11:45 | | 手作りおもちゃを作ろう | 3カ月～12カ月のお子さんとその保護者 |
| 親子ふれあい遊び | 20日(水)10:30～11:30 | | 1歳～6歳のお子さんとその保護者 | |
| 健康相談会 | 25日(月)11:00～11:45 | | 生活リズムについて ■講師＝市保健センター保健師 | 0～6歳のお子さんとその保護者 |
| 季節行事「お月見会」で おしゃべりしましょ ※申込期限＝27日(水) | 28日(木)10:30～11:30 | | お月見会でおしゃべりしましょ ■講師＝石崎公子（宮古市社会福祉協議会） | |

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（25日(月)は休園） ●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 ※申込期限＝4日(月)午後2時 | 5日(火)9:00～11:00 | 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＝市こども発達支援センター職員 | 0～6歳のお子さんとその保護者 |
| ファーストシューズって なあに？ | 12日(火)10:30～11:00 | | 初めての靴の選び方について話を聞く ■講師＝田中みのり (deerlet) | |
| ペープサート | 19日(火)10:45～11:00 | | ペープサートを見て楽しもう | |
| 入園・入所について | 26日(火)10:30～11:30 | | 入園・入所についてのお話を聞く | |

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(18日(月)・27日(水)は休園) ●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 |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| おはなし会 | 4日(月)10:15～11:00 | のびっこクラブ (そけい幼稚園) | パネルシアターや紙芝居を楽しもう | 0～6歳のお子さんとその保護者 |
| 幼稚園の運動会に 参加しよう！ ※帽子持参 | 17日(日) ※時間は電話で問い合わせてください | 岩手県立大学宮古短期大学部 グラウンド | 競技“ちびっこがんばれ！”に参加しよう（雨天時は同短大の体育館で開催） | |
| リズムで遊ぼう！① | 25日(月)10:00～10:30 | のびっこクラブ (そけい幼稚園) | 親子でリズムに合わせて体を動かそう | 4カ月～1歳未満のお子さんとその保護者 |
| リズムで遊ぼう！② | 25日(月)11:00～11:40 | | | 1～6歳のお子さんとその保護者 |

9

HAPPY
BIRTHDAY

いおり
菅原伊織ちゃん
今月で1歳です

1歳おめでとう！いおりくんのか
わい笑顔にいつも癒やされてる
よ！たくさん食べてたくさん動い
て元気に育ってね！（パパ、ママ）



しょうたろう
木村祥太郎ちゃん
今月で1歳です

祥太郎誕生日おめでとう♪
生まれてきてくれてありがとう！
元気いっぱい！すく
すく育ってね☆（家族）



ひな
加倉陽楠ちゃん
今月で1歳です

1歳のお誕生日おめで
と！これからも笑顔
で元気いっぱい！すく
すく育ってね☆（家族）



ほの
山脇帆乃ちゃん
今月で2歳です

食いん坊で好奇心旺盛なほのすけ！これ
からもいにとこれから産まれる赤ちゃん
ママ、パパとたくさん思い出作ろうね！生
まれてきてくれてありがとう！大好き☆（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（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「info@city.miyako.iwate.jp」まで。10月生まれの子どもの写真は、9月6
日必着をお願いします。



りょうま
北村涼真ちゃん
今月で2歳です

2歳の誕生日おめでと
う！これからも沢山、
楽しい踊りを披露して
くださいね！（家族）



まお
佐々木優緒ちゃん
今月で2歳です

2歳おめでとう！！にい
に達Loveのまお♡ 負け
ずに大きくなるうネ☆
（家族）

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

園庭開放のお知らせ

6月から11月までの第3水曜日に、公立保育所の園庭を開放しています。

詳細は、利用する保育所に問い合わせてください。

■9月の開放日時 9月20日(水)午前10時～11時30分（雨天中止）

■用意する物 帽子、飲み物（水またはお茶）

■駐車場 各自で確保してください

■問い合わせ

子育て支援センター「にこにこルームみやこ」（☎62-0884）



第2回はなまるフレンズ 親子であそぶ音楽ひろば♪

珍しい楽器で、心地よい音やリズムを感じ、歌って踊ってリフレッシュしましょう！お友達と交流しながら、親子で音楽あそびを楽しみませんか？

■日時 9月22日(金)午前10時～11時

■場所 市民交流センター2階運動スタジオ

■講師 智田邦徳（東北音楽療法推進プロジェクトえころん）

■対象 未就学児（生後6カ月以上）とその保護者

■定員 先着親子15組

■用意する物 上履き、飲み物、フェイスタオル

■申し込み方法 電話またはファクス

■申込期限 9月13日(水)

■申し込み 市生涯学習課 社会教育係（☎68-9119、FAX63-9112）



● 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5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)

| 期日 | 受付時間 | 会場 | 検診種別 | |
|---------|--------------------------|-------------|------|-------|
| | | | 各種健診 | 各がん検診 |
| 9/19(火) | 9:30~10:30 / 13:00~14:00 | 宮古保健センター | | 大腸 子宮 |
| 9/21(木) | 9:30~11:00 / 13:00~14:00 | 宮古市地域創生センター | 健診 | |
| 9/22(金) | | 千徳体育館 | 健診 | |
| 9/24(日) | 9:30~10:30 / 13:00~14:00 | 千徳体育館 | | 大腸 乳 |
| 9/25(月) | | 宮古保健センター | | 大腸 乳 |
| | | 重茂漁業協同組合 | | 大腸 乳 |
| 9/26(火) | 9:30~10:30 | 津軽石公民館 | | 大腸 乳 |
| | 13:00~14:00 | 田老公民館 | | 大腸 |
| | 17:00~18:30 | 山口公民館 | | 大腸 乳 |
| 9/27(水) | 9:30~10:30 / 13:00~14:00 | 山口公民館 | | 大腸 乳 |
| 9/28(木) | 9:30~11:00 / 13:00~14:00 | 花輪農村文化伝承館 | 健診 | |
| 9/29(金) | | | | |

※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、尿中推定塩分摂取量測定も、各種健診の際に受診できます。また、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

● 運動施設利用料助成事業

「運動したいけど、きっかけや時間がない」。そんな人は、ぜひ!

