

◆一般会計のバランスシート＝総務省方式改訂モデル＝ (平成20年3月31日現在)

資 産

373億2,721万円

町にどのような資産があるかを表示。町はこれらの資産（土地、建物・現金など）を有効に活用することで、町民の皆さんにさまざまなサービスを提供することができます。

公共資産	
有形固定資産	340億6,289万円
売却可能資産	2,471万円
投資等	
投資および出資金	1億1,731万円
貸付金	150万円
基金など	16億7,694万円
その他	1億1,156万円
流動資産	
現金預金	13億1,871万円
(うち歳計現金)	8,271万円)
未収金	1,360万円

負 債

122億8,645万円

町にどれくらいの負債があるかを表示。毎年度の経費に加えて、これらの負債返済のため、町民の皆さんに負担を求めることになります。

固定負債	
地方債	89億2,684万円
長期未払金	2億621万円
退職手当引当金	21億2,141万円
流動負債	
翌年度償還予定地方債	9億3,221万円
その他	9,978万円

純 資 産

250億4,075万円

資産の形成に充てた国・県支出金、町税などから、資産形成につながらない行政サービスに伴うコストを差し引いたもの。

期首純資産残高	254億2,578万円
一般財源	48億4,854万円
国県補助金など	9億9,732万円
純経営行政コスト	△62億3,089万円

財政 公表

バランスシート（平成19年度）を作成

町民1人
当たり
**資産は187万円、
負債は62万円**

町では、平成19年度の決算に基づきバランスシートを作成し

ました。バランスシートは財産の中身や財政状況を示した表で、

※昨年度までとは算定方式が異なりますので、比較数値は掲載していません。

貸借対照表と呼ばれるものです。「新地方公会計制度」の制定により、今回からバランスシートの算定方式が総務省方式改訂モデルに変わっています。

バランスシートの左側は町が所有する資産で、右側は資産形成に要した負債と純資産です。バランスシートを作ることによって、町にどのくらい財産があり、どのくらい借金を抱えているのかわらかになります。また、町が一年間に町民の皆さんの資産をどれだけつくることのできたのか把握することもできます。

一般会計のバランスシートは上表のとおりで、資産総額は373億2,721万円（町民1人当たり187万円）、負債総額は122億8,645万円（同61万5,000円）、純資産総額は250億4,075万円（同125万4,000円）となりました。また、町では一般会計と七つの特別会計、水道事業会計をすべて総計した「連結バランスシート」も作成しています。これによると町の資産総額は493億2,458万円、負債総額は181億6,635万円、純資産総額は311億5,823万円となっています。

◆問い合わせ 役場企画財政課
財政担当（☎82-3111）内線431へどうぞ。

◆新たに分別する資源ごみ

区 分	マーク
プラスチック製容器包装 商品の袋やレジ袋、ラップ、洗剤のボトル、トレイなどが対象です。容器包装以外のプラスチック製品は対象外となりますので、区分に従って出してください。	
紙製容器包装 包装紙や紙箱、紙袋などが対象になります。封筒や紙コップは燃やせるごみとして出してください。	
白色トレイ 両面が白色で壊れていないものが対象です。壊れたものや色・模様がついているもの、接着剤がついているものなどはプラスチック製容器包装として出してください。	
飲料用紙パック・新聞紙・雑誌ダンボール 紙ひもで十文字に縛って出してください。地区や子供会などで資源回収している場合は、できるだけそちらに出すようにしてください。	
リターナブル瓶 リターナブル瓶に該当するのは一升瓶（茶、緑）とビール瓶（4大メーカーのみ）です。それ以外の瓶は、これまでどおり資源ごみの瓶類で分別して出してください。また、地区や子供会などで資源回収している場合は、できるだけそちらに出すようにしてください。	マークなし
ペットボトル 捨てるときには中を洗い、キャップとラベルをはがしてから出してください。キャップを取った後に残るリングは、付けたままでかまいません。	
蛍光管・水銀体温計・水銀血圧計 人体に有害な水銀が含まれていますので、壊れないように包んで出してください。壊れた場合は燃やせないごみへ出してください。	マークなし

