

## 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、5歳以上の全市民

【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

※新しいワクチンです。ワクチン供給メーカーは、決まり次第お知らせします

【接種券の発送・申請方法】

①65歳以上の高齢者 5～8月までに実施した春開始接種を受けた方には、日時指定をして順次接種券を発送します

※まだ受けていない方は、春開始接種の接種券を使って予約した上で受けてください

②5～64歳の方 50・60代の方から、順次接種券を発送します。接種券が届き次第、予約をして接種を受けてください

### ■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年度宮古市総合防災訓練

市は、災害時に防災関係機関と住民が協力し、円滑な応急対策活動ができるよう、総合防災訓練を実施します。

■日時 8月27日(日)午前8時～10時

■場所 花輪中学校およびその周辺

■訓練の想定 本市に大雨洪水警報・土砂災害警戒情報が発令。豪雨による河川の増水や落雷による火災、土砂災害が発生。

■訓練の内容

▷避難・避難広報訓練▷避難所開設運営訓練▷災害情報発信訓練▷火災防御訓練▷初期消火訓練▷水防工法訓練▷防災資機材等展示訓練（関係機関の車両などの展示）

■その他

午前8時ごろ、避難指示の発令について緊急速報メール（エリアメール）が配信されます。

※実際の災害とお間違えのないようご注意ください



訓練に参加し、避難方法を再確認しましょう（写真は昨年の様子）



消防車などの車両展示もあります（写真は昨年の様子）

■問い合わせ 市危機管理課防災係（☎68-9111）

# 再生可能エネルギーゾーニング（素案）

## 地域説明会を開催

市では、再生可能エネルギーの導入適地を明確にする「ゾーニング」を進めています。市民の皆さんならではの、さまざまなご意見をお聞かせください。

説明会の内容など、詳しくは市ホームページ（下記QRコード）をご覧ください。



開催日時／会場 【表1】のとおり

会場までの送迎  
説明会当日、ご自身で会場まで

【再生可能エネルギーゾーニング（素案）のパブリックコメントを実施中！】

10月31日（火）まで、市民の皆さんからの意見を募集しています。同案の内容や閲覧できる場所など、詳しくは市ホームページ（下記QRコード）をご覧ください。



地域	期日	時間	会場
川井	8月20日（日）	午前10時～11時30分	川井生涯学習センター1階 第1会議室
新里	8月27日（日）	午後1時30分～3時	新里福祉センター2階大会議室
田老		午前10時～11時30分	田老公民館2階大会議室
宮古	8月27日（日）	午後1時30分～3時	市民交流センター2階多目的ホール

【表1】開催日程／会場



本市の地域脱炭素キャラクター「デカボン」

で来場することが難しく送迎を希望する場合は、次の期日までに問い合わせ先に連絡をお願いいたします。

▽川井・新里地域 8月17日（木）  
▽田老・宮古地域 8月23日（水）

問い合わせ 市エネルギー推進課 エネルギー推進係（689079）

## 市営住宅・災害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 8月22日（火）～9月4日（月）

※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（柴町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のほか、市営住宅管理センターホームページ（右記QRコード）から確認できます



### ■申し込み方法

申込書と必要書類を持参

※申込書と必要書類は、上記QRコードからもダウンロードできます

### ■申し込み

市営住宅管理センター（☎62-5600）

### ◆市営住宅の募集戸数

住宅名	1DK	2DK	3DK	住宅名	3K	3DK	2LDK
長内				長内	3		
山口		1	2	臺目第2		1	
中里			22	和美		1	
西ヶ丘			11	刈屋		1	
日の出町			13	刈屋日向		1	
佐原		2	3	飛の沢		2	
館合			4	川井			3
				江繁			1

▷佐原はエレベーター有り▷2DKの住宅は単身で入居可  
▷区界（3DK・1戸）は随時募集中

### ◆災害市営住宅の募集戸数（一般の世帯も応募できます）

住宅名	2K	2DK	3DK	備考
近内2号棟			1	エレベーター有・ペット可
山口		1		エレベーター有
崎山		2		エレベーター有
赤前		1		
津軽石			1	エレベーター有
重茂		2		
田老	2	4	1	エレベーター有
田老三王			6	

▷2K・2DKの住宅は単身で入居可

### ◆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

## 市営駐車場駐輪場に長期放置された 自転車を撤去します

宮古駅前・駅東駐車場駐輪場の放置自転車を撤去するため、該当すると思われる自転車に「長期駐輪禁止」の札を取り付けます。

札の付いた自転車が10月15日(日)以降も放置されていた場合は、保管場所に移動します。

その後も、10月31日(火)までに問い合わせ先に申し出がない場合は、処分します。

なお、駅前広場内の駐輪は禁止です。指定の場所に駐輪してください。

■問い合わせ 市都市計画課管理計画係 (☎68-9108)



## Jアラートの全国一斉訓練放送を実施

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

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

■日時 8月23日(水)午前11時から

### ■放送内容

①チャイム「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)

②「こちらは、防災宮古広報です」チャイム

■その他 気象状況などにより放送内容を変更、あるいは中止する場合があります

※警報音は流れません

■問い合わせ 市危機管理課防災係 (☎68-9111)