■ 助成内容 市民総合体育館または姉ヶ崎サン・スポーツランドの利用料4カ月分

■ 対象 以下の要件に全て該当する人。ただし、主治医から運動制限の指示があった人、または昨年度の参加者は対象外です。(昨年度、新型コロナウイルス感染症の影響により利用を中断された人は対象となります)

▷65歳未満の市民で、宮古市国民健康保険以外の被保険者

▷令和4年度または本年度に特定健康診査や人間ドックを受診し、結果が次のいずれかに該当する人

①腹囲＝【男性】85cm以上【女性】90cm以上 ②BMI＝25以上

③血糖・脂質・血圧＝BまたはC判定(どれか一つでも該当する人)

■ 申し込み方法 各保健センターに、保険証と特定健康診査の結果を持参

■ 申込期限/問い合わせ 11月15日(水)/各保健センター

● 世界アルツハイマーデー(9月21日) イベント

● 認知症に関する本の紹介・展示、パンフレットの配布などを行います

■ 期間/場所 9月7日(木)~29日(金)/市立図書館(本館)

● 認知症に関する情報の掲示や本人メッセージの視聴、パンフレットの配布などを行います

■ 期間/場所 9月7日(木)~10月1日(日)/市民交流センター1階

※認知症に関する相談は地域包括支援センターへ(地域包括支援センターの詳細は、広報みやこ8月1日号11☎をご確認ください)

● 家族会主催認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■ 日時 9月21日(木)午前10時~11時30分

■ 会場 市民交流センター2階多目的ホール

■ 内容 ①ミニ講話「認知症の人の気持ちを知ろう」②おしゃべり

■ 申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室(☎68-9126)

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 9月の毎週日曜日と18日(月)・23日(土)

■ 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/当番医療機関 9月18日(月)/松山歯科医院(磯鶏沖9の34、☎63-6657)

9月23日(土)/伊藤歯科医院(小山田二丁目7の69、☎71-2288)

■ 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をもらったなら、妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。

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)

アルコール通信 ～第6号～

東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援して下さった福田貴博先生（長崎県あきやま病院医師）から情報をいただき、飲酒についての情報をお届けします。

今回は、お酒と睡眠の関係についての話です。寝酒をする人は、特にしっかりと読んでいただきたい回です。

日本人は「睡眠薬はクセになりそうで怖い。お酒の方が安全だ」と考えがちですが、これは大きな誤解です。睡眠薬は用法容量を守れば、比較的安安全全です。一方、お酒は確かに入眠作用がありますが、その効果は一時的なものです。かえって途中で目が覚めたり、睡眠の質が浅くなってしまいます。また、寝酒が習慣化すると、徐々に同じ量では入眠効果が得られなくなってしまい、寝酒の量が増えていきます。すると、ますます睡眠の質が浅くなり、寝ても疲れが取れないという悪循環がじわじわと進んでいきます。さらに、アルコールには利尿作用があるため、尿意で目が覚めてしまいます。この話を読んで心配になった人は、ぜひお酒を飲まずに寝てみてください。そして、翌日の寝覚めがいつもよりよいことを実感してみてください。



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 | 9/4(月) | 10:00～11:00 | 長根地区会館 | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「備蓄食品の紹介」 |
| | 9/5(火) | 10:00～11:30 | 鉾ヶ崎公民館 | ▶血圧測定、個別相談 ※「郷土料理を味わう会」と同時開催です |
| | | 13:30～14:30 | 崎山公民館 | |
| 9/14(木) | 10:00～11:30 | 高浜地区センター | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「備蓄食品の紹介」 | |
| | 13:30～14:30 | 金浜農漁村センター | | |
| 田老 | 9/12(火) | 10:00～11:00 | 榎内地区集会施設 | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「糖尿病予防」 |
| | 9/19(火) | 10:00～11:00 | 水沢地区集会施設 | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「フレイル・ロコモ予防」 |
| | 9/21(木) | 10:00～11:00 | 田老保健センター | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「こころの健康」 |
| 新里 | 9/15(金) | 10:00～12:00 | 高齢者コミュニティセンター | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高血圧予防」 |
| | 9/20(水) | 9:30～11:00 | 林業活力センター | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「お口の健康」 |
| | 9/21(木) | 10:00～11:00 | 丹野地区総合センター | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「季節の変わり目の体調管理」 |
| 川井 | 9/12(火) | 13:30～15:00 | 横沢集会所 | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「転倒骨折予防」 ・かわいい元気体操 |
| | 9/15(金) | 10:00～11:00 | 川内集会所 | ▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高血圧予防」 |

8020達成者・親と子の歯科健康賞・よい歯のおじいちゃん子おばあちゃん子歯科健康賞を募集！

80歳以上で自分の歯を20本以上持つ！という「^{はちまるにいまる}8020運動推進事業」の一環で、下記の表彰を行います。表彰式は11月11日(土)午前10時30分からです。皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

【①8020達成者】

■対象＝昭和18年9月30日以前に生まれ、自分の歯が20本以上ある人
 ※市内歯科医院からの推薦になります。歯科医院に予約をして歯科健診を受けてください。かかりつけ歯科医が市外の人は新里保健センターへご相談ください