※マークが付いていないものもありますので、詳しい分け方については、広報と一緒に配布された「家庭ごみ分別表」をご覧ください。



4月から家庭ごみの収集方法が変わります

資源は積極的にリサイクルへ

4月1日から、家庭ごみの収集方法が変わります。今回の改正により、資源ごみの分別品目が追加されるなど、よりいっそう積極的な資源ごみのリサイクルが進められます。今号では、新しくなるごみ収集方法の概要についてお知らせします。

今回の改正は、家庭ごみのおよそ6割を占めているといわれている容器包装類を積極的に資源化し、ごみを減らすため「容器包装リサイクル法」に基づい

て実施されるものです。主な改正内容としては▽容器包装類などが資源ごみの収集品目に追加▽指定ごみ袋を3種類に変更▽レジ袋はごみ袋として

使えなくなります——となっています。

【容器包装類】商品を買ったときにその商品を入れる「容器」や商品を包む「包装」のこと。中身を出したり消費したりすることによって不要となるものです。

資源ごみの種類が追加

これまで資源ごみの分別品目は▽缶類（アルミ、スチール）▽ペットボトル▽瓶類（無色、茶色など）▽乾電池——の4種類で実施されてきました。

今回の改正により▽プラスチック製容器包装▽紙製容器包装▽白色トレイ▽飲料用紙パック・ダンボール・新聞紙・雑誌▽リターナブル瓶▽蛍光管と水銀体温計、水銀血圧計——が追加になりました。なお、複数の容器包装からなるものは、それぞれに分けて出してください。

ごみ袋を3種類に変更

これまでの指定ごみ袋は、燃やせるごみと燃やせないごみの2種類でしたが、4月からは指

ごみの出し方

Q&A

Q. なぜ「容器包装」だけを分別するの？

A. 容器や包装類は、家庭ごみのおよそ6割を占めているといわれています。ごみの量を減らし資源を有効活用するため、容器包装類のリサイクルに取り組んでいます。

Q. 捨てるのに洗わなくてはいけないの？

A. 資源ごみを効率よくリサイクルするためには、きれいなものでなくてはなりません。ですが、資源ごみを集めてからきれいにしているのは、膨大な手間がかかってしまいます。効率的な

リサイクルをするため、皆さんが各家庭できれいにしてから出すようご協力をお願いします。

Q. 洗っても汚れが落ちないものや、チューブのように中が洗いにくいものは？

A. 洗うのが難しいものは、燃やせるごみまたは燃やせないごみとして出してください。

Q. 値札ラベルやシールもすべてはがすの？

A. 値札ラベルやシールははがさなくてもかまいません。そのまま出してください。

Q. かさばって袋に入りづらいものは？

A. 箱などかさばるものは切ったり折ったりしてもかまいません。ただし、ペットボトルと白色トレイは壊さずそのまま出してください。

分別収集の説明会を開催

町では、ごみ収集に関する説明会を開催します。1日2回開催しますので、ご都合のよい会場にお越しください。

▽開催期日と会場

下記のとおり

▽開催時間

・第1回：午後1時半～

・第2回：午後6時半～

◆問い合わせ 役場住民生活課

環境衛生担当（☎8213111内線127）へ。

◆説明会開催日程

〔3月〕

期日	会 場
17日	荒川農業構造改善センター 豊間根生活改善センター
18日	船越漁村センター
25日	山田漁村センター
26日	織笠コミュニティセンター
27日	飯岡防災センター

資源ごみの分別方法

～ペットボトルの場合～

①まずはマークを調べましょう。写真の場合は、本体とキャップ、ラベルの3つに分けることができます。



②本体の中を水でゆすいできれいにし、乾かしましょう。

③本体、ラベル、キャップに分けてそれぞれの袋に入れ、資源ごみの回収日に出しましょう。



定ごみ袋が▽燃やせるごみと燃やせないごみ▽プラスチック製容器包装▽紙製容器包装の3種類になります。なお、燃やせるごみと燃やせないごみは共通の袋ですが、一緒に入れずに分別して捨ててください（従来の指定ごみ袋は、手持ち分がなくなるまで使用できます）。

原則として、指定ごみ袋以外での収集は行いません。ただし、専用の袋がない資源ごみについては、市販の透明または半透明の袋で出してください。

レジ袋は資源ごみになります

これまでレジ袋はごみ袋の代わりに使用されてきましたが、今後はプラスチック製容器包装の資源ごみになりますので、ごみ袋としては使えなくなります。ただし、生ごみや汚れのひどいものを入れる小袋としては使用できますので、小袋を指定ごみ袋に入れて出してください。