## 支援金・補助金で宮古へのU・Iターンをサポート！

### 東京圏からの移住者に 宮古市移住支援金を支給

市では、東京圏から宮古市に移住し、就業または起業などをした人の経済的負担を軽減する「移住支援金」を支給します。

■移住前の要件 次の条件をどちらも満たす人

①東京23区の在住者または東京圏以外に在住し、東京23区内に通勤・通学していた人

②①の期間が、直近1年以上かつ直近10年間のうち通算5年以上である人

■移住後の要件 次のいずれかに該当する場合

▷移住支援金対象の求人で就業した場合

▷プロフェッショナル人材事業などを利用し専門人材として就業した場合 など

■支給額

▷世帯での移住=100万円▷世帯に18歳未満の子どもがいる場合=子ども1人につき100万円

加算▷単身での移住=60万円

※詳細は、市ホームページ(右記QR

コード)をご覧ください



### 宮古市若者就職活動支援補助金を活用ください

市外に在住する若者が、市内企業・事業所への就職活動やインターンシップを行う際に、宮古市への移動にかかる交通費と宿泊費の一部を補助します。

■対象 市外在住の学生または、既卒3年以内の29歳以下の人

■補助額

【交通費(1回あたり)】

▷県内在住者=3千円

▷東北(県外)在住者=5千円

▷東北以外の在住者=1万円

【宿泊費(1泊あたり)】

3千円(宿泊施設を利用した場合のみ)

■申請方法 問い合わせ先に申請書類を持参、郵送またはメール

※補助上限額や申請書類などの詳細は、市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください



■問い合わせ 市産業支援センター商業労政係(市役所2階、〒027-8501住所不要、☎68-9067、✉sangyo@city.miyako.iwate.jp)

## 住宅・土地統計調査にご協力ください

総務省統計局は「住宅・土地統計調査」を10月1日現在で実施します。これは、国や地方公共団体における耐震や防災を中心とした都市計画の策定に役立てるものです。

パソコンやスマートフォンを使って、回答することが可能です。

調査員証を携行した調査員が調査対象地域の住宅の確認、対象世帯への調査票配布を行います。

詳細は総務省統計局のホームページ（右記QRコード）をご確認ください。



■調査時期 9月上旬から10月上旬

■調査対象 選定された調査区域内にある約2,000の住宅と世帯

■問い合わせ 市総務課統計係（☎68-9063）



- ▽スマートフォンを持っていない人
- 対象
- 講師 一般社団法人トナリノ
- 内容 スマートフォンの基本操作、文字入力、カメラの使い方
- 日時 8月25日(金)午後1時30分～3時30分(午後1時15分集合)
- 場所 市民交流センター2階多目的ホール
- 費用 スマートフォンの基本操作、文字入力、カメラの使い方

スマホの操作を楽しく学ぼう！

はじめてのスマホ教室



- ▽はじめてスマートフォンを使う人
- 定員 先着20人
- 参加料 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 8月23日(水)
- 問い合わせ 市デジタル推進課デジタル推進係（☎68-9096）

## 敬老事業の開催経費を助成！

市は、9月から10月までに敬老事業を実施する地区に対し、開催経費の一部を助成します。

希望する地区は、市介護保険課（市役所1階）に配架している申請書に必要事項を記入して申請してください。なお、申請書は市ホームページ（右記QRコード）からもダウンロードできます。



■助成額 地区の敬老事業の対象者のうち、75歳以上1人あたり650円

■申請期限 11月10日(金)

■問い合わせ 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）



## 広げよう献血の輪

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ります

■問い合わせ 市生活課生活安全係（☎68-9109）

【8・9月献血車運行計画表】

実施日	会場	実施時間
8月25日(金)	宮古警察署	9:30～11:30
	三陸病院	13:30～16:00
9月5日(火)	国土交通省三陸国道事務所	10:00～11:30
	岩手県立宮古病院	13:30～16:30
9月6日(水)	サン物産(株)サンオート事業部	9:00～11:00
	ウインズ宮古	15:00～16:30
9月9日(土)	マリンコープDORA	10:00～12:00
		13:30～16:00

日本・ベトナム外交関係樹立50周年  
日本ASEAN友好協力50周年  
**日越祝祭管弦楽団  
宮古公演**

ベトナム文化・スポーツ・観光省傘下の国立楽団や民間楽団より選抜されたベトナムの音楽家たちが来日し、日本の音楽家と一緒に日越祝祭管弦楽団宮古公演を開催します。皆さん、ぜひお越しください！

■日時 10月8日(日)午後2時（1時30分開場）

■場所 市民文化会館大ホール

■内容

①スック・ソン・モイ竹楽アンサンブルによる演奏

②ショパン：ピアノ協奏曲第1番

③ベートーヴェン：交響曲第5番「運命」

■入場料 【一般】3千円【高校生以下】千円（全席指定・未就学児入場不可）

■出演

＝指揮：ドン・クアン・ヴィン

＝管弦楽：日越祝祭管弦楽団

＝ピアノ：グエン・ヴィエット・チュン  
スック・ソン・モイ竹楽アンサンブル

＝共演：宮古高校吹奏楽部

■チケット販売場所 市民文化会館、リラパークこなり、かんの書店本店、マリンコープDORA、市職員生協、もりおか町家物語館

■問い合わせ 市文化課文化係（☎65-7526）



グエン・ヴィエット・チュン（ピアノ）



大迫力の演奏をご鑑賞ください

## はかりの定期検査に向けた 事前調査のお願い

### 事前調査のお願い

10月16日(月)から20日(金)までの期間で、はかりの定期検査を実施します。これに伴い、市内事業者の計量器の種類や数量を確認する事前調査を行います。所持しているはかりに関して問い合わせる場合がありますので、ご協力をお願いします。