【②親と子の歯科健康賞】

■対象＝平成31年1月から令和元年12月に生まれ、むし歯がなく、かみ合わせや食生活が極めて良好なお子さん

【③よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子歯科健康賞】

■対象＝令和3年1月から12月に生まれ、祖父母または曾祖父母の努力や協力によって、むし歯がなく、かみ合わせや食生活が極めて良好なお子さん

【②③共通】 ②③の対象となるお子さんには、申し込みの後、宮古保健センターで歯科健診を受けていただきます

■応募期間／申し込み 9月1日(金)～15日(金)／新里保健センター（☎72-3500）



書館情報

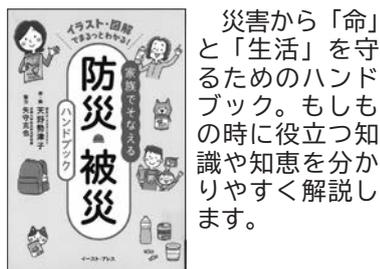
- 開館時間 ●市立図書館…水～土曜日 9:00～19:00
火曜・日曜・祝日 9:00～17:00
- 田老・新里・川井分室…火～日曜日 9:00～17:00
- 9月の休館日 ●市立図書館・川井分室…月曜日 (9月18日は開館)、9月19日(火)
※市立図書館は9月5日(火)電気工事のため臨時休館します
- 田老・新里…月曜日



特集1:自分と大切な人を守ろう防災『地震・台風時に動けるガイド』



辻 直美 (監修)
数多くの災害現場を見てきた防災のプロが、要介護者、高齢者、家族など、大切な人を守る防災術を、自宅と施設に分けて紹介します。



『家族でそなえる防災・被災ハンドブック』
天野 勢津子 (作・絵)
矢守 克也 (協力)
災害から「命」と「生活」を守るためのハンドブック。もしもの時に役立つ知識や知恵を分かりやすく解説します。

特集2:いきものびっくりサイエンス! (こども図書室前)

- 生き物のびっくりするような生き方が分かる本やおはなしを紹介いたします。
- ◇こども映画会 (視聴覚室)
 - ① 9月2日(土)午前11時、午後2時
▶「ミッキーマウス～ミッキーの魚釣り～」(8分)「おれたち、ともだち!～ともだちや～」(13分)
 - ② 9月9日(土)午前11時、午後2時
▶「ふるさと再生日本の昔ばなし～おむすびころりん～」(8分)「こどもにんぎょう劇場～一休さん～」(15分)
 - ③ 9月16日(土)午前11時、午後2時
▶「おしりたんてい～ププツ ワナだらけのジャングル～」(24分)
 - ④ 9月23日(土)午前11時、午後2時
▶「おまえうまそうだな・きみはほんとうにステキだね」(24分)
 - ⑤ 9月30日(土)午前11時、午後2時
▶「ぞくぞく村のオバケたち～ぞくぞく村のミイラのラムさん～」(27分)

◇おはなし会 (こども図書室)
■日時=毎週土曜日午後2時30分
■内容=絵本・紙芝居の読み聞かせ

◇図書館シネマール人のための映画会ー(視聴覚室)

■日時=9月16日(土)午後3時
■「ボブという名の猫 幸せのハイタッチ」 (103分)

◇「わたしが選ぶ1冊」を募集します!

第77回読書週間にあわせ、皆さんが市立図書館で読んだ本の中からお薦めの本を募集します。
■期間=9月1日(金)～11月9日(木)
■内容=専用の投稿用紙に、お薦めしたい本の紹介文を書いて、投稿箱に入れてください。投稿箱は、市立図書館・田老・新里・川井分室に設置します。募集した紹介文は、10月27日(金)から市立図書館1階ロビーに展示します。
■問い合わせ=市立図書館 (☎62-2414)

◇宮古市電子図書館で読書をしてみませんか?

宮古市電子図書館の使い方講座を開催します。
■開催日=9月9日(土)
■時間=①午前10時②午後1時30分 (各回50分程度)
■内容=電子図書館とは何か、電子書籍の借り方・探し方・返し方 など
■定員=各回先着5人程度 (申し込み不要)
■用意する物=スマートフォンあるいはタブレット、市立図書館の利用者カード
■場所・問い合わせ=市立図書館 (☎62-2414)

田老分室 (田老公民館内)

【特集】「カラダの～ずぼらな人でも〇〇…特集!!」

気になる人に読んで・試してほしい本のご紹介です!

新里分室 (新里生涯学習センター内)

【特集】「動物といつまでも」
9月20日～26日は動物愛護週間です。動物と人の心温まる物語を

集めました。
◇おはなし会
■日時=9月14日(木)午前10時
■内容=乳幼児期家庭教育学級「めばえ」の開催時に読み聞かせ

川井分室 (北上山地民俗資料館内)

【特集・一般】「年の重ね方は人それぞれ…」
【特集・児童書】「おじいちゃんとおばあちゃんの絵本」

移動図書館車 「うぐいす号(田老・新里・川井)」 9月の運行日程

| 地区 | 運行日・駐車時間 | 場所 | | |
|----|-------------|---|---|--|
| 新里 | 14日 28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 14:15～14:30 茂市駅付近 14:45～15:00 曇日駅付近 | | |
| | 田老 | 1日 15日 29日 (金) | 10:15～10:30 檜内・宮古市消防団第29分団檜内器具置き場付近 10:50～11:05 末前・伝承館駅前 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 13:45～14:00 三陸鉄道俣待駅付近 | |
| | | 1日 29日 (金)のみ | 14:30～15:00 崎山・グループホームたろう | |
| | | 川井・開伊川コース | 13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 片巢御供養様前 |
| | | | 川井・小国川コース | 20日 (水) |

各種無料相談 ～一人で悩まずに～

9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 | 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 | 盛岡地方法務局宮古支局 | 盛岡地方法務局宮古支局 （☎62-2337） |
| | 川井 20日(水)午前10時～正午 | 川内地域振興センター | |
| 行政相談 | 12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 | 7日(木)午後1時～5時 ※6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 融資相談会 | 13日(水)午後2時～4時 ※10日(日)までに要予約 | | 住宅金融支援機構 （☎0120-086-353） |

9月の各種無料相談

地域おこし協力隊便り



第40回 青山詩乃さん

今年の4月で地域おこし協力隊2年目となりました、産業支援センター所属の青山詩乃です。今回は最近の活動内容についてご紹介します。昨年度、1年間活動してみでの反省や学びを通して新たな取り組みも始めました。