◇ ◇ ◇

家庭ごみの排出量は年々増加し、宮古市にある最終処分場の空き容量が残り少なくなっています。ごみの減量化はわたしたち一人一人が取り組まなければならない課題です。みなで積極的に分別を実践しましょう。

◆問い合わせ 役場住民生活課

環境衛生担当（☎8213111内線127）へどうぞ。

各分野での健闘たたえる

クラブ活動や各種コンクールなどで活躍した児童・生徒をたたえる平成20年度町教育委員会児童・生徒表彰式が2月22日、町中央公民館大ホールで行われました。表彰（奨励表彰）された方々は次のとおりです。

◆スポーツ活動

【小学生】▶黒澤剛（山田南小4年）…県スポーツ少年団剣道大会（4年生の部）優勝▶福士広大（荒川小6年）…スポニチ奥州前沢マラソン（ミニマラソンリトルの部）優勝▶野口結希乃（豊間根小6年）…同マラソン（ミニマラソンリトルの部）3位

【中学生】▶山田中学校駅伝部（女子）…全国中学校駅伝大会出場▶山田中学校柔道部（女子）…全国中学校柔道大会（女子団体）出場▶佐々木碧衣（山田中2年）…同大会（女子個人）出場▶山田中学校野球部…東北中学校野球大会3位▶柏谷菜那（同3年）…東北中学校柔道大会（女子個人）3位▶山田中学校剣道部（女子）…東北中学校剣道大会（女子団体）出場▶昆幸道（同3年）…同大会（男子個人）出場▶佐々木唯（同3年）…東北中学校相撲大会（3年個人）出場▶小林秀人（同2年）…同大会（2年個人）出場▶昆充（同1年）…東北中学校体育大会陸上競技（1年男子1500[㍎]）4位▶佐々木樹希弥（同1年）…同大会陸上競技（1年男子1500[㍎]）5位▶芳賀祐介（同3年）…同大会陸上競技（共通男子200[㍎]）出場▶田畑有望（同3年）…同大会陸上競技（共通女子800[㍎]）出場▶佐藤彩香（豊間根中3年）…全日本中学校通信陸上競技県大会（共通女子走り幅跳び）5位

【高校生】▶阿部友代（山田高3年）、武藤彩（同2年）…国民体育大会ボート競技（女子舵手付きクオドルプル）第4位▶中村裕貴（宮古商3年）…同大会レスリング競技（グレコローマンスタイル55[㍎]級）3位▶吉家有紀（山田高3年）、田村詩織（同2年）、野田千香子（同2年）、佐藤緑香（同2年）、後藤佳子（同1年）…全国高等学校総合体育大会ボート競技（女子舵手付きクオドル



プル）準々決勝進出▶荒川平（同1年）…同大会相撲競技（個人）出場▶昆野卓浩（宮古工3年）…同大会柔道競技（個人）出場▶佐藤知明（宮古高2年）…全国高等学校定時制・通信制総合体育大会陸上競技出場▶佐藤弘二（宮古養護高等部2年）…全国障がい者スポーツ大会フライングディスク競技（ディスタンス）1位▶中村明穂（同3年）…同大会フライングディスク競技（ディスタンス）2位▶吉田徹（同2年）…同大会（走り幅跳び）3位

◆文化活動

【小学生】▶大沢小学校児童会…全国小・中学校・PTA新聞コンクール（小学校・学校新聞の部）文部科学大臣賞▶昆雅人（織笠小6年）…全国海の子絵画展全漁連会長賞▶豊間根小学校第3学年…県小・中学校新聞コンクール（小学校中学年・学級新聞の部）最優秀賞▶大川莉穂（大沢小5年）…同コンクール（小学校5年・個人新聞の部）最優秀賞

【中学生】▶佐々木瞳（豊間根中3年）…全国納税貯蓄組合連合会中学生の税の作文コンクール全国納税貯蓄組合連合会優秀賞▶佐藤桃（同3年）、勝山和弥（同3年）、古館啓介（同3年）…同コンクール岩手県納税貯蓄組合連合会会長賞▶鳥居由里恵（山田中2年）…日本オランダ年年賀状コンテスト優秀賞▶山田中学校吹奏楽部…アンサンブルコンテスト県大会（打楽器六重奏）金賞

