

## ルールを守っていますか

# ごみを出す前に再確認を

町には、ごみが収集業者に回収されず、置かれたままになっているとの声が多く寄せられています。ごみを捨てるときは、「燃やせるごみ」や「プラスチック」など、種類ごとに分別する必要があります。今月31日まではこれまでの分別方法で、4月1日からは、本号に同封している「家庭ごみの正しい分け方・出し方」を確認の上、新しい分別方法でごみ出ししてください。きちんと分別されていないご

みは回収できずに放置され、悪臭や害虫の発生などの原因になります。回収されなかったごみは各自責任を持って持ち帰り、正しく分別をしましょう。ごみを出す前には、いま一度決められたルールを確認し、分別・収集が適切に行われるよう、皆さんのご協力をお願いします。■ごみを出すときのルール・正しく分別する。・指定のごみ袋に入れ、袋をし

・1回に出せるごみの量は、1世帯2袋までを守る。  
・決められた収集日の午前8時までに出す。  
・指定の収集場所に出す。  
※ごみステーションの管理は、各地区で協力いたします。

## 4月からのごみ分別方法

○可燃・不燃ごみ  
赤い文字の袋へ



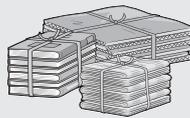
○プラスチック  
青い文字の袋へ

○紙製容器包装  
茶色い文字の袋へ



○ペットボトル/びん類  
/缶類/乾電池  
透明・半透明の袋へ

○飲料用紙パック/雑誌  
/新聞紙/ダンボール  
紙ひもで十文字にしぼる



※レジ袋や他市町村のごみ袋は使用できません。

## ごみ集積箱購入費一部を補助します



町では、ごみ集積箱を共同購入するときの費用の一部を補助しています。ごみ集積箱の増設を検討している場合や新たに設置を計画している場合は、事前にご相談ください。

▽補助額 購入費用の2分の1(限度額3万円)  
◆申込先・問い合わせ 町民課環境衛生係(内線125)へどうぞ。

## 会場位置図



◆問い合わせ 町農林課農業振興係(内線218)へどうぞ。

町では、町堆肥センターを運営するエコファーム山田と共同で、牛ふん堆肥の直売会を開催します。堆肥は土のう袋に詰め放題で1袋200円です。この機会に購入してみませんか。  
▽期日 3月23日(土)、24日(日)  
▽時間 午前9時~午後3時  
▽場所 町堆肥センター(豊間根1-290)  
※堆肥はご自身で詰めていただきますので、軍手などを用意してください。

## 23日・24日は 牛ふん堆肥 直売会

土のう袋に詰め放題  
1袋200円

## 国民年金保険料

### 免除申請受け付けています



宮古年金事務所では、国民年金保険料の免除申請を受け付けています。

国民年金は、老後や病気、けがで障害が残ったときなどに備え、みんなで暮らしを支え合う日本の公的年金制度です。国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人が加入し、保険料を納付しなければなりません。経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な人には、

免除や納付期限の猶予が認められる制度があります。また、学生の期間は「学生納付特例制度」が利用でき、本人の所得が一定以下の学生は納付が猶予されます。免除などの承認を受けずに、

保険料の未納が続くと、けがや病気で障害・死亡などの不測の事態が起きたとき、障害年金や遺族年金などを受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

※申請方法などの詳しい内容は、お問い合わせください。

◆申請先・問い合わせ 宮古年金事務所（☎62-1963）  
／町民課住民記録係（☎82-3111内線122）へ。

## 水道の使用開始や中止 手続き 1週間前までに

水道の使用開始や中止をするときは、届け出が必要です。使用を開始する日や中止したい日の1週間前までに窓口か電話で届け出てください。



使用中の届け出がないと、基本料金が発生し続けますので、引っ越しなどの際には注意してください。

▷受付時間 平日

午前8時半～午後5時15分

▷届出方法 ▶窓口届け出…町上下水道課窓口で直接届け出をしてください▶電話による届け出…電話で、使用を開始・中止する日、住所、氏名、連絡先、料金の納付・精算方法—などをお伝えください

◎水道料金は口座振替が便利

水道料金の支払い忘れを防ぐために、口座振替の利用をお勧めします。口座振替依頼書を記入し、提出するだけで申し込むことができ、金融機関などに支払いに行く必要がなくなりますので、希望される人はお問い合わせください。