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.chikikoshi/>



私のミッションは「市内商店および商店街の魅力・情報発信」です。主に3つのことに取り組んでいます。

まず、宮古の魅力だと思ふ商店の「ヒト・コト」の情報発信です。昨年は地域おこし協力隊のSNSと、新たに開設した商店街インスタグラムアカウント「トコトコみやこな商店街（下記QRコード）」をメインに



発信しました。その中で、SNSを使わない人や苦手とする人に届きづらい部分もあると実感し、今年度は紙媒体（フリーペーパー）の発行も準備中です。市役所や商店街で配布予定ですので、お気軽に手にとって読んでいただけるとうれしいです！
二つ目は、商店街の店主向けの「SNS勉強会」の開催です。3年の任



食堂「みやこ」でさまざまな人たちが交流！

期がある私の退任後も、商店街の魅力をより多くの人に届けたいと思い、企画しました。9月に第1回目を開催予定です。商店街の皆さんと共に、店舗情報、イベント情報の発信体制を構築していきたいと思っています。そして三つ目は、「食堂「みやこ」」の定期開催です。食堂「みやこ」は、宮古市の「食」と「人」を通して、宮古の魅力为首都圏の人に紹介するイベントで、これまでに11回開催し、参加者は135人を超えました。宮古出身者や、仕事やインターンで宮古に何度か来たことがある人、宮古を訪れたことはなくても興味がある人々がつながる場にもなっています。次回（9月29日）に開催予定です。イベントに関する情報は、食堂「みやこ」フェイスブックアカウントまたは地域おこし協力隊SNSにて発信していきますので、ぜひご覧ください。

●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

情報 掲示板

市生活課

▼ワークショップ「防災に多様な視点を持って！避難所運営ゲーム『HUG』から学ぶ」

●日時 9月30日(土)午後1時～3時30分

●場所 市民交流センター多目的ホール
●内容 避難所で起こるさまざまな出来事を疑似体験し、適切な対応を考える
●講師 武蔵野美和
●対象 防災に関心のある人(お子さんと一緒に参加できます)
●定員 50人
●参加料 無料
●申し込み方法 電話、ファクス、申込フォーム(下記QRコード) ●申し込み 市生活課男女参画・協働推進係(☎9080、FAX9110)



崎山貝塚縄文の森ミュージアム

▼みんなで縄文の暮らし体験！「塩作り編」

●日時 9月10日(日)午前10時～午後3時30分

●場所 崎山貝塚縄文の森ミュージアム体験広場
●内容 土器を使って塩を作る※自由参加・自由見学
▼みんなで縄文の暮らし体験！「海釣り編」
●日時 9月23日(土)午前7時～正午

集合場所 神林漁港 ●内容 縄文の釣り道具を使った船釣り体験 ●対象 小学3年生以上 ※小学生は保護者同伴 ●定員 10人(要事前申込)

《共通》 ●参加料 無料 ●問い合わせ 崎山貝塚縄文の森ミュージアム(☎7526)

中央公民館

▼初めてのガラスアート教室～アクリルシェードのランプ作り～

●日時 9月24日(日)午前10時～午後3時

●場所 中央公民館(市民交流センター) 創作スタジオ ●講師 星節 ●対象 市民 ●定員 10人 ●材料代 2500円 ●申込受付開始日 9月3日(日)午前10時 ●申し込み 中央公民館(市民交流センター、☎4166)

中央公民館分館

▼宮古市社会経験者大学第4回講座「音楽で遊ぼう」

●日時 9月28日(木)午後1時30分～3時

●場所 中央公民館(市民交流センター) ●多目的ホール ●講師 山崎尚子 ●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 100人 ●参加料 無料 ●その他 社会経験者大学生以外の人は要申込 ●申込期限 9月22日(金) ●申し込み 中央公民館分館(☎4700)

山口公民館

▼はじめの一步！サークル1DAY体験講座！山口公民館編

●日時/定員 尺八逸陽会 9月19日(火)午後7時～9時/先着3人

●拳楽会(太極拳) 9月29日(金)午後1時30分～3時30分/先着5人
●宮古民謡保存会 10月4日(水)午後6時30分～8時/先着6人
●3Bears(3B体操) 10月4日(水)午後7時～8時30分/先着5人
●スイング・オブ・ダンス(社交ダンス) 10月11日(水)午後4時～5時45分/先着5人
●対象 市民(拳楽会のみ初心者対象) ●参加料 無料 ●申込期間 9月1日(金)～8日(金)

▼ミンで作る・木枠のがまぐちバッグ
●日時 10月1日(日)午後0時30分～4時30分
●内容 ミンで木枠のがまぐちシヨルダーバッグを作る ●講師 幕内由紀子 ●定員 市民6人 ●材料代 3千円 ●申込受付開始日 9月5日(火)午前9時

《共通》 ●場所 申し込み 山口公民館(☎3670)

田老公民館

▼つまみ細工～中秋の名月を飾る～

●日時 9月21日(木)午後1時～4時
●内容 額の中の月と風景のコントラストをちりめん表現しながら、心とむ「秋」を作る ●講師 岩田真紫輝 ●材

【広告】

予約不要！毎日運行 乗り換え無しの直行便！

三陸高速バス

宮古 ↔ 気仙沼 仙台

片道大人 4,000円 2回回数券 7,200円

約4時間26分(宮古市内～仙台駅奥口市道の場合) 岩手東北バス

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

料代 2300円 ●申込受付開始日 9月5日(火)午前9時

▼田老公民館ゆうゆう講座「郷土のおやつづくり」に挑戦！」

●日時 9月28日(木)午前10時～正午 ●講師 市食生活改善推進員 ●対象 おおむね60歳以上の人 ●参加料 300円 ●申込期限 9月15日(金)

《共通》 ●定員 先着8人 ●場所 申し込み 田老公民館 (☎072976)