【高校生】▶伊藤美保子（宮古高1年）…全国高校放送コンテスト全国大会（ラジオドキュメント部門）出場▶横田瑞穂（同2年）、西村美佑紀（同2年）…同コンテスト（テレビドキュメント部門）出場

〈敬称略〉
※体育協会表彰は、3月31日発行の「体育協会だより」に掲載されます。



初めての育児を控えた皆さんへ 保育所で育児体験 してみませんか

新しくお父さんお母さんになる皆さんは、初めての育児を控えて期待と不安でいっぱいではないでしょうか。

そんな方々のために、4月から保育所で育児体験ができる「いわて型保育所育児体験事業」が始まります。

これは、安心して子育てができる環境づくりを目指し

県が定めたもので、希望する町内の保育所で3歳未満児の育児体験ができます。同事業の利用を希望する方は、各保育所に直接お申し込みください。

▷対象 妊産婦およびその配偶者（妊産婦以外の方でも利用できます。詳しくはご相談ください）

▷内容 3歳未満児の育児体験（遊び、おむつ交換など）

▷利用料 無料（育児体験の内容によっては、給食費などをいただくことがあります）

◆申込先・問い合わせ ▷織笠保育園（☎82-3219）▷船越保育園（☎84-2534）▷大浦保育園（☎84-2525）▷山田町第一保育所（☎82-3137）▷山田第二保育所（☎82-9306）▷山田中央保育園（☎82-6086）▷大沢保育園（☎82-2716）▷わかき保育園（☎84-3368）▷豊間根保育園（☎86-2745）

「ワイワイキッズ」もご利用を

「ワイワイキッズ」は▷近所に遊ぶお友だちや場所がない▷町の育児に関する情報を知りたい▷育児リフレッシュしたい——方への支援サービスです。園庭や子育て支援センターの一室を開放し、育児サークルの活動も行っています。また、個別に育児相談にも応じていますので、お気軽にご利用ください。

▷利用日 毎週月～金曜日

▷時間 午前9時半～午後4時

▷場所 子育て支援センター（織笠保育園内）

◆相談先・問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。



「すくすく広場」にみんなおいでよ

親子で一緒に交流深めよう



町では、未就園児親子が気軽に集い、相互に交流する場として「すくすく広場」を開設しています。

子育ての情報交換をしたり、お子さんにたくさんのお友だちと遊ぶ経験をさせたりと、親子で楽しいひとときを過ごしませんか。参加を希望する方は、直接会場へお越しください。

▽開催日 毎週水曜日
▽時間 午前9時半～11時半
▽開催場所 町内保育園、幼稚園、児童館、公共施設を巡回（詳しくは毎月15日号の保健だよりに掲載しています）

▽対象 未就園児とその家族
▽内容 親子の触れ合い遊び、リズムダンス、製作、育児情報・育児相談など

▽参加費 50円（おやつ代）
◆問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へ。

◆売却物件



▷車名 いすゞ
▷排気量 6,494cc
▷走行距離 約25,000km
▷年式 昭和61年11月
▷次回車検 平成22年11月
▷使用燃料 軽油
▷変速方式 5速M/T
▷駆動方式 2WD
▷付属品 スタッドレスタイヤ、消火器
▷最低制限価格 180,000円

▷車名 スズキアルト
▷排気量 650cc
▷走行距離 約146,500km
▷年式 平成6年3月
▷次回車検 平成22年3月
▷使用燃料 ガソリン
▷変速方式 4速M/T
▷駆動方式 4WD
▷付属品 なし
▷最低制限価格 24,000円



▷車名 スバルヴィヴィオ
▷排気量 650cc
▷走行距離 約117,000km
▷年式 平成4年
▷次回車検 平成21年9月
▷使用燃料 ガソリン
▷変速方式 無段変速A/T
▷駆動方式 4WD
▷付属品 なし
▷最低制限価格 12,000円