◆届出先・問い合わせ 町上下水道課上水道庶務係（☎82-3111内線341、342、343）へ。

## 28日に開催します

### 「こころの健康講演会」

町では、「こころの健康講演会」を開催します。どなたでも参加できますので、家族や友人などとお誘い合わせの上、ご参加ください。



▷日時 3月28日(木)午後2時～4時

※受け付けは、午後1時半から開始します。

▷場所 町中央公民館2階小ホール

▷内容 ①講話…こころの健康について  
②実技…ゲートキーパーの対応について

▷講師 ①岩手医科大学 精神科医 西田<sup>ひし</sup>亘氏  
②宮古地域こころのケアセンター

▷費用 無料

▷定員 50人

▷申込期限 3月27日

◆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615）へどうぞ。

## 町内各地の街路灯 LED灯に更新しました

町では、県企業局のクリーンエネルギー導入支援事業を活用し、町内各地(山田・織笠・船越・大沢・荒川地区の一部)の街路灯をLED灯に更新しました。

LED灯は、従来の水銀灯などよりも長寿命、省電力で温室効果ガスの排出量も少なく環境にも優しい照明です。今後、同支援事業を活用するなどして、

更新を進めていきます。

◎無点灯の街路灯や防犯灯を見つけたらご連絡を

居住する地域などで点灯しなくなった街路灯や防犯灯を見つけた際には、町で修繕を行いますので、ご連絡をお願いいたします。

◆連絡先・問い合わせ 町建設課土木管理係（☎82-3111内線233）へご連絡。



カメラに向かってピース

# おしらせ

## 無料の電話相談 お気軽に利用を

岩手県高齢者総合支援センターでは、各種電話相談を受け付けています。相談は無料で、内容は秘密厳守されますので、お気軽にご利用ください。

### ◎「高齢者なんでも相談～シルバー110番」

高齢者やその家族が抱える悩み事に応じる高齢者総合相談(シルバー110番)を受け付けています。法律や認知症、介護などの悩みを電話で専門家に無料で相談できます。

▷相談日 月・水・金(祝日や年末年始を除く)

▷受付時間 午前9時～午後5時

▷相談先 ☎019-625-0110

※弁護士法律相談や認知症相談などの専門相談は事前予約が必要です。

### ◎「いわて認知症電話相談」

認知症患者やその家族を対象に「いわて認知症電話相談」を受け付けています。周囲に話づらい悩み事がある人や日中家を空けられない人でも、電話で日ごろの悩みを相談することができます。

▷相談日 月～金(祝日や年末年始を除く)

▷受付時間 午前9時～午後5時

▷相談先 ☎0120-300-340

◆問い合わせ 岩手県高齢者総合支援センター(☎019-625-0110)へどうぞ。

## 町への意見はこちら

町では、町への意見や要望、提案などを常時、受け付けています。

▷電話 82-3111(代表)

▷ファクス 82-4989

▷メール [info@town.iwate-yamada.lg.jp](mailto:info@town.iwate-yamada.lg.jp)

## 不動産などの悩み 無料相談会を開催

岩手県不動産鑑定士協会では、不動産の無料電話相談会を開催します。不動産の悩みなどを相談できますので、お気軽にご利用ください。

▷相談日 4月12日(金)

▷相談先

①午前9時～正午

▶城石不動産鑑定(株)

(☎019-613-2422)

▶(有)空環研究所

(☎019-651-0996)

▶(同)昭典不動産鑑定事務所

(☎0198-29-4777)

②午後1時～4時

▶東日本不動産コンサルタント(有)

(☎019-626-5256)

▶東野不動産鑑定事務所

(☎019-624-1999)

▶(一財)日本不動産研究所盛岡支所

(☎019-652-1821)

◆問い合わせ (一社)岩手県不動産鑑定士協会(☎019-604-3070)へどうぞ。

## お金の相談や出前講座 気軽にご利用ください

東北財務局盛岡財務事務所では、お金の相談や出前講座の申し込みを受け付けています。

### ◎多重債務無料相談窓口

「多重債務無料相談窓口」を設置し、借入金の返済などのお悩み相談に応じています。電話でも受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

▷相談時間 平日▶午前8時半～正午▶午後1時～4時半

▷場所 盛岡合同庁舎4階(盛岡市内丸)

▷相談先 ☎019-622-1637

### ◎金融経済教育出前講座

学童クラブや福祉事業所などの団体を対象に正しいお金の使い方や振り込め詐欺防止などを学ぶ出前講座を開催しています。

◆申込先・問い合わせ 東北財務局盛岡財務事務所(☎019-625-3353)へどうぞ。

## 立地適正化計画を 19日に公表します

町では、3月19日に「山田町立地適正化計画」を公表します。公表後、町内の居住誘導区域外で一定の規模以上の住宅を建築する場合や商業施設、文化施設、医療施設などの誘導施設を建築する場合に届け出が必要になりますので、忘れずに届け出るようにしてください。

