

日常に運動を取り入れよう

健康づくり教室開催

町では、宮古市体育協会の健康運動指導士横田のり子氏を招き、健康づくり教室を行います。普段の生活の中で、気軽に取り組める運動のコツなどを学びます。

▷内容 ▶講話「運動の効果と日常生活の中で身体活動を増やすコツ」▶実技…ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング

▷持ち物 運動靴（屋内用と屋外用）、タオル、飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しください。

▷申込期限 各開催日の前日（土・日曜日、祝日を除く）

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（☎82-3111内線614）へどうぞ。

◇開催日程（1月）【時間 午後1時～3時】

期 日	会 場
12日（木）	農村婦人の家
13日（金）	ふるさとセンター
17日（火）	町保健センター
20日（金）	織笠コミュニティセンター
21日（土）	町保健センター
24日（火）	大浦漁村センター
26日（木）	田の浜コミュニティセンター
27日（金）	船越防災センター
31日（火）	荒川農業構造改善センター

飯岡地区町道舘ヶ入線

10日から交通規制

◇位置図



町では、飯岡地区の道路舗装復旧工事のため、次の期間中、町道舘ヶ入線とその他町道の一部で交通規制を行います。規制箇所では交互通行となるほか、作業内容によっては通行止めとなる場合もありますのでご注意ください。

▷期間 1月10日～2月28日

▷規制時間 午前8時30分～午後5時

◆問い合わせ 町上下水道課整備係（内線348）へ。

町では、子宮頸がんの定期予防接種の対象年齢（13歳～16歳）を過ぎてから接種した女性を対象に、自己負担した接種費用の全額を払い戻しします。



子宮頸がん 予防接種

自己負担費用を払い戻します

い戻しします。領収書などの金額を証明する書類がない場合でも一定額を払い戻します。該当する人は期限内に申請してください。

▽対象者 次の全てに該当する女性

▼平成9年4月2日～20年4月1日生まれの人で令和4年4月1日時点で本町に住民登録がある

▼定期予防接種の対象年齢を過ぎてから令和3年3月31日

までの間に任意接種をし、その費用を自己負担した

▼国内の医療機関で2価（サーバリックス）か4価（ガーダシル）のワクチンを接種した

▽払戻額 医療機関で支払った金額の全額

※領収証などを紛失し、金額の証明ができない人には、左記の町接種費用基準単価の額を払い戻しします。

▽町接種費用基準単価 1万6420円

※来年度以降は金額を変更する場合があります。

▽申請方法 左記の書類を持参か郵送で提出

▽申請に必要なもの

①任意接種費用助成金申請書
②申請者の本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）
③接種記録が確認できる書類（母子健康手帳や予診票など）
④接種費用の支払いを証明する書類（領収書や診療明細書など）

⑤振込先口座が分かる通帳やキャッシュカード
※①は町健康子ども課窓口で配布するほか、町のホームページにも掲載しています。
※②③⑤はコピーでも構いません。

▽申請期限 令和7年3月31日
◆申請先・問い合わせ 町健康子ども課健康管理係（〒028-1139 山田町八幡町3番20号 ☎82-3111 内線612）へどうぞ。