

熱中症から身を守りましょう！

年々、厳しい暑さが続く日が多くなり、熱中症予防の必要性が高まっています。皆で熱中症による健康被害を防ぎましょう。

○熱中症予防のためにできること

①暑さを避けましょう

▷扇風機やエアコンでこまめに温度調節

▷涼しい服装、日傘や帽子の着用

▷保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷やす

②こまめに水分補給をしましょう

▷のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分補給

詳しくは、厚生労働省ホームページ（右記QRコード）をご覧ください。



○暑さ指数（＝熱中症の危険度）を要チェック！

▷25未満＝注意▷25以上28未満＝警戒

▷28以上31未満＝厳重警戒▷31以上＝危険

○熱中症警戒アラートに注意！

県内の算出地点のいずれかで、翌日の暑さ指数が33以上の場合に発表されます。

○熱中症特別警戒アラートに厳重警戒！

県内の算出地点の全てで、翌日の暑さ指数が35に達する場合に発表されます。

○特別警戒アラート発表時は、クーリングシェルターを開放！

冷房設備などがあり“誰でも休憩できる”施設です。

■クーリングシェルター施設一覧

施設名	開放可能日	開放可能時間	受入可能人数（※２）
イーストピアみやこ	開放不可日なし	午前９時～午後９時	100人
シートピアなあと		午前９時～午後５時	30人
浄土ヶ浜ビジターセンター			45人
浄土ヶ浜レストハウス			50人
うみマチひろば		午前９時～午後９時（※１）	40人
山口公民館	日・月・祝日は開放不可	午前９時～午後５時	17人
花輪・津軽石・重茂出張所	土・日・祝日は開放不可	午前９時～午後５時	各３人
崎山貝塚縄文の森ミュージアム	開放不可日なし		20人
田老総合事務所	土・日・祝日は開放不可		6人
グリーンピア三陸みやこ	開放不可日なし	午前11時～午後３時	10人
たろう潮里ステーション		午前９時～午後５時	
湯ったり館			午前10時～午後９時
新里総合事務所	土・日・祝日は開放不可	午前９時～午後５時	
和井内ふるさと会館			15人
川井総合事務所			6人
道の駅区界高原	開放不可日なし		20人
道の駅やまびこ館			8人
里の駅おぐに		午前９時～午後３時	10人

※1＝日・祝日および8月13日(火)～16日(金)の開放時間は、午前9時～午後5時です ※2＝通常の施設利用者を含みます

【熱中症予防について】 ☎ 市健康課健康増進係（☎64-0111）

【クーリングシェルターについて】 ☎ 市環境課脱炭素推進係（☎77-5033）

令和7年4月1日採用・令和6年度宮古市職員採用試験 後期試験を実施します～あなたの思いが宮古を彩る！～

後期試験では「高校生枠」を設けます。

前期試験を受験する人は、申し込むことができません。また、複数の職種の併願もできません。

《後期試験》

■試験日／場所

【第1次試験】9月22日(日)／市民交流センター

【最終試験】10月を予定(第1次試験合格者に通知)

■職種および採用予定人数

①一般事務職＝16人程度

(うち障がい者枠2人程度、高校生枠2人程度)

②土木技術職＝2人程度③建築技術職＝2人程度

④電気技術職＝1人程度⑤心理師＝2人程度

⑥社会福祉士＝2人程度⑦保育士＝2人程度

⑧保健師＝2人程度 ⑨歯科衛生士＝2人程度

⑩診療放射線技師＝1人程度

⑪運転技士＝1人程度

(採用予定人数は、前期・後期試験を合わせた人数)

※詳しくは、試験案内、広報みやこ6月1日号8・9頁または市ホームページ(右記QRコード)で確認してください



■申込期間／受付場所

7月16日(火)～8月16日(金)午前8時30分～午後5時15分必着(持参または郵送。土・日・祝日を除く)／市総務課職員係(市役所4階)

《通年募集の試験》

■試験内容など

【第1次試験】エントリーシートなどによる書類選考

【最終試験】人物試験(個別面接)、身体検査(健康診断書を提出)

■職種および採用予定人数

試験案内、広報みやこ6月1日号8・9頁または市ホームページ(左記QRコード)で確認してください。

■申込期限／受付場所

令和7年1月31日(金)午後5時15分必着(持参または郵送。土・日・祝日を除く)／市総務課職員係(市役所4階)

《共通》

■試験案内・受験申込用紙の配布

市総務課(市役所4階)、田老・新里・川井の各総合事務所で配布するほか、左記QRコードからもダウンロードできます。

※郵便で請求する場合は、封筒の表に「受験を希望する職種」を朱書きし、120円の郵便切手を貼った返信用封筒(A4判の書類が入るサイズ)を同封の上、市総務課に郵送してください

☎ 市総務課職員係(〒027-8501住所不要、☎68-9062)

令和6年度宮古地区広域行政組合消防職員採用試験

■職種／採用予定人数 初級消防／3人程度

■受験資格 平成9年4月2日以降に生まれた人で、大学、短大、高校を卒業または卒業見込みの人。ただし、次のいずれかに該当する人は受験できません。

①日本国籍を有しない人

②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人

③日本国憲法またはその下の政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成、またはこれに加入した人

■試験日／場所 【第1次試験】9月22日(日)／宮古消防署

※午前9時30分受け付け、10時から開始予定

【最終試験】10月下旬／市民総合体育館

■受験申込用紙の配布 消防本部、宮古・山田・岩泉の各消防署および田老・田野畑・新里・川井

の各分署で配布しています

※消防本部ホームページ(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19日(月)午後5時15分必着(持参または郵送。土・日・祝日を除く)