※詳しい内容は、町のホームページをご覧ください。

◆問い合わせ 町都市計画課都市計画係(内線242)へどうぞ。

## 自衛隊の採用試験 願書受け付けます

防衛省・自衛隊では、次の各試験の申し込みを受け付けます。申し込み方法などの詳しい内容は、お問い合わせください。

### ◎「陸・海・空一般曹候補生」

▷試験日(1次)…5月17日から26日までの1日を指定(本人の希望日)

▷応募資格 18歳以上32歳以下の入

▷申込期間 3月1日～5月7日

▷入隊時期 来年3月下旬～5月上旬

### ◎「陸・海・空一般幹部候補生」

▷試験日(1次)…4月20日、21日

※21日は海・空飛行要員のみ

▷応募資格 ▶22歳以上25歳以下の人▶20歳以上22歳以下の人で大学を卒業または卒業見込みの人▶27歳以下の人で修士課程を修了または修了見込みの人

▷申込期間 3月1日～4月12日

※自衛隊に興味がある人を対象に、随時説明会を開催していますので、参加を希望する人は、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。

## 証明書のコンビニ交付 スマートフォンが便利

これまで各種証明書をコンビニエンスストアで取得する場合、マイナンバーカードが必要でしたが、スマートフォン用電子証明書を搭載したスマートフォンがあれば、マイナンバーカードを持参していなくても、住民票の写しなどを取得できるようになりました。

スマートフォン用電子証明書を利用するためには、デジタル庁が運用しているマイナポータル(オンライン行政サービス)から申し込みを行う必要がありますので、下記のQRコードからお手続きください。



QRコード

※詳しい内容は、お問い合わせください。

◆問い合わせ 町町民課住民記録係(内線121)へどうぞ。

## 民法の嫡出推定制度 4月から改正します

令和6年4月1日から民法の嫡出推定制度が改正されます。離婚後300日以内に生まれた子どもは、母親が前夫以外の男性と再婚後に生まれた場合、再婚した夫の子として推定されることになるため、再婚後の夫を父とする出生の届出が可能になります。そのほかにも、子や母も嫡出否認の訴えを提起できるようになります。

嫡出推定制度の詳しい内容は、下記QRコードから確認またはお問い合わせください。



QRコード

◆問い合わせ 町町民課住民記録係(内線123、124)へ。

# 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

4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	15日	午後0時50分～1時00分	令和5年12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9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6月生まれ
3歳児健診	23日	午後0時20分～0時40分	令和2年10月25日～3年1月20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
24日	町保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	マタニティヨガ体験 や妊娠中の注意点

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、飲み物（水分補給のため）  
※運動のできる服装でご来場ください。  
▷申込期限 4月23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

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後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
4日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
12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
19日	町保健センター 2階ホール	午後1時半～3時	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推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こころの相談	11日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①4月10日 ②4月9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。

## 肺の生活習慣病 「COPD」を予防しよう

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の生活習慣病、別名「タバコ病」と言われ、タバコの影響で気管支や肺胞の炎症が進んで肺が壊れてしまった状態のことを言います。原因の90%は喫煙ですが、タバコを吸わなくてもタバコの煙を間接的に吸い込むことで、COPDになる危険があります。健康的な生活を送るためにも、次のポイントを意識して予防に取り組みましょう。

### ～COPDにならないためのポイント～

- ①タバコをやめる  
禁煙のため、タバコやライターを捨てましょう。吸いたくなったら▶歯を磨く▶10分間我慢する▶無糖の飴やガムで気を紛らわす▶冷たい水や熱い湯を飲むーなどに取り組んでみましょう。
- ②受動喫煙に気をつける  
非喫煙者が煙を吸わないよう喫煙者は▶決められた喫煙場所で吸う▶周囲に人がいる場所では吸わないーなどに気を付けましょう。
- ③異常を感じたら早めに医療機関を受診する  
喫煙者も非喫煙者も▶咳や痰が続いて、ねばついた痰が出る▶呼吸するときにゼイゼイ、ヒューヒューという音がする▶軽い動作で息切れを感じる、疲れやすいーなど身体の異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
17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歳未満の子どもとその家族

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
10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			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

期日	場所	時間	対象者
8日、12日、19日、30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
11日、18日、25日	織笠コミュニティセンター		

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。