下記①②に該当する事業者は、**9月22日(金)**

までに問い合わせ先へ連絡をお願いします。

①前回（令和3年10月）の定期検査以降「はかり」を新しく購入された事業者

②前回（令和3年10月）の定期検査以降「はかり」を破棄された、または使用しなくなった事業者

■問い合わせ 市産業支援センター 商業労政係（☎9067）

## 立木伐採には事前に届け出が必要

【森林の立木を伐採するとき】

①伐採および伐採後の造林の届出書、伐採計画書、造林計画書

※間伐の場合は、造林計画書は不要です

②立木伐採・搬出作業の確認書

③森林を所有していることが分かる書類（土地の登記事項証明書など）

④伐採の権限があることが分かる書類（立木の売買契約書など）

⑤届出者の確認書類（運転免許証の写し、法人の登記事項証明書の写しなど）

※土地所有者（または造林権者）と伐採者が異なる場合は、両者の確認書類が必要です（請負の場合を除く）

⑥隣接森林との境界確認書類（国土調査が済んでいない土地の場合）

■提出期限 伐採を行う30～90日前

【伐採が終わったとき】

①伐採に係る森林の状況報告書

■提出期限 伐採が終わった日から30日以内

※間伐の場合は提出不要です

【伐採後の造林が終わったとき】

①伐採および伐採後の造林の森林状況報告書

■提出期限 伐採後の造林が終わった日から30日以内

【届出先・問い合わせ】

▶保安林の立木の伐採や1畝（太陽光発電設備を設置している場合は0.5畝）を超える伐採で開発行為を伴う場合 宮古農林振興センター林務室（☎64-2215）

▶上記以外の森林での立木の伐採 市農林課林政係（☎68-9097）

## ● 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のご持参ください。

■ 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	8/22(火)	①13:30~ ②13:45~ ③14:00~ ④14:15~ ⑤14:30~	宮古保健センター	▶血圧測定、個別健康相談 ▶講話「骨粗しょう症予防」 ※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。21日(月)までに①~⑤の希望時間を、宮古保健センターに電話で伝えてください ※骨密度測定を行います。くるぶしを出しやすい服装でお越しください		
			8/29(火)	10:00~11:00	田代林業者センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「脂質異常症予防」
			8/31(木)	10:00~11:00 13:30~14:30	愛宕屯所(5分団) 八木沢地区センター	
新里	8/28(月)		10:00~11:00	新里保健センター	▶血圧測定、個別相談、体組成測定 ▶講話「生活習慣病予防」 ※素足になれる格好で来てください	
	8/31(木)		10:00~11:00	中里集会所	▶血圧測定、個別相談、骨密度測定 ▶講話「骨粗しょう症予防」 ※素足になれる格好で来てください	
		13:30~14:30	基幹集落センター			
9/4(月)	10:00~11:00	旧歯科医師住宅				
川井	8/24(木)	10:00~11:00	平津戸集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「高齢者のうつと認知症」		
	8/29(火)	13:30~14:30	上湯沢集会所			
	8/31(木)	10:00~11:00	門馬集会所			
	9/4(月)	10:00~11:00	川井保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「認知症予防」		
	9/5(火)	13:30~15:00	上川井集会所	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「転倒骨折予防」・かわいい元気体操		

## ● ハロー赤ちゃん教室2回目～赤ちゃんのお世話～

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話の体験などを通して、お父さん・お母さんになる準備ができます。

■ 日時 9月15日(金)午前9時30分～11時15分(9時20分受け付け開始)

■ 内容 赤ちゃんの健康観察、赤ちゃんのお世話(オムツ交換、抱っこの仕方、もく浴体験)、家族で適塩習慣(適塩みそ汁試飲あり)

■ 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、動きやすい服装

■ 申込期限 9月8日(金)

■ 場所・申し込み 宮古保健センター(☎64-0111)

## ● 西ヶ丘カフェ(認知症カフェ)

■ 日時 8月23日(水)午後1時30分～2時30分

■ 場所 西ヶ丘地区センター

■ 内容 認知症の学びとおしゃべりを楽しむカフェ

■ 対象/参加料 西ヶ丘にお住まいの人/200円(お茶菓子代)

■ 申し込み みやこ西部地域包括支援センター(☎77-5771)

## 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。

■ 日時 9月4日(月)午後1時30分～3時

■ 場所 市民交流センター2階運動スタジオ

■ 内容 シルバーリハビリ体操指導者によるデモンストレーション(頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操など)

■ 対象 市内在住の人

■ 参加料 無料

■ 用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

■ その他 当日は、受付で検温と健康チェックを行います。

なお、申し込み者多数の場合は、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?お気軽にご相談ください。

■ 日時 9月4日(月)午後1時～4時

■ 場所 市介護保険課相談室(市役所1階)

■ その他 事前に電話で予約してください。

■ 申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室(☎68-9126)

## アルコール通信 ～第5号～

飲酒についての情報を市民の皆さまに月1回、来年の3月までお届けします。東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援してくださった福田貴博先生（長崎県あきやま病院医師）から情報提供いただきました。