☎ 宮古地区広域行政組合消防本部総務課職員係(〒027-0072五月町2の1、☎71-1193)



私たちと一緒に、大切なまち・人を守りませんか？

事業所のエネルギーに関する経費を支援！

宮古市エネルギー価格高騰緊急支援給付金の申請期限は7月31日(水)

燃油高騰などの影響を受けている市内の事業者を対象に、エネルギー価格上昇相当分の一部を給付します。

■対象要件 次のいずれにも該当すること

①市内に事業所を有し、事業を営む法人・個人事業主（個人の場合、農・林・漁業、不動産業を除く）②直近の事業年度の売上高が、法人は200万円以上、個人は100万円以上の者③直近の事業年度の営業利益率または売上総利益率が、前事業年度と比較して減少している、または直近の事業年度の売上高が前事業年度と比較して20%以上減少している者④市税を完納している者

■対象経費 電気・ガス・ガソリン・重油・軽油・灯油などのエネルギーに関する経費

■支給額 1 事業者あたり上限100万円。令和5年4月から令和6年3月までの連続する6カ月分の対象経費から、前年同期または前々年同期の対象経費を引いた額の2分の1

■申請期限 7月31日(水)

■申請書類

▷申請書兼請求書▷対象要件②の売上高を確認できる決算書または確定申告書の写し▷対象要件③の営業利益率、売上総利益率または売上高が確認できる決算書などの写し▷令和5年4月から令和6年3月までの連続する6カ月分、および前年または前々年同期の対象経費が確認できる決算書、試算表などの写し▷振込指定口座の通帳などの写し▷本人確認書類の写し

※詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください



■申請方法

市産業支援センター（市役所2階）に持参または郵送

☎ 市産業支援センター産業支援係（〒027-8501 住所不要、☎68-9092）

新たに「住民税非課税・均等割のみ課税」となった世帯 宮古市低所得者支援給付金を支給

<対象世帯には確認書が届きます>

■支給額 ▷1世帯あたり＝10万円

▷同一世帯に18歳以下の子どもがいる場合＝1人あたり5万円

■支給対象 令和6年6月3日時点で、本市に住民登録があり、いずれかに当てはまる世帯

①本年度から新たに非課税となった世帯

②本年度から新たに均等割のみ課税となった世帯

※令和5年度に、非課税または均等割のみの課税世帯として、それぞれ7万円または10万円の支給対象であった世帯、扶養親族のみで構成される世帯は支給対象外

■申請方法

届いた確認書に必要事項を記入し、返信用封筒で返送または、確認書に記載されているQRコードから申請してください。

※令和6年1月2日以降の転入者などは、申請書による申請が必要となります。詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください



■申請期限 10月31日(木)

☎ 市福祉課生活福祉係（市役所1階、〒027-8501 住所不要、☎68-9083）

宮古市事業者等省エネルギー対策推進事業費補助金 事業者などの省エネルギー化を推進

市内事業者や商店街の省エネルギー化を推進するため、事業所内の照明機器や商店街の街路灯をLEDに更新する経費を補助します。

■対象者

市内に事業所を有し事業を営む法人、個人または商店街振興組合などで、公務を除く全業種（農・林・漁業、不動産業にあつては個人を除く）

■補助内容

事業を行う事務所・店舗・工場などの照明器具および商店街の街路灯をLED照明に更新する際にかかる経費を補助

※市内業者による施工または購入に限る

■補助率 2分の1（上限30万円）

■申請期限 7月31日(水)

※対象要件、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



■申請方法

市産業支援センター（市役所2階）に持参

☎ 市産業支援センター商業労政係（☎68-9067）



各種保険証・受給者証を8月1日(木)に更新

従来の健康保険証は12月2日(月)に廃止されますが、今回更新する「国民健康保険被保険者証」および「後期高齢者医療被保険者証」は、最長で令和7年7月31日(木)まで使用できます。

今回の更新に併せ、加入者情報として把握している個人番号（マイナンバー）の下4桁もお知らせしますので、ご確認ください。

【①国民健康保険被保険者証および国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証】

医療機関などを受診するときに使う標記保険証や受給者証は、7月31日(水)で有効期限が切れ、8月1日(木)に更新されます。**新しい保険証などは7月中に対象の世帯に郵送**します。

記載内容に誤りがある場合や、8月になっても届かない場合は問い合わせてください。

古い保険証などは、市に返却するか、破いて処分してください。

【②後期高齢者医療制度の被保険者証など】

後期高齢者医療被保険者証は、7月31日(水)で有効期限が切れ、8月1日(木)に更新されます。

新しい保険証は7月下旬に郵送します。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の交付対象となった人のうち、新たに手続きが必要な人には別途お知らせします。

なお、**後期高齢者医療保険料の通知書は7月中旬に郵送**します。

【③子どもなどの医療費受給者証】

現在、子ども（中学生・高校生を除く）・ひとり親家庭・寡婦への医療給付を受給している人に、8月1日(木)から使用する受給者証を、**7月下旬に郵送**します。

8月以降に医療機関を受診するときは、新しい受給者証を使用してください。

古い受給者証は8月以降に市に返却するか、破いて処分してください。

所得確認書類の提出が必要な人（令和6年1月2日以降に本市に転入した人や、住民税申告が済んでいない人など）には通知書を郵送します。

■①に関する 市総合窓口課国民健康保険係（☎68-9075）

■①以外に関する 市総合窓口課医療給付係（☎68-9076）

国民年金保険料の免除申請はお早めに

令和6年度分（7月分～令和7年6月分）の免除申請受け付けが始まっています。

■免除の区分

- ①全額免除
- ②4分の3免除
- ③半額免除
- ④4分の1免除
- ⑤納付猶予

▷②～④は、保険料の一部が免除されますが、残りの保険料は納付が必要です。

※ただし、残りの保険料を納付しなかった場合、未納扱いとなります

※将来の老齢基礎年金の金額に反映されないほか、障害や死亡など不慮の事態が生じたときに年金を受け取ることができない場合があります
※令和元年度から、所得未申告の場合、前年所得が無かったものとして審査することになっており、**以前より免除が認められやすくなっています**

