

## 山田高校文化祭 「さいかち祭」を開催



さまざまなキャラクターに扮した生徒たちが来場者を楽しませます（昨年度のクラスイベントの様子）

県立山田高等学校では、「生徒たちの思い出に残るものを創りたい」「地域の方々に楽しんでもらいたい」という思いから「Build it～創造×想像」をテーマに文化祭「さいかち祭」を開催します。

当日は生徒が企画した体験コーナーや飲食ブース、展示会、演奏会などがあり、誰もが楽しめるイベントとなっています。

どなたでも入場することができますので、家族や友人とご来場ください。

- ▷ 期日 10月21日(土)
- ▷ 時間 午前10時～午後2時半
- ▷ 場所 県立山田高等学校
- ▷ 内容 ▶ 体験コーナーや飲食店 ▶ 吹奏楽部演奏会・茶道お茶会 ▶ 総合文化部(書道・華道・パソコン)や運動部による各種展示会——など
- ▷ 入場料 無料
- ▷ 申し込み 不要
- ◆ 問い合わせ 県立山田高等学校(☎82-2164)へ。

## みちのく潮風トレイルin山田 5周年記念イベントに参加を

町では、令和元年6月に全線開通した「みちのく潮風トレイル」の開通5周年記念に合わせ、「みちのく潮風トレイルin山田」を開催します。

「海のアルプス」とも呼ばれる本町に設けられたコースを歩き、地元の自然の良さを体感してみませんか。

- ▽ 期日 11月11日(土)
- ▽ 時間 午前9時～午後3時
- (受け付けは午前8時半から)

- ▽ 開催場所 田の浜コミュニティセンターから牛転峠経由で荒神海水浴場までの約6キロ
- ▽ 集合場所 町役場庁舎前
- ▽ 募集人数 20人
- ▽ 参加費 無料
- ▽ 持ち物 歩きやすく汚れてもいい服装、雨具、昼食、飲み物、帽子、タオル
- ▽ 申込期限 11月9日
- ※ 雨天時は翌日に実施します。
- ▽ その他 本イベントは、「さん

りく周遊ジオトレイルスタンプラリー」の対象イベントです。スタンプラリーの詳細は右記のQRコードからご確認ください。

◆ 申込先・問い合わせ 町水産商工課観光振興係(内線224)へどうぞ。



QRコード



スタンプラリーのチラシ

## 10月は「里親月間」 パネル展あります



昨年のパネル展(町保健センター)

10月は「里親月間」です。里親支援センターぜんゆうでは、本月間に合わせ、多くの人に里親制度を知ってもらうためのパネル展を開催します。関心のある人などお気軽にご来場ください。

- ▽ 展示期間 10月18日(水)～26日(木)
- ▽ 場所・開館時間
- ▼ 町保健センター・午前8時半～午後5時15分
- ※ 土・日曜日は閉館日です。
- ▼ 町ふれあいセンター「はびね」・午前9時～午後7時
- ※ 月曜日は閉館日です。また、日曜日のみ開館時間が午前9時から午後5時までとなります。
- ◆ 問い合わせ 里親支援センターぜんゆう(☎080-820915106)へ。

## 参加チームを募集します 勤労者ソフトバレー大会



町では、「第42回勤労者ソフトバレーボール大会」を開催します。チームや友人などと一緒に参加してみませんか。

- ▷ 期日 11月8日(水)～10日(金)
  - ▷ 時間 午後7時～9時
  - ▷ 場所 町勤労者体育センター
  - ▷ 対象 町内に住む勤労者か町内で働いている人
  - ▷ チーム編成 1チーム6人(女性3人以上を含む)とし、経験の有無は問いません。
  - ▷ 参加料 1チーム2千円
  - ▷ 申し込み方法 町生涯学習課で配布する申込書に記入し提出、またはファクスでお申し込みください。
  - ▷ 申込期限 10月24日午後5時まで
- ※代表者会議を10月26日(木)午後7時から町中央公民館2階視聴覚室で行います。
- ◆ 申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会体育係 (☎82-3111内線622・682/ファクス82-0030) へどうぞ。

## 特設行政相談所を17日に開設 意見や要望などをご相談ください

町では、10月16日から22日までの「行政相談週間」に合わせ、特設行政相談所を開設します。

行政機関や独立行政法人、特殊法人への意見や要望などの相談を無料で受け付けています。相談した内容の秘密は硬く守られますのでお気軽にご利用ください。

- ▷ 期日 10月17日(火)
- ▷ 時間 午後1時半～3時半
- ▷ 場所 大沢ふるさとセンター

※申し込みは不要です。開催日に直接開場へお越しください。

- ◆ 問い合わせ 町町民課地域安全係 (☎82-3111内線126) へどうぞ。



## 仲間と一緒に出場しよう 第42回バドミントン大会

- 山田町バドミントン協会では、「第42回山田町民バドミントン大会」を開催します。家族や友人などと一緒に参加してみませんか。
- ▽ 期日 11月5日(日)
- ▽ 時間 午前9時～午後3時
- ▽ 場所 町B&G海洋センター体育館
- ▽ 内容 ▼男子・女子シングルス ▼男子・女子ダブルス