新里生涯学習センター

▼玄翁館まつり

●日時 10月21日(土)・22日(日)午前9時～午後5時 ※22日は午後3時まで ●内容 舞台発表、作品展示(新里地区の保育所、小中学校、一般)

《展示作品募集》

●内容 書道、工芸、和洋裁、生け花など ●参加資格 本市(主として新里地区)に住所または職場を有する個人あるいは団体 ●申込期限 10月8日(日)午後3時 ●場所 申し込み 新里生涯学習センター (☎072019)

県立水産科学館

▼あなたも挑戦！水産科学館博士になろう

●日時 9月16日(土)～18日(月)午前9時～午後4時 ●内容 クイズを全問正解して博士になろう！ ●対象 小学生以上 ●定員 先着10人 ●参加料 無料

場所・問い合わせ 岩手県立水産科学館 (☎0535353)

うみマチひろば

▼文芸体験 短歌・川柳・五行歌を体験！

●日時 9月18日(月)午前9時30分～正午 ●場所 うみマチひろば ●講師 短歌・川柳・五行歌の各サークル ●定員 20人 ●参加料 200円 ●その他 ①前日までに参加料をお支払いください ②託児希望の人はご相談ください

▼臨時休館のお知らせ

●閉館日時 9月24日(日) ※全館ワックス作業のため、臨時休館します

《共通》 ●問い合わせ うみマチひろば (宮古市地域創生センター、☎057133)

浄土ヶ浜ビジターセンター

▼トレイン&トレイル in 久慈市

●日時 9月24日(日)午前9時～午後2時 ※荒天時翌週順延 ●集合場所 久慈駅 ●内容 久慈市内のみちのく潮風トレイルコースを歩く。宮古～久慈間で割引切符を発売 ●定員 先着30人 ●参加料 無料 ●申し込み方法 電話、申込フォーム(下記QRコード)で受け付け



申込受付開始日 9月15日(金) ●申し込み 浄土ヶ浜ビジターセンター (☎0565)

1690)、三陸鉄道旅客営業部 (☎077000)

シートピアなあと

▼なあと手づくり市開催

●日時 9月3日(日)午前10時～午後2時 ●問い合わせ シートピアなあと (☎073100) ※出店の受付は終了しました

開催・募集など

▼田老海岸シーカヤック体験教室

●日時 9月10日(日) [午前] 10時～正午 [午後] 1時～3時 ●集合場所 みなと公園(田老) ●内容 乗り方・こぎ方の基礎を学び、海岸を周遊 ●講師 鈴木和昌 ●対象 小中学生とその保護者 ●定員 各回先着10人 ●参加料 500円 ●申し込み 津波太郎 (☎09077002・0915)

▼親子で楽しむ！シーカヤックでジオ体験

●日時 9月18日(月) [午前] 10時～正午 [午後] 1時～3時 ●場所 砥石浜休憩所前 ●対象 親子または子ども(高校生以下) ●定員 各回10人程度 ●参加料 無料 ●申し込み方法 電話またはメール ●申し込み シーカヤックスクール・鈴木 (☎0904550・0250、mail@sea-son.net)

▼住民健康講座

●日時 9月19日(火)午後3時～4時

場所 津軽石公民館 ●内容 熱中症について ●問い合わせ 県立宮古病院地域医療福祉連携室 (☎04011)

▼第18回宮古市民総合体育大会(陸上競技)

●期日 9月24日(日) ●場所 宮古運動公園陸上競技場 ●対象 宮古地区の小中学生、高校生および一般 ●参加料 無料 ●申し込み方法 【小中学生・高校生】所属学校を通じて申し込み 【一般】9月8日(金)までに申し込み ●申し込み 市陸上競技協会事務局 (☎0801827・3743)

▼第18回宮古市民総合体育大会(水泳競技)

●日時 9月23日(土)午後2時 ●対象 小学生以上 ●参加料 【高校生以上】千円 【中学生以下】500円 (当日支払い) ●申込期限 9月16日(日) ●場所 申し込み 姉ヶ崎サン・スポーツランド (☎06323)

▼子どものまちイベント「みやっこタウン2023」

●日時 10月8日(日)午前9時～午後4時 ●場所 旧赤前小学校 ●内容 架空の街「みやっこタウン」の市民として、職業選択や消費活動などを体験する ●対象 小学校4～6年生 ●定員 先着150人 ●参加料 500円 (当日支払い) ●申し込み方法 電話、ファクスまたはメール ●申込期限 9月25日(月) ●申し込み みやっこタウン実行委員会 (☎・FAX 073809、niyakkotown@gmail.com)

※記事掲載を希望する場合は、企画課広報係(☎09065)まで問い合わせください。広報10月1日号の原稿締め切りは9月4日(月)です。

市民意識調査（アンケート）へのご協力を

市企画課

市では、市総合計画後期基本計画（令和7～11年度）の策定にあたり、市の現状に対する市民の皆さんの満足度や、重要と考える施策などを把握するため、市民意識調査を実施します。

無作為抽出した対象者に調査票を郵送するほか、インターネットを利用した公開調査を行います。

- 期間 9月1日(金)～20日(水)
- 対象 <郵送調査>18歳以上の市民3,000人
<公開調査>どなたでも回答可能
- 回答方法 右記QRコードから回答
- 問い合わせ 市企画課企画調整係 (☎68-9064)



Uターン就職や移住に関する個別相談会

市産業支援センター

市にUターン就職を検討している人や、その家族などを対象とした相談会です。対面のほか、オンライン相談も可能です。

- 日時 ①9月20日(水)午前10時～午後4時、午後7時～8時②9月23日(土)午前10時～午後4時※1回あたり1組1時間程度
- 場所/参加料 市民交流センター/無料
- 申し込み方法 専用の申し込みフォーム(右記QRコード)から申し込み
- 申込期限 開催日の3日前まで
- 問い合わせ 市産業支援センター商業労政係 (☎68-9067)