■申請に必要な物

- ①基礎年金番号が分かるもの、またはマイナンバーカード
- ②（退職者のみ）雇用保険受給資格者証、または離職票 など

※申請方法は、窓口・郵送、またはマイナポータルでの電子申請です

■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

☎ 市総合窓口課市民窓口係（☎68-9077）、宮古年金事務所（☎62-1963）



地域の課題を一緒に解決しませんか？

提案型事業を募集します

令和7年度に実施する提案型事業（テーマ設定型および自由提案型）を募集します。

【テーマ設定型事業】

民間ならではの発想やノウハウを生かし、市と協働して解決策を検討する事業です。

■テーマ ふるさと産業人材の確保促進に向けた企業インターン事業

■課題 市外へ進学や就職をした若者が、地元を離れた後に、地元の良さや地元企業を知る機会が極めて少ないこと

■事業内容 市外へ進学した学生や地方移住に興味のある若者を対象とした、企業インターンの受け入れ仲介とコーディネートを行う

■対象となる提案者 NPOや5人以上で構成する市民活動団体

■予算額 149万円以内

※事業内容などは、募集説明会（下記参照）で説明します。詳しくは問い合わせください

☎ 市産業支援センター商業労政係（☎68-9067）

【自由提案型事業】

市民活動団体などが地域課題を解決するために事業を提案し、市と連携・協力して行う事業です。

■対象となる提案者

①地域自治組織（町内会、自治会、区など）

②5人以上で構成する市民活動団体、事業者

■対象事業 地域の身近な課題を解決し、市と協働で行うことにより課題解決できるもの

【共通】

■用意する物

①宮古市提案事業企画提案書

②団体に関する書類

■対象とならない事業

①営利を目的としたもの

②政治、宗教、選挙活動に関するもの

③他の助成を受けている事業 など

■応募要項配置場所 市生活課（市役所1階）、市民交流センター2階事務室、各総合事務所・出張所・公民館

■応募期限 8月23日(金)

※詳細は市ホームページ（右記QRコード）からも確認できます

☎ 市生活課男女参画・協働推進係（☎68-9080）



募集説明会および研修会

申請を予定する団体は、出席してください。

■日時 8月9日(金)午後6時～8時

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■講師 いわてNPOフォーラム21

■申込期限 8月5日(月)（右記QRコードから申し込みできます）



後藤康文さん特別功労者表彰

市は6月18日、後藤康文さん（後藤泌尿器科皮膚科医院・院長）を特別功労者として表彰しました。

この表彰は、市勢功労者のうち、永年にわたり市勢の発展に尽力し特に功績顕著な人に行うもので、新市発足後の宮古市では初めてです。

後藤さんは、昭和47年の開業以来、地域の健康管理、疾患予防などに注力。警察嘱託医も務め、本市の国際交流の推進や人道支援、スポーツ振興などの分野でも市勢の発展に尽力しました。
☎ 市総務課行政係（☎68-9061）



災害への備えを学ぶ出前講座

市では、防災に関する「出前講座」を実施しています。町内会や自主防災組織のほか、各団体で防災に関する学習を行いたい場合などにご相談ください（土日、夜間も対応します）。

また、全戸配布している「ハザードマップ」には、洪水・土砂災害の危険区域や、防災情報の入手方法、避難方法などが掲載されていますのでご確認ください。

☎ 市危機管理課防災係（☎68-9111）



小山田自主防災会の「防災さんぽ」を出前講座としてお手伝い

●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。

■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 宮古保健センター2階

問 市こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

種 類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和5年7月生まれ／令和5年8月生まれ	8/7(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)	令和5年1月生まれ／令和5年2月生まれ	8/7(水)	13:00～13:30
2歳児(相談)	令和4年7月生まれ／令和4年8月生まれ	8/21(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和3年12月生まれ	8/21(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和3年4月生まれ／令和3年5月生まれ	8/28(水)	13:00～13:30

●シルバーリハビリ体操デモンストレーション

シルバーリハビリ体操は、関節の動きや筋力の維持向上を目的とした介護予防の体操です。お越しの際は、十分な暑さ対策をお願いします。

■日時 8月5日(月)午後1時30分～3時

■場所 市民交流センター2階運動スタジオ

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

■講師 シルバーリハビリ体操指導者

■対象／定員／参加料 市内在住の人／20人程度／無料

■用意する物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き、マスク

■申込期限 当日の午前10時

問 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

●シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会を受けてみませんか？

あなたの元気と熱意を、地域のボランティア活動に活かしてみませんか？詳しくは、市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