- ※チームの編成ルールや試合方法などの詳しい内容は、お問い合わせください。
- ▽ 対象 ▼中学生以上の町民 ▼町内に勤務している人 ▼町内で活動するチームに所属している人
- ▽ 参加料 (中学生は半額)
- ▼ シングルス1人400円
- ▼ ダブルス1組800円
- ▽ 申し込み方法 町生涯学習課に備え付けの申込書に記入し提出してください。
- ▽ 申込期限 10月30日
- ◆ 申込先・問い合わせ 山田町バドミントン協会事務局 岡市(☎84-13516)へ。

## 三陸の海や山を堪能しよう 鮫ヶ埼トレッキングを開催

陸中海岸青少年の家では、「鮫ヶ埼灯台トレッキング」を開催します。家族や友人などと一緒に三陸の美しい海や山を堪能してみませんか。

- ▷ 期日 11月18日(土)
- ▷ 時間 午前8時20分～午後3時40分
- ▷ 集合・解散場所 陸中海岸青少年の家
- ▷ 内容 ▶鮫ヶ埼灯台トレッキング約8\*kmを往復▶鮫ヶ埼灯台内部を見学
- ▷ 対象 おおむね小学生以上で往復3時間を歩ける人
- ▷ 定員 40人
- ▷ 申込期間 10月28日～11月11日
- ▷ 申し込み方法 ▶右記のQRコードからメールで申し込み▶陸中海岸青少年の家で配布する申込書を記入し提出、またはファクスで申し込み

- ◆ 申込先・問い合わせ 陸中海岸青少年の家 (☎84-3311/ファクス84-3312) へどうぞ。



QRコード



カメラに向かってピース

# おしらせ

## 消費税のインボイス 制度説明会あります

宮古税務署では、事業者を対象に消費税のインボイス制度説明会と登録要否相談会を開催します。

当日は予約制となりますので、参加を希望する人は事前にお申し込みください。

▷期日 10月27日(金)、11月21日(火)、12月11日(月)

▷時間 ▶免税事業者…午前9時半～正午▶課税事業者…午後1時半～4時

▷会場 宮古合同庁舎4階会議室(宮古市小山田)

▷定員 各回10人(先着順)

▷申込期限 各開催日の2開庁日前午後5時

◆申込先・問い合わせ 宮古税務署法人課税部門(☎62-4611)へどうぞ。

## フリーマーケット 宮古で開催します

宮古地区広域行政組合では、フリーマーケットを開催します。家族や友人などとお誘い合わせの上、ご来場ください。

▷期日 10月29日(日)

▷時間 午前9時～正午

▷場所 みやこ広域リサイクルセンター(宮古市小山田)

▷注意事項 お譲り品(本・食器)コーナーは開催しません。

※雨天の場合も開催します。

◆問い合わせ みやこ広域リサイクルセンター(☎64-7111)へどうぞ。

## 10月分の納税

町県民税…(第3期)

国民健康保険税…(第4期)

納期限…10月31日(火)

(口座振替日)

～期限内に納付を～

## 会計年度任用職員募集 10日までに申し込みを

町では、会計年度任用職員(地籍調査員)を募集します。

▷職務内容 地籍調査をするためのプラ杭の運搬や設置、草木の刈払いなど

▷任用条件 体力に自信がある人

▷募集人数 3人

▷任用期間

10月28日～12月28日

▷勤務形態 週18時間勤務(月～金曜日のうち3日程度)

▷時給額報酬 914円

▷申し込み方法 町町民課や役場各支所に備え付けの履歴書用紙に必要事項を記入し、町総務課行政係に提出ください。

▷申込期限 11月10日

※募集人数に達した時点で募集を締め切ります。

◆問い合わせ 町農林課国土調査係(内線215、216)へどうぞ。

## 陸自高等工科大学 入学願書受け付け

防衛省では、陸上自衛隊高等工科大学の入学願書を受け付けています。陸上自衛隊高等工科大学に興味・関心がある人は、個別に説明会も開催しますので、希望する人はお問い合わせください。

▷試験日

▶推薦…来年1月6日から8日までの間の指定する1日

▶一般…来年1月13日、14日のうち指定する1日

▷応募資格 17歳未満の男性で中学校を卒業しているか卒業する見込みであること

▷申込期限

▶推薦…12月1日

▶一般…来年1月5日

※詳しい内容は、お問い合わせください。

◆申込先・問い合わせ 自衛隊岩手地方協力本部宮古地域事務所(☎63-3881)へどうぞ。

## 在宅介護者が対象 介護慰労金を支給

町では、要介護高齢者などを自宅で介護している家族を対象に介護慰労金を支給しています。

▷支給対象者 介護保険サービスを1年間利用せずに要介護4、5の高齢者を在宅で介護している人

※年間1週間までの短期入所生活介護や短期入所療養介護などのサービス利用、入院期間が1カ月以内の場合は対象。

▷支給要件 主に介護していた人の世帯全員が町民税非課税であること

▷支給額 年額10万円

▷申請書配布場所 山田町地域包括支援センター窓口

◆申込先・問い合わせ 山田町地域包括支援センター(☎82-3136)へどうぞ。

## 障害者などのお悩み 相談を受け付けます

◎「知的障がい者巡回相談」

▷期日 12月12日(火)