今回は、お酒による脳への影響と、糖尿病についてのお話です。

飲酒の習慣がある場合、脳出血や脳梗塞のリスクが高まります。また、お酒は脳の老化を進めてしまいます。大量に飲酒する人の場合、そうでない人に比べて脳の老化が10年から20年進むと言われてます。つまり、実年齢は50歳でも、脳年齢は60～70歳になってしまいます。

さらに、アルコールはすい臓にもダメージを与えます。すい臓は、血糖値を下げるインスリンを分泌する働きがあります。大量の飲酒は、インスリンの分泌を減らすので、血糖値を上げてしまい糖尿病を悪化させます。カロリーを抑えるために、ビールを焼酎に変える人もいますが、これは逆効果です。確かに摂取カロリーは下がりますが、反対にアルコール含有量は増えてしまうので、肝臓やすい臓への負担が大きくなり、結局血糖値は上がってしまいます。健康のためには、お酒の度数は上げないことが鉄則です。

## ● 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）

### ■ 各種検診日程

期日	受付時間	会場	検診種別	
			各種健診	各がん検診
9/8(金)	9:30～10:30	川井保健センター		大腸 乳
	13:00～14:00	新里保健センター		大腸 乳
9/9(土)	9:30～10:30	宮古保健センター		大腸 乳
	13:00～14:00			
9/11(月)	9:30～11:00 13:00～14:00	津軽石公民館	健診	
9/12(火)				
9/13(水)				

※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。また、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方は、各種健診の際に抗体検査を受けることができます

## ● 子どもの健康診査・相談日程

対象者個人には通知していますが、まだ受診していない人は、都合の良い日程で受診しましょう。会場には、対象のお子さん1人につき、保護者お1人の同伴にご協力をお願いします。

■ 用意する物 母子健康手帳、問診票、仕上げみがき用歯ブラシ

■ 場所・問い合わせ 宮古保健センター（☎64-0111）

種類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和4年8月生まれ	9/13(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和4年1月生まれ/令和4年2月生まれ	9/6(水)	13:00～13:45
2歳児(相談)	令和3年8月生まれ/令和3年9月生まれ	9/6(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年1月生まれ/令和3年2月生まれ	9/20(水)	9:00～ 9:30
3歳児(診査)	令和2年5月生まれ/令和2年6月生まれ	9/20(水)	13:00～13:45

## ● 産前・産後サポート事業 すまいるママサロン

### 【ママののんびりゆったりお話サロン】

■ 時間 午前10時15分～11時30分（10時受け付け開始）

■ 内容 妊産婦さんの交流の場です。必要時育児相談を行います

### 【離乳食教室（後期）】

■ 時間 午後1時45分～3時（1時30分受け付け開始）

■ 用意する物 すくすく子育て冊子、エプロン、三角巾、おんぶひも

### 【共通】

■ 期日/場所 8月24日(木)/宮古保健センター2階

■ 対象/定員 妊婦および産後1年未満の産婦および乳児/10組程度

■ 参加料/用意する物 無料/母子健康手帳、バスタオル、飲み物

■ 申込期限 8月22日(火)

■ 申し込み 市子育て世代包括支援センター（☎64-0111）

●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

## 新里生涯学習センター

▼乳幼児期家庭教育学級「第4回めばえ」ママの手作りおやつクッキング教室  
●日時 9月14日(木)午前10時～11時30分  
●内容 簡単に作れる「ケーキサレ」  
●対象 0歳から未就学児とその保護者  
●定員 8組 ●申込期限 9月7日(木)

▼パソコン講座「エクセルの便利な機能」を学ぼう!! (応用編) <  
●日時 9月21日(木)午前10時～午後3時  
●講師 吉田成樹 ●対象 初心者(マウス操作、文字入力ができる人)  
●定員 12人 ●参加料 1,298円  
●申込受付開始日 8月17日(木)午前9時  
●申込期限 9月10日(日)午後4時  
《共通》 ●場所 申し込み 新里生涯学習センター(☎⑦2019)

## 千徳公民館

▼初心者向けボトルアクアリウム教室  
●日時 9月2日(土)午前10時～11時30分  
●場所 千徳公民館 ●内容 小さいガラス容器でアクアリウムを作る ●講師 中村敦 ●対象 市民 ●定員 8人  
●参加料 1,800円 ●申込受付開始日 8月17日(木)午前9時

▼親子でチャレンジ!海釣り体験教室  
●日時 9月10日(日)午前9時～正午 ※荒天中止 ●内容 釣竿の持ち方や釣り方などの基礎を学ぶ ●場所 しおかせ公園 ●講師 田代裕太郎 ●対象 小学生親子 ●定員 5組 ●参加料 1,500円 ●申込受付開始日 8月19日(土)午前9時  
《共通》 ●申し込み 千徳公民館(☎⑤402)

## 山口公民館

▼暮らしが楽しくなるものづくり教室・木のプランター  
●日時 9月16日(土)午後1時～4時  
●講師 小椋優一 ●対象 市民 ●定員 6人 ●参加料 2,200円 ●申込受付開始日 8月18日(金)午前9時 ●場所 申し込み 山口公民館(☎③3670)