■期日 9月10日(火)・11日(水)・12日(木)・17日(火)・18日(水)（全5日間）

※資格取得には全ての受講が必須です。修了すると岩手県知事より認定証が発行されます

■時間 午前9時30分～午後4時

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

※参加者には、後日スケジュールを送付します

■内容 体操の理解に必要な知識や実技を楽しく学びます

■対象 おおむね50歳以上の人で、常勤の仕事についておらず、修了後に指導活動のボランティアが週1回以上できる人

■定員／受講料 15人／無料

■用意する物 筆記用具、マスク、昼食、動きやすい服装、上履き、飲み物、大判バスタオル

■申込期限 8月2日(金)

問 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



シルバーリハビリ体操を楽しく学びましょう

ハロー赤ちゃん教室1回目 ～妊娠・出産～

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話体験などを通して、お父さん・お母さんになる準備ができます。2回目（9月13日(金)開催予定）、3回目（10月18日(金)開催予定）と合わせての予約をおすすめします。

■日時 8月23日(金)午前9時30分～11時15分（9時20分受け付け開始）

■場所 宮古保健センター2階

■内容 妊婦体験、妊娠中・産後の生活、妊娠中の歯の健康、出産（DVD視聴）など

■対象 市内在住の妊婦および家族

■定員 先着8組

■用意する物 母子健康手帳、飲み物、動きやすい服装

■申込期限 8月16日(金)

問 市こども家庭センター母子保健係（☎68-9121）

認知症に関する 相談

「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？

ぜひ、お気軽にご相談ください。

■日時 8月5日(月)午後1時～4時

■場所 市介護保険課相談室（市役所1階）

■内容 相談は予約制です。事前に電話で予約をしてください

問 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

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 お話しサロン】

■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。

【産前産後ヨガ】

■時間 午後1時45分～
3時(1時30分受け付け
開始)

■対象 妊娠20週、産後
6週以降で運動制限のな
い人。参加の際は主治医
の許可を得てください。
※申し込み多数の場合は
初参加の人を優先します

【共通】

■期日 7月25日(木)

■場所 宮古保健セン
ター2階

■対象 妊婦、産後1年
未満の産婦および乳児

■定員 10組程度

■参加料 無料

■用意する物 母子健康
手帳、バスタオル、飲み物

■申込期限 7月23日(火)

☎ 市こども家庭セン
ター母子保健係(☎68-9121)



● 各種健康診査・がん検診日程

自分の健康状態を把握するため、1年に1回けんしんを受けましょう。
詳しくは、6月上旬に各世帯に配布されている「令和6年度 宮
古市成人けんしんのお知らせ」をご覧ください。届いていない場
合は、各保健センターにお問い合わせください。



☎ 市健康課地域保健医療係(☎64-0111)

「令和6年度 宮古市成人けんしんのお知らせ」リンク先

期日	受付時間	会 場	検 診 種 別			
			各種健診	各がん検診		
7/19(金)	7:00～ 9:30	赤前小学校	健診	胃	肺	大腸
7/20(土)		第二中学校		胃	肺	大腸
7/21(日)		宮古保健センター		胃	肺	大腸
7/22(月)	9:30～11:00 13:00～14:00	宮古保健センター	健診			
7/23(火)		市民文化会館	健診			
7/24(水)			健診			
7/26(金)		崎山公民館	健診			
7/29(月)		宮古保健センター	健診			
7/30(火)		うみマチひろば (宮古市地域創生センター)	健診			
7/31(水)		山口公民館	健診			

※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

● 健康相談日程

感染症予防に努めながら、血圧測定、個別相談などを実施します。お気
軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの人はご持参ください。

☎ 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)

地域	期日	時 間	会 場	内 容
田老	7/23(火)	10:00～11:00	三王自治会研修セン ター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「フレイル予防」
	7/25(木)		田老保健センター	▶血圧測定、個別相談 ▶講話「熱中症予防」
新里	7/26(金)	10:00～11:30	和井内ふるさと会館	▶血圧測定、個別相談 ▶講話・調理実習「高血圧予防」 ※エプロン、三角巾(大きなハ ンカチでも可)持参
川井	7/19(金)	13:30～14:30	蟹岡集会所	▶血圧測定、個別相談
	7/23(火)	10:00～11:00	鈴久名集会所	▶講話「熱中症予防」

● 市指定の人間ドック実施機関が増えました

市では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。7月1日から、市の指
定する人間ドック実施機関に「盛岡医療生活協同組合川久保病院」が追加になり
ました。指定機関で受診する場合は、費用の支払時にあらかじめ助成金額が差し
引かれるため、各保健センターへの申請が不要となります。詳しくは、
市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。

☎ 市健康課地域保健医療係(☎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

市観光課

▼宮古の夏の海！海水浴場開設！

●期間 7月20日(土)～8月18日(日)午前8時30分～午後5時 ●場 浄土ヶ浜 藤の川、女遊戸、真崎海岸小港 ●岡市観光課もてなし観光係(☎69091)

市生涯学習課

▼第3回はなまるフレンズ「お兄さん・お姉さんと一緒に！3B体操チャレンジ」

●8月7日(水)午前10時～11時 ●場 市民総合体育館 ●内容 親子で体操を通して高校生と交流 ●師 坂下真紀子 ●対象 11歳後6カ月以上の未就学児と保護者 ●定員 11組 ●申し込み方法 11電話、ファクス、または応募フォーム(下記QRコード) ●申込期限 7月25日(木) ●市生涯学習課社会教育係(☎69119、FAX 69112)

北上山地民俗資料館

▼特別講座「日本の昆虫・世界の昆虫！」

●8月27日(土)午後1時30分～2時15分 ●場 川井生涯学習センター ●内容 展示している昆虫標本を解説 ●師 三浦秀明

●対象 11小中学生と保護者計20人 ●無料 ●申込期間 7月15日(月)～25日(木)