町有自動車を売却します

26日に入札会を開催

町では、次のとおり町有財産（自動車）を売却します。

▽売却物件 左記のとおり

※最低制限価格：落札者を決定する最低の金額。最低制限価格以上の金額で入札した人のうち、最も高い金額の人に売却を決定します。

◇自動車の展示説明会

▽期日 3月23日（月）

▽時間 午後1時半～午後3時

▽場所 山田消防署

※説明会に出席しない人でも入札会に参加できますが、車両は現状渡しとなりますので、できるだけご出席ください。

◇入札会

▽日時 3月26日 午前10時～

▽場所 役場3階会議室

▽申し込み方法 役場企画財政課に備え付けの入札参加申込書に必要事項を記入し、入札会前日（25日）までに提出してください。

◆申込先・問い合わせ

役場企画財政課管財担当（☎82-3111内線433）へどうぞ。



宮内庁で歌会始の 詠進歌募集します

宮内庁では、平成22年歌会始の詠進歌を募集します。

▷お題 「光」(『月光』や『光る』など、熟語や訓読で使用してもかまいません)

▷応募方法 習字用の半紙を横長に使い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、氏名(本名でふりがな付き)、生年月日、職業を縦書きで書き、封筒に「詠進歌」と書き添えて宮内庁へ郵送で応募してください(1人一首まで)。

※詠進歌は自作・未発表の短歌で、半紙にはすべて毛筆で自書してください。なお、病気などにより自書するのが難しい場合は、理由などを書き添えてワープロや代筆、点字でも応募することができます。

▷応募期限 9月30日

※問い合わせは住所、氏名、郵便番号を明記し、返信用切手を張った封筒を添えて下記まで郵送でお送りください。

◆応募先・問い合わせ 宮内庁式部職(〒100-8111住所記載不要)へどうぞ。



労働保険の更新は 6月1日からです

労働保険などの年度更新申告と納付時期が変わります。平成21年度からは6月1日～7月10日となりますので、お間違えのないようご注意ください。

◆問い合わせ 岩手労働局(☎019-604-3003)へどうぞ。

4月の無料法律相談

▷期日 4月2日、9日、16

日、23日(いずれも木曜日)

▷時間 午前10時～午後3時

▷場所 宮古市役所

▷申込先 宮古市市民相談室(☎62-2111)

◆問い合わせ 岩手弁護士会(☎019-623-5005)へ。

ふるさと雇用再生特別基金事業

町内事業者が就業者を募集

「ふるさと雇用再生特別基金事業」による就業者を募集します。この事業は、安定的な雇用機会を創出するため町が民間企業やNPO法人などに委託して実施するもので、雇用期間は1年間。状況により最大3年間まで雇用期間が更新され、その後正規労働者として雇用される可能性もあります。就業を希望する方は、宮古公共職業安定所(ハローワーク)にお問い合わせください。



◆募集内容

職 種	作業員	一般事務
募 集 人 数	1人	1人
事 業 主	農事組合法人エコファーム山田	山田町観光協会
勤 務 場 所	山田町堆肥センター	道の駅やまだ
主な業務内容	堆肥の製造、運搬、施設管理	観光案内、観光事業調査計画、パンフレット作成
月 給	13万円～	14万円～

◆申込期限 3月19日

※申込方法や応募条件、勤務形態など詳細についてはハローワークにお問い合わせください。

◆問い合わせ 宮古公共職業安定所(☎63-8609)へどうぞ。

◆工事日程

期 日	施 工 区 間
3月23日	陸中山田駅～織笠地区
24日	織笠地区～北長林地区
25日	北長林地区～岩手船越駅
26日	岩手船越駅～山ノ内地区
27日	山ノ内地区～大槌町境
31日	内野地区～田名部地区
4月1日	宮古市境～桜野地区
2日	桜野地区～木戸口地区
3日	木戸口地区～宇名田地区
6日	宇名田地区～田名部地区

※天候や列車の運行状況などにより、日程が変わることがあります。

JR東日本では、線路状態を安全に維持するため、大型機械によるつき固め作業を行います。沿線の皆さんには騒音や振動などご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

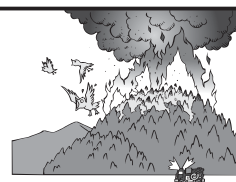
▽施工日程 左表のとおり
▽施工時間 午後10時50分～翌午前4時50分
※1カ所の作業時間は30分程度です。