## うみマチひろば

▼アクアビクス教室  
●日時 8月28日(月)～10月30日(月)午後6時45分～7時45分(全8回) ※祝日を除く毎週月曜日 ●場所 姉ヶ崎サン・スポーツランド ●内容 少しの運動で大きなエネルギー消費効果がある水中トレーニング「アクアビクス」を行う ●講師 市体育協会指導員 ●定員 15人 ●参加料 1回540円

▼シニア世代の書写交流教室  
●日時 9月2日(火曜日) 午前10時～11時 ※初回は9月12日 ●場所 うみマチひろば ●講師 嶋香徳子 ●定員 12人(65歳以上) ●会費 月々200円

▼うみマチギャラリー2023  
●期間 8月26日(土)～9月10日(日) ●場所 うみマチひろば ●内容 ペン字、ガラスアート、書道、絵画、写真などの展示会 ●入場料 無料

▼羊毛フェルト講座「ほっこりアニマルのふわふわ羊毛キーホルダー作り」  
●日時 9月3日(日)午前10時～午後4時 ●場所 うみマチひろば ●講師 佐々木智子 ●定員 15人 ●参加料 1,800円 ●申込受付開始日 8月17日(木)午前9時

▼パソコン基礎講座「Windows 11&インターネット」  
●日時 9月10日(日)午前10時～午後4時 ●場所 うみマチひろば ●内容 マウスの使い方、画面説明、文字入力などの基礎のほか、インターネットの基礎知識と情報検索を行う ●講師 三陸NPO支援センター ●対象 パソコン初心者 ●定員 10人 ●参加料 500円 ●その他 パソコンは用意します  
《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、☎⑤7133)

## シートピアなあと

▼なあと手づくり市出店者募集  
●日時 9月3日(日)午前10時～午後2時 ●内容 布小物やアクセサリなど

## 【広告】

**おうち消化器内科クリニック**

【診療内容】

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

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

## 開催・募集など

▼再就職準備セミナー  
《子育て世代のライフプラン・マネープラン》 ●期日 9月8日(金) ●講師 宮本良雄  
《知って役立つ!コミュニケーションスキル》 ●期日 9月29日(金) ●講師 藤村七美  
《共通》 ●時間 午前10時～正午 ●場



所 市民交流センター多目的ホール ● 対象 仕事と育児の両立を希望する求職者 ● 定員 各回15人 ● 参加料 無料 ● 申し込み 8階ワーク宮古マザーズコーナー (☎ 8609)

▼ 岩手県立大学宮古短期大学部・8月オープンキャンパス

● 日時 8月19日(土)午後1時～3時30分(開場0時30分) ● 内容 教育内容・入学者選抜制度の説明、在学生の話など ※詳しくはホームページ(下記QRコード)をご覧ください ● 対象 高校生、保護者、教員、一般の人 ● 場所・問い合わせ 岩手県立大学宮古短期大学部 (☎ 2230)



▼ 小沢の里山であそぼう会

● 日時 8月20日(日)午後0時30分～4時 ※雨天中止 ● 場所 小沢の里山(黒森権現トンネル西口手前の北側) ● 内容 遊具、木登りあそび、自然観察など ● 定員 10人程度 ● 参加料 無料 ● 申し込み 小沢の里山をつくる会・福原 (☎ 090・3789・1270)

▼ 地域住民向けセミナー「創作落語で楽しく学ぶ明るい終活講座」〜笑顔ディングノートと成年後見〜

● 日時 8月22日(火)午後1時30分～3時15分 ● 場所 市民文化会館 ● 対象 宮古市、山田町、岩泉町、田野畑村にお住まいの人 ● 定員 300人 (予約不要) ● 参加料 無料 ● 問い合わせ 宮古圏域成年後見センター (☎ 6450)

51)

▼ 岩手県福祉人材センターの催し

《介護のしごと再就職支援介護技術講座》 ● 日時 8月31日(木)午後1時～4時30分(0時30分受付開始) ● 場所 市総合福祉センター ● 内容 求人状況や人材センターの利用について ● 対象 介護職経験のある人やこれから福祉の仕事に就職、再就職を検討している人など ● 申込期限 8月23日(水)

《介護のしごと小規模介護事業所合同就職面談会》 ● 日時 9月8日(金)午後1時30分～3時(1時受付開始) ● 場所 宮古地区合同庁舎 ● 内容 事業所との個別面談、就職相談など ● 対象 福祉の職場に関心のある人 ● 参加料 無料

《共通》 ● 問い合わせ 岩手県福祉人材センター・キャリア支援員 館洞 (☎ 080・8201・0199)

▼ 簿記講習会 日商簿記3級を目指して

● 期間 9月1日(金)～11月10日(原) ● 毎週月・水・金曜日 ● 時間 午後6時30分～8時30分 ● 場所 ホテル近江屋 ● 定員 先着15人 ● 受講料 3千円 ● 申し込み方法 申込書に受講料を添えて提出 ● 申し込み 宮古商工会議所経営支援課(保久田7の25、☎ 3233)

▼ 公開講話「身近な方を自死で亡くしたあなたへ」

● 日時 9月2日(土)午後1時30分～2時30分 ● 場所 宮古地区合同庁舎 ● 講

師 臨床心理士 ● 対象 大切なご家族を自死などで亡くされた経験のある人など ● 申込期限 8月30日(水) ● その他 講話終了後、大切なご家族などを自死で亡くされた人を対象とした非公開の交流会を開催 ● 申し込み 宮古保健所保健課 (☎ 2218)