▼ミニ企画展「夏休みワクワク昆虫展」

●8月28日(日)～8月18日(日)午前9時～午後5時 ●場 北上山地民俗資料館 ●内容 昆虫の標本や絵本などを展示 ●無料(常設展示は入館料あり)

▼夏の工作教室

●8月2日(金)午前10時～正午 ●場 川井生涯学習センター ●内容 竹を使って「水鉄砲」を作る ●師 小国分館友の会 会員 ●定員 11先着10人 ●材料代 300円 ●申込期間 7月15日(月)～30日(火) ●共通 ●北上山地民俗資料館(☎2167)

千徳公民館

▼「スマホで動画編集」入門講座

●8月28日(日)、8月18日(日)午後1時～3時(全2回) ●内容 スマホで動画を撮影し、編集に挑戦 ●師 井田裕基 ●定員 11高校生以上の市民先着6人 ●無料 ●申込受付開始日 7月17日(水)午前9時 ●場 千徳公民館(☎5402)

田老公民館

▼乳幼児期家庭教育学級「第2回おひさまクラブ」

●8月3日(土)午前10時30分～正午 ●内容 プールで楽しく水遊び(雨天・低温時は室内遊び) ●対象 110歳～就学前のお子さんと家族 ●定員 11親子5組

●無料 ●申込期限 7月31日(水) ●場 田老公民館(☎2976)

新里生涯学習センター

▼乳幼児期家庭教育学級「第3回めばえ」親子で体験・ミニトマトの収穫

●8月2日(金)午前10時～11時30分 ●内容 ミニトマトの収穫、お口の健康のお話、食育教室 ●対象 110歳～未就学児と保護者 ●定員 118組 ●申込期限 7月28日(日) ●場 新里生涯学習センター(☎2019)

川井生涯学習センター

▼わくわく自然ワンダーランド「開伊川の始まり探検と昆虫調べ」

●8月3日(土)午前10時～午後2時 ●内容 ルート11区界高原源流コース ●内容 トレッキング、虫探しと観察 ●師 かわい木の博物館案内人 ●対象 11小学生(保護者同伴)、中学生 ●定員 11先着5組10人 ●他 小雨決行、雨天中止 ●申込期間 7月15日(月)～28日(日) ●場 川井生涯学習センター(☎2167)

市民交流センター

▼夏の市民交流まつり

●8月27日(土)午前10時～午後3時 ●内容 時間 11防災講演会/午後1時～3時 21わくわくキッズランド/午前10時～11時30分 3海のフォトフレーム

くり/午前10時～正午 4ぼうさい見学ツアー/午前10時30分～11時10分 5モルック体験会/午後1時30分～3時 ※1と4は要事前予約。3は材料代400円。詳しくは、市民交流センターホームページ(下記QRコード)をご覧ください ●場 市民交流センター(☎4166)

うみまちひろば

▼うみまち塾楽しく勉強しよう

●期間 8月5日(月)～8日(木)午前10時～午後3時(好きな時間に自由に参加可) ●内容 高校生・短大生のお兄さんお姉さんと楽しく勉強しよう！ ●対象 11小学生 ●無料

▼ZUMBA教室リズムに合わせて身体を動かすフィットネス

●8月6日(火)～9月24日(火)(毎週火曜日、全7回) 午後7時～8時30分 ●師 Sayaka ●¥700円 ●申込受付開始日 7月15日(月)午前9時 ●他 参加料は前日までにお支払い願います ●共通 ●定員 1120人 ●場 市民交流センター(☎7133)

開催・募集など

▼宮古短大生涯学習講座

《はじめての経済学》 ●8月20日(土) 午後1時30分～3時 ●師 鈴木将人(まさひと) ●決算ニュースを読み聞かせる基礎知

● 会員募集の記事は掲載しないこととしていますので、ご了承ください

● 日=日時、場=場所、内=内容、師=講師、¥=参加料、他=その他、問=問い合わせ、申=申し込み

識》● 7月22日(月)午後6時30分
8時 ● 師松本安司

《共通》● 無料 ● 他この他にも各種
講座を開催します。詳しく
はホームページ(下記QR
コード)をご覧ください ●

場 間宮古短期大学部(☎642230)

▼華翠塾書道筆ペン作品展

● 7月20日(土)午前9時30分～午後
5時、21日(日)午前9時30分～午後4
時 ● 場市立図書館 ● 間華翠塾代表・
菅野安子(☎090・7060・5
282)

▼道の駅たろう「第8回元祖サッパリ市」

● 7月21日(日)午前10時～午後2時
30分 ● ①塩ウニおにぎりお振舞(先
着150人) ● ②ウニ採り体験(小学
生以上50人限定) ● ③「ウニ汁」販売
は、海況により変更あり ● ④道の駅
たろう連絡協議会事務局(田老総合
事務所地域振興係内、☎872971)

▼宮古街なか商店街「夜市」

● 7月27日(土)・28日(日)午後4時～
8時 ● 場花の木通り、末広町商店街、
中央通商店街 ● 内キッチンカー、ち
びっ子広場、御神輿巡行(27日) な
ど ※詳しくは、宮古市末広町商店街
振興組合のフェイスブック
(下記QRコード)をご覧ください ●



▼僕らの夏休みProject 2024
～宮古の海を学んで遊ぶ交流会～

● 8月3日(土)・4日(日)(両日午前10
時集合) ● ①首都圏の大学生たちと海
洋ゴミ拾いやレクリエーションを行い、
海の大切さを学ぶ ● 対象小学生 ● 2
千円 ● ②僕らの夏休みProject in 赤
前・津軽石(☐bokuranonatyasumi.
project35@gmail.com)