風力発電事業に係る環境影響評価方法書を縦覧

市環境課

(株)タカクリエイトが、本市と盛岡市で計画している「盛岡燧川風力発電事業」に関して、環境影響評価の調査、予測および評価の手法をとりまとめた「環境影響評価方法書」の縦覧と説明会を開催します。

- 【縦覧】
- 期間 9月15日(金)～10月13日(金)※土・日・祝日は除く
- 時間 午前8時30分～午後5時15分

■場所 市環境課（市役所4階）、川井総合事務所
※インターネット（右記QRコード）でも縦覧可



- 【説明会】
- 日時 10月1日(日)午前10時
- 場所 門馬地域振興センター
- 【共通】
- 問い合わせ 市環境課環境係 (☎68-9078)

家庭生活支援員の養成講座受講生を募集

岩手県母子寡婦福祉連合会

ひとり親などの家庭をサポートする、家庭生活支援員の養成講座の受講生を募集します。

受講後、希望者は家庭生活支援員として登録し、子育て支援に協力いただきます。

- 受講期間 10月3日(火)～12日(木) (全6回)
- 場所 イーストピアみやこ、シートピアなあと
- 対象 県内在住のひとり親家庭などへの支援にご協力いただける女性
- 定員/参加料 10人/無料
- 申込期限 9月22日(金)
- 申し込み 岩手県母子寡婦福祉連合会 (☎019-623-8539)

宮古市内の交通事故・犯罪件数 (7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＝4人▷物損事故＝59件
※みんなで飲酒運転をしない、させない、許さない環境を作りましょう
- 犯罪件数
▷侵入盗＝0件▷自転車盗＝0件▷万引き＝0件▷車上狙い＝0件▷振り込め詐欺＝通報16件(被害0件)▷もうけ話の詐欺＝通報0件▷子どもへの声かけ事案など＝2件
※「介護施設に優先的に入居できる入居権が不要なら、他の人に譲ってほしい」などかたる特殊詐欺の予兆電話が増えています
- 問い合わせ 宮古警察署 (☎64-0110)

おめでたおくやみ

7/29～8/15 (届け出順・敬称略)

〇生まれた赤ちゃん〇

- | | |
|--------------|------------|
| 大澤來海 (らな) | 小堀内 (翼) |
| 伊藤芙羽 (ふう) | 舘ヶ下 (胡桃) |
| 永田龍星 (りゅうせい) | 早稲栃 (里志) |
| 千葉詠巴 (うたは) | 近内六丁目 (裕太) |
| 横田佳大 (けいた) | 近内六丁目 (泰明) |
| 木村珀月 (はづき) | 崎山一 (海斗) |

■亡くなった方■

- | | |
|-------|-------------|
| 及川政彦 | (64) 田の神一丁目 |
| 大手要太郎 | (86) 小沢二丁目 |

- | | |
|-------|--------------|
| 戸村義美 | (86) 鴨崎町 |
| 高橋貞子 | (93) 築地二丁目 |
| 金澤京子 | (85) 根市 |
| 佐藤 瑞 | (86) 千徳町 |
| 山崎 忠 | (81) 下町(津軽石) |
| 君澤スミ | (94) 小山田二丁目 |
| 百刈フミ | (93) 川内 |
| 畠山良一 | (80) 長根三丁目 |
| 盛合幸子 | (84) 根井沢 |
| 村上糸子 | (87) 黒森町 |
| 盛合好子 | (86) 泉町 |
| 信夫忠男 | (75) 君田 |
| 奥堂キミ | (97) 神田沢町 |
| 小川清一 | (51) 西町四丁目 |
| 鈴木トモ | (103) 西ヶ丘四丁目 |
| 盛合政章 | (68) 新町 |
| 中澤美佐尾 | (90) 舘合町 |

- | | |
|-------|--------------|
| 田代真由美 | (57) 太田二丁目 |
| 佐々木尚武 | (78) 佐原四丁目 |
| 梅沢義男 | (85) 牛伏 |
| 三上富貴子 | (74) 下町 (田老) |
| 田代道男 | (84) 西町三丁目 |
| 刈屋孝和 | (71) 緑ヶ丘 |
| 浅沼マサ子 | (91) 光岸地 |

※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 |
|------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|
| ※8月1日現在 ※()内は前月との比較 | 47,171人 (-61) | 22,641人 (-22) | 24,530人 (-39) | 22,769 (-24) |
| 人口のうごき | 出生 | 死亡 | 転入 | 転出 |
| ※7月1日～31日 | 11人 | 59人 | 78人 | 91人 |

市議会9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することができます。
来場が難しい場合は、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）では生中継・録画を見ることができます。



- 日時 開会=9月12日(火)午前10時
閉会=10月6日(金)
※日時は変更になる場合があります

- 場所 市役所5階議事堂
- 問い合わせ 市議会事務局 (☎68-9113)

水道メーターの取り換え作業を行います

市上下水道部施設課

有効期限8年に合わせて水道メーターの交換を行います。メーターボックス周辺の整理にご協力願います。

- 作業期間 9月11日(月)～20日(水)
- 対象地区 長町、近内、西ヶ丘、千徳、長根、太田、千徳町、神田沢、板屋、上鼻、根市、花原市、田代、崎山、崎鋤ヶ崎など
- 問い合わせ 市上下水道部施設課給排水普及係 (☎63-1198)

宮古地域の粗大ごみ収集9月の対象地区

市生活課

- 収集日と対象地区
- ▷9月26日(火)=館合町、鴨崎町、和見町、泉町、山口、宮園
- ▷9月27日(水)=新川町、向町、大通、末広町、栄町、西町、田の神、黒森町、保久田、緑ヶ丘、五月町、小沢、横町、黒田町、新町、本町、沢田
- ▷9月28日(木)=磯鶏石崎、磯鶏沖、磯鶏西、上村、実田、藤の川、磯鶏、八木沢、河南、神林
- ▷9月29日(金)=高浜、金浜、津軽石、赤前、白浜、重茂、音部
- 注意事項 ①収集地区をよく確認して、申し込んでください②1軒の申し込みにつき3点以内。戸別に収集しますので、集積場には置かないでください③申込時に粗大ごみの寸法を聞き取ります。事前にご確認ください④収集できない粗大ごみもありますの