▼ ハラスメント研修

● 日時 9月7日(木)・8日(金)午前9時～午後5時(8時45分集合) ● 場所 宮古職業訓練センター ● 内容 ハラスメントの定義、要因、対策についてなど ● 対象 部下を持つリーダーの人、管理職の人(雇用保険被保険者) ● 定員 12人 ● 受講料 3千円(協会員事業所)、5千円(非会員事業所) ● 申込期限 8月29日(火) ● 申し込み 宮古職業訓練協会 (☎ 6688)

▼ 第100回「東京岩水会」総会・懇親会

● 日時 9月17日(日)午後2時(1時30分受付開始) ● 場所 東京ガーデンパレス2階高千穂の間 ● 会費 男性 1万円(女性) 8千円 ● 申込期限 8月31日(木) ● その他 東京岩水会は、宮古水産高校の卒業生で組織されています ● 申し込み 東京岩水会・白土(090・2217・8035)

▼ 第23回宮古市障がい者スポーツ大会

● 日時 10月7日(土)午前9時15分～11時30分 ● 場所 市民総合体育館 ● 内容 卓球バレー・ボッチャ・パンゲット ● 対象 市内に居住地を有する障がい者の人など ● 申込期限 9月1日

(金) ● 申し込み 市身体障害者福祉会事務局 (☎ 7333)

▼ 体験集「戦争の時代を生きて」第8集原稿募集

● 応募条件 未発表の原稿で、2千字以内 ※聞き書きにも伺います ● 応募期限 10月1日(日) ● 発行予定 12月8日(金) ● 応募方法 郵送またはファクス ● 原稿送付先 宮古・下閉伊地域の戦争を記録する会・代表 前川慧一 (〒027・0055長根4の14の4、☎ 7500) ● 問い合わせ 同会・深澤口ちせ (☎ 080・1816・1886)

▼ 岩手労働基準協会宮古支部の催し

《フオークリフト運転技能講習》 ● 日時 9月4日(月)～7日(木)午前8時～午後6時 ● 定員 30人 ● 受講料 33000円 ● 申込期限 8月21日(月) ● 玉掛け技能講習 ● 日時 10月2日(月)～4日(水)午前9時～午後5時 ● 定員 30人 ● 受講料 26400円 ● 申込期限 9月15日(金)

《共通》 ● 場所 岩手労働基準協会宮古支部 ほか ● 申し込み 岩手労働基準協会宮古支部 (☎ 4906)

▼ 宮古市民文化祭「ピアノコンサート」出演者募集

● 日時 10月28日(土)午後6時開演 ● 場所 市民文化会館大ホール ● 対象 高校生以下 ● 申し込み方法 指導者を通じて申し込み ● 申込期限 8月31日(木) ● 申し込み ピアノ音楽協会宮古支部・阿部 (☎ 1397)

※記事掲載を希望する場合は、企画課広報係(☎ 9065)まで問い合わせください。広報9月15日号の原稿締め切りは8月17日(木)です。

の7 CFCビル2階)、釜石市保健福祉センター9階  
研修室(釜石市大渡町3の15の26)

■対象の相談 ①お金の問題(多重債務問題など)  
②遺産相続③不動産売買④税金などの公共料金の滞  
納⑤DV・離婚問題⑥その他暮らしに関する悩み事

■相談料 無料

※事前の予約が必要です

■予約・問い合わせ 信用生協盛岡事務所(☎0120-  
101-245)、信用生協釜石事務所(☎0120-101-965)

第41回「けいりょう」強調月間の標語募集

..... 計量計測技術センター

11月1日(水)の「計量記念日」ならびに11月の「計量  
管理強調月間」に合わせ、計量普及啓発用の標語を  
募集します。入賞作品(7作品)には、賞状と副賞

が贈られます。

※前年の岩手県知事賞「築く信頼 果たす責任 読  
み取る目盛は企業の品質」

■募集作品 未発表作品かつ計量・計測、環境保全  
に関するもの

■応募資格 県内在住の人

■応募方法 作品に住所・氏名・年齢・職業・電話  
番号を記入の上、ハガキ、封書、ファクス、メール  
のいずれかで応募(何点でも応募できます)

※作品は返却されず、著作権は計量計測技術センター  
に帰属します

■応募締切 8月31日(木)

■応募先・問い合わせ 計量計測技術センター  
(〒020-0846盛岡市流通センター北一丁目8番10号、  
☎019-639-0909、FAX019-639-0910、✉info@kryo.jp)

● 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・8月16日(水)は除く)は午後7時まで開  
館しています

● ■休館日 月曜日(市立図書館は9月5日(火)電気工事のため臨時休館)