▼学童相撲大会に向けた練習会

● 期間 7月下旬から ● 場市民総合体
育館 ● 対象小学生 ● 間宮古市相撲協
会事務局(☎080・1844・40
56、☐385umo.iwate@gmail.com)

▼いい日旅バス2024のんびり路
線バスで行く旅

● 8月3日(土) ● 集合時間/場午前9
時5分/宮古駅前 ● ①路線バス乗車体
験、山田湾養殖いかだ見学、昼食に海
鮮丼、「道の駅やまだ」でお買い物 ●
定員 1先着20人 ● ②【大人】3千円【同
伴の小学生以下】1500円(路線バ
ス運賃は別途負担) ● 申込期間 7月
16日(火)午前9時～30日(火) ● ③県北バス
宮古駅前案内所(☎623620)

▼夏休み子ども将棋教室

● 8月3日(土)・10日(土)・17日(土)午前
9時～正午 ● 場市民交流センター創作
スタジオまたは和室 ● 対象小学生・
中学生 ● ④無料 ● ⑤間宮古将棋クラブ・
黒澤(☎080・5223・9638)

▼第30回宮古港ボート天国

● 8月4日(日)午前10時～午後3時 ●
場リアスハーバー宮古 ● ①宮古海上

保安署巡視艇はつかぜ、クルーザーヨッ
トなどの体験航海 ● ②スタンディングパ
ドル、シーカヤック試乗など ● ③間いわ
てマリニフィールド(☎71120)

▼介護のしごと「臨時出張相談会」

● 8月4日(日)午前11時～午後3時
● 場うみまちひろば ● 対象福祉の
職場に関心のある人や就労を希望す
る人 ● ④間岩手県福祉人材センター宮
古/釜石 キヤリア支援員・館洞(☎
080・8201・0199)

▼宮古ジュニア弦楽合奏団・宮古弦
楽合奏団第59回「音楽の夕べ」

● 8月4日(日)午後4時(開場3時
30分) ● 場市民文化会館大ホール ●
出演東京カワフンバグスストリング
オーケストラほか ● ⑤プログラム 南
国のバラ、交響曲40番第1楽章 など
● ⑥500円(当日券は700円、全
席自由) ● ⑦間宮古市で交響曲を演奏
する会・梅村(☎627780)

▼Hey-river自然体験!第1弾!～川
の生き物観察&水辺の安全教室～

● 8月10日(土)午前8時40分～午後
3時30分 ● 集合場所 宮古駅 ● ⑧川
の生き物や水質を学び、水辺での水
難事故の対処法などを学ぶ ● ⑨定員
先着20人(小学生以下は保護者同伴)
● ⑩無料(JR山田線の運賃、昼食
代は各自負担) ● ⑪申し込み方法 電
話、グーグルフォーム(下
記QRコード) ● ⑫一般社
団法人浄土日和佐々木(☎
080・5550・7666)



▼「リーダーシップ研修」受講生募集

● 期間 8月26日(月)・27日(火) ● 対象
職場のリーダーとして活躍している人
など ● ⑬定員 12人 ● ⑭3千円(協会員
事業所)・5千円(非会員事業所) ●
申込期限 8月9日(金) ● 場 間宮古職
業訓練協会(☎6688)

▼9月能力開発セミナー

《ISO14001内部監査員養成》 ● 9月
5日(木)・6日(金) ● 対象者 企業内で内
部環境監査員を目指す人 ● ⑮定員 20人
● テキスト代 無料 ● 申込期限 8月
22日(木)

《PowerPointを活用した印刷物デザイ
ン》 ● 9月12日(木)・13日(金) ● 対象
パソコンの基本操作ができる人 ● ⑯定員
10人 ● テキスト代 無料 ● 申込期限
9月9日(月)

《共通》 ● 時間 午前9時～午後4時
● 受講料 無料 ● 申し込み方法 電話
またはファクス、メール ● 場 間宮古
高等技術専門学校(☎65606、FAX 64
6566、☐seminar_miyako@pref.
iwate.jp)

▼体験集「戦争の時代を生きて」第9
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 9月1日(日) ● 応募方法 郵送また
はファクス ● ⑰応募先 宮古・下閉伊地
域の戦争を記録する会代表・前川慧一
(☎027・00555長根4の14の4、
☎・FAX 637500) ● ⑱同会・深澤口
ちせ(☎631346)

※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8月15日号の原稿締め切りは7月16日(火)です

自衛官採用試験の申し込みを受け付け中

..... 自衛隊宮古地域事務所

■試験区分(願書受付期限/試験日)

- ▷自衛官候補生(9月3日(火)/9月中旬)
 ▷一般曹候補生(9月3日(火)/9月14日(土)~22日(日)のうち1日)
 ▷航空学生(9月5日(木)/9月16日(月))
 ▷防衛大学校学生(推薦・総合選抜=9月9日(月)/9月21日(土)・22日(日)(総合選抜は21日(土)のみ)、一般=10月17日(木)/11月2日(土))
 ▷防衛医科大学校医学科学生(10月9日(水)/10月19日(土))
 ▷防衛医科大学校看護学科学生(10月2日(水)/10月12日(土))

■説明会 興味・関心のある対象者および保護者へは、適時、説明会を個別に開催しています。

☎ 自衛隊宮古地域事務所(☎63-3881)