▷時間 午前10時半～午後4時

▷場所 宮古市山口公民館(宮古市山口)

▷対象 18歳以上の知的障害者や同様の悩みを抱えている人

▷内容 療育手帳の判定(再判定)や障害基礎年金の診断書作成の相談など

▷申込期限 11月10日

◆申込先・問い合わせ 町長寿福祉課地域福祉係(内線151)へ。

## 違反建築防止週間 建築相談所を開設

県では、10月15日から21日までの違反建築防止週間に合わせ、建築相談所を開設します。建築物の悩み事などを無料で相談できますので、お気軽にご利用ください。

◆相談先・問い合わせ 沿岸広域振興局土木部宮古土木センター(☎64-2221)へどうぞ。

## 2日に緊急地震 速報の訓練放送

大地震が発生した場合を想定したJアラート(全国瞬時警報システム)による訓練放送が、全国一斉に行われます。実際の地震速報と間違わないようご注意ください。

▷期日 11月2日(木)

▷時間 午前10時ごろ

▷放送内容 「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」

※気象状況などで訓練放送を中止する場合があります。

◆問い合わせ 町総務課危機管理室(内線415)へどうぞ。

## 県民・能率手帳 16日に販売開始

2024年版の県民手帳と能率手帳を販売します。購入を希望する人は期間内にお買い求めください。

▷定価(税込) ▶県民手帳…800円▶能率手帳…900円

▷販売場所 町町民課、役場各支所、町総務課

▷販売期間

10月16日～来年1月19日

◆問い合わせ 町総務課文書・広報係(内線417)へどうぞ。

## 岩手県の最低賃金が 引き上げられました

岩手県の最低賃金は、10月4日に引き上げられ、時間額893円になりました。全ての労働者に適用されますので、現在の賃金額が改定賃金を下回っている場合は、見直しを行う必要があります。

◎各種支援制度の活用を

厚生労働省と県では、賃金の引き上げをする事業者へ助成金などの支援を行っていますのでご活用ください。

◆問い合わせ 岩手労働局雇用環境・均等室(☎019-604-3010)へどうぞ。

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課（☎82-3111内線605、615）へどうぞ。

# 保健だより

11月号

## ○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	20日	午後0時50分～1時00分	令和5年7月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年4月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年1月生まれ
2歳児健康相談	9日	個別に通知します	令和3年6月16日～9月10日生まれ

対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。  
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
16日	町まちなか交流センター	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話と調理実習など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、エプロン、バンダナか三角巾

▷申込期限 11月14日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○子育てサロン ※要予約（午前・午後各6組まで）

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、町保健センター



(QRコード)

子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、右上のQRコードからブログをご確認ください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
2日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かささおでんせ ※参加費300円
10日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
17日	町保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室（脳卒中予防運動教室）

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を増進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

## ○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①精神保健相談	9日	午後1時半から	山田町役場
			宮古保健所
②こころの相談	28日	午前10時～正午	宮古保健所

▷申込期限 ①11月7日、24日 ②11月27日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

## 脳に刺激を与え 認知症を予防しよう

認知症とは、加齢による物忘れと違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。物忘れはヒントがあれば思い出せるのに対し、認知症は物事自体を覚えられず、ヒントがあっても思い出すことができなくなります。日ごろから、人との関わりや運動、食事などで脳に刺激を与え、認知症を予防しましょう。

### ◎認知症予防のポイント

#### ①人との関わりと運動

年を重ねるにつれ、外出するのが面倒になりがちです。しかし、外出の機会が減ると生活への刺激がなくなり、認知症の危険性が高まります。日ごろから近所を散歩して身体を動かしたり、買い物に出かけて人と会う機会を作りましょう。

#### ②食事

脳に必要な栄養素であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を含む青魚、血管の老化を防ぐビタミン類の豊富な緑黄色野菜など、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

#### ③飲酒

長期間の大量飲酒は、脳が萎縮することがわかっており、認知機能が低下します。適度な量を心がけ、自分の飲酒習慣を見直しましょう。

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
15日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子とその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

## ○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
8日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園して
22日	町中央公民館小ホール		いない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

## ○なかよしの森（おでかけ広場）

期日	場所	時間	対象者
1日、29日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
2日、9日、16日、30日	織笠コミュニティセンター		
6日、13日、20日、27日	山田町第一保育所		
17日	日台きずな保育園		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