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
8月30日、9月13日(水)	10:00~10:30	旧愛宕小学校	8月19日、9月2日(土)	10:40~11:10	県営磯鶏アパート	
	10:50~11:15	鉾ヶ崎小学校正門前		11:30~11:50	赤前・柳澤商店付近	
	11:25~11:40	市営港町住宅		13:30~14:00	重茂・里(漁協集荷所付近)	
	13:40~14:00	田鎖公民館前		14:15~14:35	笹見内・河原商店付近	
	14:10~14:30	花輪農村文化伝承館前		14:45~15:00	重茂漁協	
8月17日、31日、9月14日(木)	10:15~10:45	山口公民館	8月23日、9月6日(水)	9:30~9:50	長根・東北電力宮古アパート前	
	11:00~11:30	宮園自治会センター		10:00~10:20	ローソン宮古近内店前	
	13:30~14:15	ジョイス駐車場		10:30~10:50	近内消防屯所前	
	14:30~14:50	根市・雲南沢入口		11:15~11:35	太田・県職員千徳宿舍前	
	15:00~15:20	花原市・華厳院前		13:40~14:10	日の出町・市営住宅1号棟前	
8月18日、9月15日(金)	10:30~10:50	藤の川・旧上野商店付近	8月24日、9月7日(木)	14:25~14:55	佐原地区センター前	
	11:00~11:30	国土交通省官舎前		15:00~15:30	佐原・市営住宅前	
	13:40~14:00	長根・青猿神社付近		8月24日、9月7日(木)	9:50~10:20	上村地区会館付近
	14:15~14:35	市営近内住宅			10:30~11:00	磯鶏駅前
	14:50~15:40	西ヶ丘二丁目県営住宅駐車場			11:10~11:40	三社タクシー磯鶏営業所付近
		13:50~14:10	高浜・村上氏宅前			
		14:30~14:45	津軽石・藤畑公民館前			
			14:55~15:40	津軽石・清寿荘前		

期日	駐車時間	場所
8月25日、9月8日(金)	10:00~10:30	津軽石駅前
	10:40~11:00	津軽石学童の家前
	11:10~11:30	津軽石・新町公民館付近
	13:40~14:00	八木沢・市営住宅駐車場
	14:10~14:30	八木沢駅駐車場
8月26日、9月9日(土)	14:45~15:00	藤原公害試験室前
	9:25~9:45	西ヶ丘災害住宅
	10:00~10:30	生協西ヶ丘店前
	10:45~11:40	にしがおか公園付近
	13:40~14:00	崎山・16分団屯所付近
	14:10~14:30	崎山小学校
	14:45~15:05	女遊戸地区集会施設前
	15:20~15:40	崎山貝塚縄文の森ミュージアム駐車場

おめでた おくやみ

7/14~7/28 (届け出順・敬称略)

○生まれた赤ちゃん○

金澤陸斗(りくと) 黒田町 (豪)  
福島来也(らいや) 西ヶ丘四丁目(祐也)  
眞見凰雅(こうか) 近内二丁目(龍朋)  
田村寿葉(ことば) 磯鶏石崎(拓也)

♡結婚したお二人♡

大棒貴範・中村 遥=田鎖四  
山崎一希・中村歩美=日立浜町

■亡くなった方■

小林大助 (70) 下在家  
中谷良幸 (46) 西ヶ丘四丁目  
前川軍治 (91) 崎山一  
金澤ヨシ (89) 愛宕一丁目  
岩間チヨ (84) 近内六丁目  
千崎ハツ (94) 新田  
盛田リサ子 (84) 鉾ヶ崎下町  
千葉征子 (80) 藤原三丁目  
山根テル子 (90) 新町下  
及川マキ (92) 泉町  
攝待禮子 (92) 磯鶏西  
小堀内克男 (90) 駒形通  
中前田眞利子 (70) 上村一丁目  
中村敏勝 (65) 横町

佐々木レイ子 (73) 駒形通  
大越辰治 (82) 磯鶏西  
金子清一 (82) 築地二丁目  
三浦チトセ (87) 大平2  
佐々木ハル (81) 根井沢  
伊藤麗子 (87) 近内五丁目

※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  
※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

※8月1日現在の「人口と世帯」と7月中の「人口のうごき」は 次号9月1日号に掲載しますので、ご了承ください

## 「みやこ斎苑」9月15日は休業します

..... みやこ斎苑

みやこ斎苑(火葬場)は、施設の保守点検のため9月15日(金)は休業します。

翌日以降の火葬の予約は通常どおり受け付けます。

■問い合わせ みやこ斎苑(☎64-2225)

## 地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケートにご協力を

..... 市危機管理課

内閣府では、今後の防災対策に生かすため、日頃の防災意識や対策などに関する調査を実施します。

■回答期限 8月31日(木)

■回答方法 専用フォーム(右記QRコード)から回答(1人1回まで)

■問い合わせ 市危機管理課(☎68-9111)



## 宮古都市計画(都市計画区域・臨港地区)変更素案の公表など

..... 県都市計画課

岩手県は、宮古都市計画区域および臨港地区の拡大を行うため、変更素案を公表し、説明会と公聴会を開催します。

### 【変更素案の公表】

■期間 8月17日(木)～9月14日(木)(土・日・祝日を除く)

■時間 午前9時～午後5時

■場所 県都市計画課(県庁7階)、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2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3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、連絡先を記載した書面(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14日(木)必着

※期限までに申出がなかった場合は、中止します

■問い合わせ 岩手県県土整備部都市計画課(〒020-8570盛岡市内丸10の1、☎019-629-5886)

## 岩手県立博物館協議会委員を公募

..... 県教育委員会事務局

岩手県立博物館の運営に対し県民の幅広い意見を反映させるため、委員を公募します。

■募集人数 1人

■任期 12月23日から2年間

■応募資格 岩手県在住で、調査審議する内容に関し十分な見識を有していて、年1～2回平日に盛岡市で開催される協議会に出席できる人

■提出書類 ①応募申込書兼履歴書1通②作文「岩

手県立博物館について期待すること」(800字程度)