◆問い合わせ JR東日本盛岡支社(☎019-65212438)へどうぞ。

JRで線路維持作業を実施 深夜の騒音にご理解を

5月31日まで山火事防止運動月間

火の取り扱いには注意しよう



「見直そう 森の恵みと 火の始末」を全国統一標語に、5月31日まで山火事防止運動月間が展開されています。春は空気が乾燥して風が強く、火事の起こりやすい季節。山の緑を火災から守るため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

◆問い合わせ 役場産業振興課林業担当(☎82-3111内線238)へどうぞ。



まちで出会ったかわいい笑顔



陸中シニア学院の 受講生募集します

陸中海岸青少年の家では、「陸中シニア学院」の受講生を募集します。

▷開講日 5月13日～15日、7月15日～17日、9月16日～18日、12月9日～11日(全4回)

▷場所 陸中海岸青少年の家

▷対象 60歳以上の県民

▷参加料 1回につき5,000円程度(研修内容によっては多少増えることがあります)

※このほか、事務手数料として初回のみ1,000円かかります。

▷持参する物 筆記用具、屋内用運動靴、洗面用具、着替え、パジャマ類、健康保険証、普段飲んでいる薬など

▷受付期間 4月1日～17日

◆申込先・問い合わせ 陸中シニア学院事務局(県立陸中海岸青少年の家内 ☎84-3311) へどうぞ。



宮古検察審査会が 4月に盛岡へ統合

宮古検察審査会は3月末で廃止され、4月1日から盛岡検察審査会に統合されます。

検察官の不起訴処分に対して不服がある場合、4月からは盛岡検察審査会(盛岡地方裁判所内 ☎019-622-3165)に申し立てをしてください。

◆問い合わせ 宮古検察審査会(☎62-2925) へどうぞ。

3月分の納税

国民健康保険税……(随1期)
納期限……………3月27日
(口座振替日)

～忘れずに納付を～



国税専門官などの 採用試験あります

国家公務員の専門職である国税専門官と労働基準監督官の採用試験が次の日程で行われます。受験を希望する方は、下記まで願書を請求してください。

—国税専門官—

▷応募資格 ①昭和55年4月2日～63年4月1日生まれの人
②昭和63年4月2日以降の生まれで大学を卒業か卒業見込みの人

▷試験日 6月14日(日)

▷試験地 盛岡市など

▷受付期間 4月1日～14日

▷願書の請求先 宮古税務署

◆申込先・問い合わせ 仙台国税局人事第二課(☎022-263-1111) へどうぞ。

—労働基準監督官—

▷応募資格 ①昭和55年4月2日～63年4月1日生まれの人
②昭和63年4月2日以降の生まれで大学を卒業か卒業見込みの人

▷試験日 6月14日(日)

▷試験地 仙台市など

▷受付期間 4月1日～14日

▷申請先 宮城労働局

◆願書の請求先・問い合わせ 宮古労働基準監督署(☎62-6455) へどうぞ。



22日に宮古で発達 支援セミナー開催

発達に心配のある子供の支援について理解を深める「宮古圏域発達支援セミナー」が開催されます。入場は無料です。

▷日時 3月22日(日)

午前9時半～午後0時半

▷場所 宮古市民文化会館

▷内容 講演「発達障がいを抱えた人への適切な支援について」講師：田中康雄さん(北海道大学子ども発達臨床研究センター教授)

◆問い合わせ 宮古圏域障害者自立支援協議会(事務局 ☎71-1245) へどうぞ。



野菜づくりを通じ 農業学びませんか

農業に関心がある人を対象に、農業の知識や農作物の栽培方法を学ぶ「いわて農業入門塾」の受講生を募集します。

▷開講日 5月2日から10月17日までの毎週土曜日

▷場所 県立農業大学校

▷内容 野菜づくりの講義(5回)と栽培実習(25回)

▷定員 50人

▷受講料 10,000円

▷申込方法 ①住所②氏名③年齢④職業⑤性別⑥連絡先⑦農業体験の有無⑧就農希望の有無⑨農用地の有無(有る場合は面積)一を明記し▷官製はがき▷ファクス▷県ホームページ(<http://www.pref.iwate.jp/>)から電子申請—のいずれかでお申し込みください。