放送大学10月入学生を募集

..... 放送大学・同大学岩手学習センター

放送大学は、テレビ・インターネットで自宅からでも授業を受けられる正規の大学です。

■大学説明会日時/場所(予約不要)

- ①7月28日(日)午後2時45分~3時30分/ビッグルー
フ滝沢
②8月25日(日)午後3時40分~4時30分/遠野市民セ
ンター
③9月1日(日)午前10時30分~11時30分/放送大学
岩手学習センター

■出願期間 6月10日(月)~8月31日(土)、9月1日(日)~10日(火)

■資料請求(無料)・☎ 放送大学ホーム
ページ(右記QRコード上段)、同大学岩
手学習センター(☎019-653-7414、右記QR
コード下段)



市立図書館 ☎62-2414 田老分室 ☎87-2976

新里分室 ☎72-2019 川井分室 ☎76-2167

■開館時間 午前9時~午後5時

※市立図書館のみ水~土曜日(祝日は除く)は午後7時まで開館しています

■休館日 月曜日(市立図書館・川井分室は7月15日(月)・8月12日(月)は開館、7月16日(火)・8月13日(火)は休館)

図書館からの
お知らせ

期日	駐車時間	場 所	期日	駐車時間	場 所
移動図書館車「なぎさの館」(宮古地域) 7月17日・31日(水)	10:00~10:30	旧愛宕小学校	7月20日・8月3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	笹見内地区会館
	14:10~14:30	花輪農村文化伝承館前		14:45~15:00	重茂漁協
7月18日・8月1日(木)	14:45~15:30	松山(松山荘)	7月24日・8月7日(水)	9:30~9:50	長根・東北電力宮古アパート前
	10:15~10:45	山口公民館		10:00~10:20	ローソン宮古近内店前
	11:00~11:30	宮園自治会センター		10:30~10:50	近内消防屯所前
	13:30~14:15	ジョイス駐車場		11:15~11:35	太田・県職員千徳宿舍前
	14:30~14:50	根市・雲南沢入口		13:40~14:10	日の出町・市営住宅1号棟前
7月19日・8月2日(金)	15:00~15:20	花原市・華厳院前		14:25~14:55	佐原地区センター前
	10:30~10:50	藤の川・旧上野商店付近	7月25日・8月8日(木)	15:00~15:30	佐原・市営住宅前
	11:00~11:30	国土交通省官舎前		9:50~10:20	上村地区会館付近
	13:40~14:00	長根・青猿神社付近		10:30~11:00	磯鶏駅前
	14:15~14:35	市営近内住宅		11:10~11:40	三社タクシー磯鶏営業所付近
7月26日・8月9日(金)	14:50~15:20	西ヶ丘二丁目県営住宅駐車場		13:50~14:10	高浜・村上氏宅前
	10:00~10:30	津軽石駅前	7月27日・8月10日(土)	14:30~14:45	津軽石・藤畑公民館前
	10:40~11:00	津軽石学童の家前		14:55~15:40	津軽石・清寿荘前
	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			
7月27日・8月10日(土)	14:45~15:00	藤原公害試験室前			
	9:45~10:15	西ヶ丘災害住宅			
	10:30~11:00	生協西ヶ丘店前			
	11:15~11:40	にしがおか公園付近			
	13:40~14:00	崎山・16分団屯所付近			
7月27日・8月10日(土)	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
おくりやみ

6/15~6/28(届け出順・敬称略)

○生まれた赤ちゃん○

笹原帆高(ほたか) 下在家 (心)
 河村 音(おと) 板屋一丁目(成剛)
 藤田紗凧(さな) 藤原二丁目(栄樹)
 井戸端天寿(てんじゅ) 近内二丁目(宏一郎)

■亡くなった方■

内館エミ (97) 山口三丁目
 濱登 廣 (96) 西ヶ丘四丁目
 田頭万二良 (92) 山口一丁目

松田キミエ (99) 川井
 佐々木トセ子 (91) 西町四丁目
 澤田永作 (84) 神田
 宇都宮隆平 (88) 赤前中甲
 谷 育子 (94) 磯鶏二丁目
 中屋サヨ (99) 上鼻一丁目
 北館嘉平 (82) 上鼻一丁目
 昆野正志 (96) 宮園
 田中祥子 (48) 小山田二丁目
 細越 守 (87) 磯鶏一丁目
 小林定男 (87) 磯鶏
 桑原ミカ (90) 臺目
 多出村タカ (90) 館上
 岩間 康 (55) 近内二丁目
 寺井満枝 (92) 大沢
 小島静子 (86) 神田

攝待良子 (77) 磯鶏西
 東館チヨ (97) 和井内
 多出村宣治 (93) 館上
 上野 豊 (67) 千鶏
 村上 誠 (88) 光岸地
 大井和子 (79) 磯鶏石崎

※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

※7月1日現在の「人口と世帯」と6月中の「人口のうごき」は 次号8月1日号に掲載しますので、ご了承ください

暮らしのガイドブック広告掲載事業者を募集

..... (株)サイネックス盛岡支店

市と(株)サイネックスが官民協働で発行する「宮古市暮らしの便利帳」に、広告を掲載する事業者を募集します。

この冊子は、行政や防災、地域情報など、暮らしに役立つ情報誌として発行する予定で、市内全世帯へ無料で配布するほか、転入世帯にも配られます。

広告枠には限りがあります。詳しい内容を知りたい事業者、広告掲載を希望する事業者は、お気軽に問い合わせてください。

☎ (株)サイネックス盛岡支店 (☎019-907-4843)