■応募方法 問い合わせ先に、提出書類を郵送、メールまたは持参

■受付期間 9月11日(月)～10月13日(金)必着

■提出先・問い合わせ 県教育委員会事務局生涯学習文化財課文化財担当(〒020-8570盛岡市内丸10の1、☎019-629-6182、✉DB0005@pref.iwate.jp)

## 自衛官採用試験受付を開始

..... 自衛隊宮古地域事務所

令和6年3・4月採用の自衛官等採用試験の受け付けを行っています。

応募資格や試験場所などの詳細は、問い合わせてください。

### ■試験区分(願書受付期限/試験日)

▷自衛官候補生(9月5日(火)/9月中旬)

▷一般曹候補生(9月5日(火)/9月中旬)

▷航空学生(9月7日(木)/9月18日(月))

▷防衛大学校学生(10月18日(水)、推薦・総合選抜9月5日(火)～8日(金)/10月28日(土)、推薦9月16日(土)・17日(日)、総合選抜9月16日(土))

▷防衛医科大学校医学科学生(10月11日(水)/10月21日(土))

▷防衛医科大学校看護学科学生(10月4日(水)/10月14日(土))

■各募集種目に対する説明会 本制度に興味・関心のある人およびその保護者向けに、適時、説明会を個別に開催します。詳細は、問い合わせてください。

■問い合わせ 自衛隊宮古地域事務所(☎63-3881)

## 令和5年度危険物取扱者保安講習

..... 県危険物安全協会連合会

■日時 10月12日(木)

■時間 <午前の部>午前9時30分～午後0時30分(給油取扱所従事者) <午後の部>午後1時30分～4時30分(給油取扱所以外の従事者)

■場所 市民文化会館中ホール

■受講申請書配布場所 宮古消防署、田老・新里・川井分署で配布するほか、岩手県危険物安全協会連合会ホームページ(右記QRコード)からもダウンロードできます

■申込期限 8月21日(月)(期限厳守)

■申し込み 岩手県危険物安全協会連合会(〒020-0021盛岡市中央通三丁目7番22号 岩手県消防会館内、☎019-654-3991)



## 「解決の糸口を見つけに行こう!」相談会

..... 信用生協盛岡事務所・釜石事務所

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどを丁寧に聞き取り、一緒に解決の糸口を見つけます。

■日時 9月9日(土)午前10時～午後4時

■場所 信用生協盛岡事務所(盛岡市南大通1の8)

# 末広町の夜間車両通行止めと 路線バス迂回のお知らせ

市が行う末広町線の舗装工事に伴い車両通行止めを行います。周辺の道路を迂回するようお願いいたします。

通行止めに伴い、午後6時以降に運行する路線バスは左図のとおり迂回します。

規制中は末広町バス停が利用できなくなりますので前後のバス停をご利用ください。

【車両通行止め区間および路線バス迂回ルートの案内図】



- 期間 8月21日(月)～令和6年3月31日(予定)
- 時間 午後6時～午前0時
- 規制内容 通行止めは区間ごとに、段階的に行います。区間ごとの通行止め期間は、現地の案内看板でお知らせする予定です。
- 問い合わせ 市建設課工務第二係 (☎75029)

三陸ジオパークを楽しみながらきれいにしよう！

## 「ジオパークの日」清掃活動とジオ体験会を開催！



- 日時 8月26日(土)午前9時～11時 (小雨決行)  
※荒天中止時は翌日実施
- 集合場所 潮吹穴さわやかトイレ前駐車場 (午前8時50分から受付開始)
- 内容 ▷みちのく潮風トレイルのミニ体験▷ジオサイト「潮吹穴」と「日出島」の解説▷日出島海岸での清掃活動、化石探し  
※初心者向きで、親子での参加も歓迎
- 対象 アップダウンのある自然歩道を歩くことができる人 (往復約2km・約1時間)
- 定員/参加料 30人/無料

- 用意する物 歩きやすい服装、飲み物、虫よけなど ※清掃物品は主催者が用意します
- 申し込み方法/申込期限 申し込みフォーム (右記QRコード)、電話/8月24日(木)  
※定員になり次第終了
- 申し込み 市観光課ジオパーク推進係 (☎68-9091)



潮が高く吹き上がる潮吹穴

### 【広告】

#### 【広告】

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

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



株式会社 小成良治商店

#### 営業品目

- 宮古市指定上下水道工事店
- 一般建築・輸入住宅 (2×4) ・設計・施工
- 管工事業・住宅設備工事・土工事・太陽光発電
- 石油機器・ガス機器・冷暖房機販売
- 米穀・LPG・白灯油販売

【住所】〒027-0076 宮古市栄町1-23  
【TEL】0193-62-1317 【FAX】0193-62-8998



みやこハーバーラジオ放送中！ FM82.6MHz のほか「リスラジ」「サイマルラジオ」でも聴取可。FAX77-3936、☎826@miyakofm.com



LINE <https://line.me/ti/p/%40120wrcws>



ホームページ <https://www.city.miyako.iwate.jp>



マチイロ (iOS)



みやこ (Android)

2023.8.15