【広告】

親同士のお見合い交流会

同じ想いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時: 9月23日(土) 14:00～

対象: 未婚のお子様を持つ親御様 (女性30～40歳 男性35～45歳)

参加費: お1人 6,500円(税込)
ご夫婦でも同額です

場所: アイーナ(いわて県民センター) 7階会議室703

お気軽にご連絡ください

主催: 結婚相談所ムスベル ☎019-613-5013

で、申し込みの際に問い合わせてください
※小山田の清掃センターでは、随時粗大ごみの受け入れを行っています

- 申込期限 9月11日(月)
- 申し込み 市生活課きれいなまち推進室 (☎64-6488)

大雨災害義援金にご協力を(山口県、福岡県、佐賀県、大分県、島根県、秋田県、富山県、石川県)

市生活課

日本赤十字社岩手県支部宮古市地区では、大雨により被災された人々を支援するため、次のとおり義援金を募っています。

- 【山口県】
- 募集期限 12月28日(木)
- 日本赤十字社に直接送金する場合 日本赤十字社ホームページ(右記QRコード)を確認願います。



- 【福岡県、佐賀県、大分県、島根県、秋田県、富山県、石川県】
- 募集期限 令和6年3月29日(金)
- 日本赤十字社に直接送金する場合 日本赤十字社ホームページ(右記QRコード)を確認願います。



- 【共通】
- 受け付け方法 下記の場所に募金箱を設置
- ①市役所1階総合窓口課②田老・新里・川井の各総合事務所③各出張所
- 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)

宮古都市計画(用途地域)の変更案の公表等

市都市計画課

市では、臨港通・港町・日立浜地区および藤原埠頭の用途地域を変更するため、変更素案を公表し、説明会および公聴会を開催します。

- 【変更素案の公表】
- 期間 9月1日(金)～15日(金)(土・日・祝日を除く)
- 時間 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)
- 【説明会(申込不要)】
- 日時 9月8日(金)午後4時
- 場所 市民交流センター2階多目的ホール
- 【公聴会】
- 日時 9月26日(火)午後4時30分
- 場所 市民交流センター2階創作スタジオ
- 申し込み方法 意見の趣旨とその理由、住所、氏名、連絡先を記載した公述申出書を問い合わせ先に郵送または持参
- 申込期限 9月15日(金)必着
- ※期限までに公述の申出がなかった場合は、中止
- 【共通】
- 問い合わせ 市都市計画課(〒027-8501住所不要、☎68-9108)

スタジオから

秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

わたしたちみやこハーバーラジオでは、宮古市の魅力を発信するほか、災害に強いコミュニティFMという存在でもあるということを知っていただきたく、公式X（旧Twitter）とInstagram（インスタグラム）を始めました。Xでは、おはよう潮風ラジオや各生放送の担当パーソナリティ・ゲストをお知らせするほか、宮古駅前の状況をリアルタイムで発信しています。その他、ラジオでは聞くことができない、みやこハーバーラジオの一面も発信していきますので、放送と合わせてお楽しみください。

Instagramでは、さまざまなコーナーの紹介やゲストの方の写真を掲載しています。ぜひ、アカウントをフォローしてくださいね！

また、1週間ごとにトークテーマが変わりますので、お便りや曲のリクエストもたくさんお待ちしております。今月もみやこハーバーラジオをよろしく願いいたします！

●「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 (ListenRadio)」(右記QRコード)や「サイマルラジオ」(下記QRコード)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

●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)

かわい木の博物館分館ツアー 「早池峰遺産の森コース」

早池峰山南側の斜面には、100本を超える“イチイ”の群落や、南部藩のお囲い山として伐採されずに残っている“ヒバ”の森などが残されています。ぜひ、その貴重な生態系を見に行きませんか。

■日時 9月23日(土)午前8時～午後3時30分

■コース 「イチイの森」と「ヒバの森」を巡ります

※「イチイの森」までは、片道1時間ほどトレッキングします

■参加料 無料

■用意する物

山道を歩くことができる靴、昼食、飲み物、雨具

■申込期限 9月15日(金)

■申し込み方法

電話またはファクス

※住所、氏名、年齢、連絡先をお知らせ願います

■集合場所・申し込み 川井総合事務所(☎76-2165、FAX76-2042)

俳句に親しむ

季題「盆用意」「鰻の日」

さいとう白沙 選

【特選】

源内の奇知に感心鰻の日

齊藤敏通

評||土用の丑の日に鰻を

食べる習わしは、江

戸時代の本草学者・

平賀源内の知恵を借

りたとの説がある。

畑のものの庭のものの選り盆用意

佐々木俊子

評||自分の手で育てた茄子・

胡瓜・花など、仏様に

お供えする物を用意す

る姿に真心がこもる。

【入選】

鰻の日大繁盛のうなぎ店

小野寺未来(小6)

鰻の日匂いに負けて暖簾入る

近藤節子

盆支度姑に受け継ぎ十二年

千束千壽子

盆用意在りし日の夫惚びつつ

中村萱子

盆用意忘れてならぬおぼんだま

長澤智子

盆用意父母の思い出限りなく

長洞良枝

売り出しや三日も早き鰻の日

濱田勉

盆用意時の染みたる仏具かな

山崎榮治

◆次の季題「台風」「^{いわしぐも}翳雲」※9月6日(水)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39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。原則として、季語は一句に一つ。
○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「有り無しの風に大揺れ猫じゃらし 白沙」