宮古駅前広場は禁煙区域です

..... 市都市計画課

市は、宮古駅前広場での受動喫煙を防止するため、指定場所(喫煙所)以外での喫煙を禁止しています。

客船の寄港などで、外国人観光客も増えています。宮古を訪れた人が気持ちよく観光できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 市都市計画課管理計画係 (☎68-9108)

みやこ斎苑の改修工事をします

..... 市総合窓口課

老朽化した空調設備の更新を行います。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

※期間中、みやこ斎苑を休業する場合があります

■期間 7月中旬～12月末(延長する場合あり)

☎ 市総合窓口課墓園管理係 (☎68-9128)

副業で「儲かる」という広告にご注意！

..... 市消費生活センター

スマホなどの広告を見て副業サイトにアクセスすると、高額なサポート契約を勧誘されるなどのトラブルが増えています。「お金がない」と断ると、貸金業者から借りるよう指示される手口が目立っています。

「簡単に稼げる」「儲かる」ことを強調する広告をうのみにしないようにしましょう。

困ったときは、市消費生活センターへお気軽にご相談ください。

☎ 市消費生活センター (☎68-9081)

議員と語って！MTG

..... 市議会事務局

市議会では、特別委員会を設置し、議員定数の削減に向けた調査を行っています。

その進捗状況を市民の皆さんと共有するためのMTG(ミーティング)を、下記のとおり開催します。

期日	会場
7月	24日(水) 市民交流センター2階多目的ホール
	25日(木) 鉾ヶ崎公民館
	26日(金) うみマチひろば(宮古市地域創生センター)
	30日(火) 千徳公民館
	31日(水) 崎山公民館
8月	1日(木) 花輪農村文化伝承館
	2日(金) 津軽石公民館
	6日(火) 重茂里地区コミュニティ番屋
	7日(水) 三王地区自治会研修センター
	8日(木) 新里生涯学習センター
	9日(金) 川井生涯学習センター

■時間 午後6時30分から(全ての会場)

☎ 市議会事務局 (☎68-9113)

海の日記念式典

..... 宮古港海事振興会

大切な海を守ることや海事関係業務を通じて地域を支えてきた皆さんの業績を顕彰し、表彰式を開催します。

■日時 7月31日(水)午後2時～3時

■場所 市民文化会館大ホール

☎ 宮古港海事振興会(市水産課内、☎68-9099)

職場での化学物質規制が大きく見直しに

..... 労働安全衛生総合研究所

労働安全衛生法関係法令の改正により、4月から職場での化学物質規制が大きく見直されています。

詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



☎ 化学物質管理無料相談窓口 (☎050-5577-4862)

【広告】

Gakken 認知能力+非認知能力=生きる力

認知能力

目に見える「学力」



非認知能力



この夏、2つの力を伸ばそう！

お子さまに
合うか
無料で試そう！

夏の無料体験学習

＼宮古市の学研教室はこちら／

学研 宮古さくらんぼ教室

指導コース:算数/国語/英語
指導者:鈴木 学習日:月・木

お申込はWEBから▶

学研 花鶏学苑教室

指導コース:算数/国語/英語
指導者:鈴木 学習日:水・金

お申込はWEBから▶

お問い合わせ先 ☎0120-114-154 祝休日を除く:月～金9:00～17:00



提供：独立行政法人海技教育機構

“太平洋の白鳥” 帆船「日本丸」が9年ぶりに帰港！

本市の八木澤神社の御神木で作られた船首像「藍青」を飾り付けた帆船「日本丸」が里帰りします。

- 日時／場所 【入港】7月25日(木)午前10時
- 【出港】7月29日(月)午後2時／宮古港藤原ふ頭
- 歓迎事業など
- 【入港歓迎】25日(木)午前9時45分ごろから
- 【船内一般公開】▷27日(土)午後1時～4時▷28日(日)午前9時～11時、午後1時～4時
- ※最終受け付けは、公開終了時間の30分前まで
- ※一般公開中は、岸壁で日本丸のグッズを販売する

- ほか飲食ブースを設置します
- 【イルミネーション点灯】25日(木)～28日(日)日没～午後10時
- 【歓迎夜市】28日(日)午後5時～9時（ステージイベント＝午後7時、海上打上花火＝午後8時）
- 【出港お見送り】29日(月)午後1時から
- ※27日(土)・28日(日)は、無料シャトルバスを運行します。詳しくは、市ホームページ（右記QRコード）をご覧ください
- ☎ 市企業立地港湾課港湾振興係（☎68-9093）



高田式体育教室ダイヤモンドキッズカレッジ



講師を務める高田延彦さん(写真左)・向井亜紀さん(写真右)

高田延彦さんが代表を務める、高田道場が開催する教室です。
アマチュアレスリングの要素を取り入れた、高田道場オリジナルの体育教室です。

- 日時 8月18日(日)午後1時～3時30分
- 場所 市民総合体育館メインアリーナ
- 講師 高田延彦、向井亜紀（タレント）ほか

- 対象 満4歳～小学校6年生（親子でペア参加）
- 定員 50組100人（応募者多数の場合は、抽選）
- 参加料 無料
- 用意する物 上履き、動きやすい服装
- 申し込み方法 高田道場ホームページ（右記QRコード）から公式LINEを登録し、申し込み
- ※市内各小学校へ配布するチラシに掲載しているQRコードからも申し込みできます（市生涯学習課（市役所3階）でも配布）
- 申込期限 8月4日(日)午後10時
- ☎ 高田道場（☎03-5749-5030）



【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45ミ×横81ミ
- 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・土木工事・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 2024.7.15