古都平泉から運ばれた「焼き物」

市教育委員会文化課 編

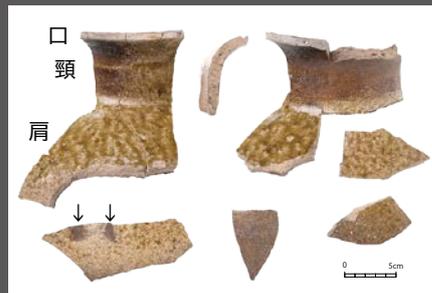
写真は赤前地区の遺跡で発掘された「焼き物（陶器）」です。同一の個体による口、頸、肩の部分で、肩には緑色に発色した釉（うわぐすり）がかかっています。破片の1つには耳（把手）が剥がれた痕跡があることから、この焼き物の種類は「四耳壺」、生産時期は平安時代末～鎌倉時代初め、およそ800年前のものと考えられます。この時代の四耳壺は、県内でも数例しか発掘されていません。

これは県内で生産されたものではなく、現在の愛知県知多半島に分布する窯で生産された「常滑」と呼ばれる焼き物です。知多半島では平安時代の終わりに生産が開始され、現在も「常滑焼」として生産が続けられています。生産初期は壺や甕の生産地として国内を代表する窯業地でした。

平安時代末～鎌倉時代初めは奥州藤原氏が栄えていた頃から衰退するまでの時代。当時、常滑は生産地から陸運・舟運を使って本拠地の「平泉」に運ばれていました。赤

前地区で発掘された常滑は、平泉との関連を示す上で歴史的に重要な出土品です。

閉伊川と長沢川の合流地点に近い田鎖車堂前遺跡では、奥州藤原氏関連の大溝や大鎧の鉄製小札が発掘されています（広報みやこ平成30年3月1日号掲載）。近年の発掘調査の成果から、奥州藤原氏の勢力が宮古まで及んでいた可能性があると考えられています。



【赤前Ⅲ遺跡から出土した陶器（常滑）】写真左下の破片にある矢印の部分は、耳と呼ばれる把手が外れたあと。器の整形後に把手を付けるため外れやすい

市長のひとり言

8月4日、宮古港藤原ふ頭に外国客船「MSCベリッシマー」が入港しました。全長約316メートル、総トン数約17万トンの「超大型」客船。これは、県内に寄港したクルーズ船の中で過去最大の大きさです。

今回の寄港は、3年前の令和2年1月、欧州へのポルトセールの際、スイスのMSCクルーズ本社を訪ねたことがきっかけで実現したものです。寄港時の宮古での過ごし方や、道路環境の整備により広域的な観光が可能になった点など、宮古港の「強み・魅力」を、私と担当職員とで直接プレゼンしてきました。こうした地道な取り組みが、このような最高の形で実を結んだことは、とても嬉しいことです。

また、今回は、同日に開催された「盛岡さんさ踊り」へのツアーも、乗船客に人気を博しました。盛岡への移動時間が短縮されたことで、採用されたツアーです。復興支援助道路として整備した「宮古盛岡横断道路」が、地域の新たな魅力創造に繋がったことに対しても、感慨深い思いがしました。

入港時や日中の停泊時はもちろん、深夜11時の出港時にも、ふ頭はたくさんの人で賑わっていました。市民みんなで「MSCベリッシマー」の寄港を歓迎し、喜んでくれていた様子を見て、胸が熱くなりました。

宮古の海には、クルーズ船が似合います。これからも皆さんに沢山の驚きと笑顔をお届けできるように「港のあるまち・宮古」を全国に、全世界に、さらにPRしていきたいと思っています。



「MSCベリッシマー」の巨大な船体前で笑顔を見せる山本市長

〔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

岩手県産 天然野草 痛取 カフェインゼロ

イタドリ茶

毎日楽しく歩いています！

道の駅たろう 産直とれたろう
取扱店 Farm Fresh Market & Cafe PENCO
イオンスーパーセンター釜石店 産直 結のはま

合同会社 マリンクリエイティブ 〒027-0087 岩手県宮古市横町3番2号
TEL・FAX 0193-64-3373
HP: <http://marine-creative.jp>



午後11時と、遅い出港時間にも関わらず多くの市民などが駆けつけ、ペンライトなどを振ってお見送りしました



船内にはショッピングモール、ゲームセンターや映画館、ウォーターライダーなどの施設も



花輪中学校の生徒は花輪鹿子踊りなどでお出迎え

8月4日、客船「MSCベリツシマ」が宮古港藤原ふ頭に入港。花輪中学校の生徒が郷土芸能を披露し、同船をお出迎え。船内では歓迎セレモニーが行われ、山本市長などから記念の盾などが贈呈されました。

また、ふ頭内にはさまざまなブーティが出店。浄土ヶ浜や魚菜市场などを巡るツアーも開催され、乗客は思い思いに観光を楽しんでいました。

近藤紗季さん(香川県、11)は「サツパ船に乗ったら、うみねこがたくさん寄ってきてかわいかった。瓶ドンもとてもおいしかった」と大満足の様子でした。



全長約316m、総トン数約17万トンの巨大な客船です

岩手寄港過去最大！ 「MSCベリツシマ」初寄港を歓迎

編集後記

▼大仙市民招待事業を取材(表紙・目次参照)。参加者は、宮古のグルメや観光名所などを1泊2日で大いに満喫。「今までの一番の家族旅行になった」との感想をいただきました。両市の絆が一層深まった事業。また、ぜひ宮古に来てくださいね！【秀】

▼MSCベリツシマの寄港を取材(上記参照)。岩手寄港過去最大なだけあって、迫力満点な外観。船内も見学しましたが、ショッピングモールなどが立ち並び、まるで一つの街でした。いつかは自分も乗船したいと思いました。一緒に乗ってくれる人は募集中ですが…。【憲】

▼8月前半は蒸し暑い日が続きました。以前住んでいた、さいたま市は最高気温が(もはや当たり前のように)連日35度オーバーですので、それよりは過ごしやすいはず…。と自分に言い聞かせたものの、かなり堪えました。涼しく快適な秋が待ち遠しいですね。【和】

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