▷申込期限 4月6日

◆申込先・問い合わせ 県立農業大学校農業研修センター(〒029-4501胆沢郡金ヶ崎町六原蟹子沢14 ☎0197-43-2107 FAX0197-43-2108) へどうぞ。



能力開発セミナー 技術習得にいかが

◎Word(入門)

▷期間 4月14日～15日

▷対象 パソコンの初心者

▷内容 パソコンとワープロソフトWordの基本操作について

◎Word(応用)

▷期間 4月16日～17日

▷対象 Word(入門)を修了した人または同等の知識がある人

▷内容 実用的な文書作成などWordの応用操作について

◆時間 午前9時～午後4時

◆場所 宮古高等技術専門学校

◆受講料 900円(テキスト代)

◆定員 各コース20人(先着順)

◆申込期限 開催日の前日

◆申込先・問い合わせ 県立宮古高等技術専門学校(☎62-5606) へどうぞ。



山田中吹奏楽部が コンサートを開催

山田中学校吹奏楽部のスプリングコンサートが開かれます。当日は山田高吹奏楽部の演奏や合奏も行われます。入場無料です。どうぞご来場ください。

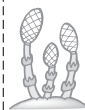
▷日時 3月21日(土)

午後1時半～

▷場所 町中央公民館

▷内容 山田中、山田高吹奏楽部による演奏(3部構成)

◆問い合わせ 山田中学校吹奏楽部(☎82-2611) へどうぞ。



県立美術館の開館 時間が変わります

4月1日から、県立美術館の開館時間が変わります。

▷開館時間 午前9時半～午後6時(入館は午後5時半まで)

※4月～9月に開催される企画展開催時の土曜・日曜、祝日は、閉館時間が午後8時まで延長されます(入館は午後7時半まで)。

▷休館日 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日～1月3日)

◆問い合わせ 県立美術館(☎019-658-1711) へどうぞ。



食品表示の調査に 皆様のご協力を

県では、平成21年度の食品表示ウオッチャーを募集します。

▷応募資格 18歳以上の県民

▷募集人数 50人

▷任期 委嘱した日から平成22年3月31日まで

▷応募方法 最寄りの地方振興局保健福祉環境部に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで応募してください。

▷応募期限 3月31日

◆応募先・問い合わせ 県環境生活企画室(〒020-8570盛岡市内丸10-1 ☎019-629-5322 FAX019-629-5334) へどうぞ。

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課健康づくり担当（☎82-3111内線165、166）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆4月の乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3 歳 児 健 診	15日	午後0時50分～1時20分	平成18年1月1日 ～2月5日生まれ
3 カ 月 児 健 診	16日	〃	平成20年12月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	〃	平成20年6月1日 ～7月8日生まれ
6 カ 月 児 健 診	23日	〃	平成20年9月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年9月生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ月児健診から）、バスタオル
- 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、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆4月の各種教室

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	24日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆4月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15日	織笠保育園	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
22日	中央コミュニティセンター		

- 参加を希望する方は直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へ申し出ください。

◆4月の精神保健相談、自殺予防相談

名 称	期 日	時 間	場 所
自殺予防相談	9日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へ申し込みください。

◆子育てテレホンサービス

☎82-9582

期 間	テ ー マ
4月6日～12日	幼 児・親と子の信頼感について考える
4月13日～19日	入学前・5歳児は幼児期の完成期
4月20日～26日	小学生・思いやりの心について考える
4月27日～5月6日	中学生・父親の役割

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。

ウォーキングで手軽に健康づくり

適切な方法で実践しよう

ウォーキングは誰でも手軽にできる運動ですが、皆さんは適切な運動方法でできていますか？誤った運動方法では脂肪燃焼の効率も悪くなるばかりでなく、ひざや腰を痛めてしまうことにもなりかねません。次のポイントを参考にして、健康の維持に努めましょう。



【効果的なウォーキングのポイント】

- ①立った状態で頭の上で手を組んで背伸びします。その姿勢のままかかとと腕を下ろし、15分くらい先を見ながらあごを引いて歩きましょう。お腹や背中を引き締める効果もあります。
- ②足腰に負担をかけないために、足はかかとからつき、つま先で地面をけります。足音をなるべく出さないようにしましょう。
- ③腕は軽くひじを曲げ、歩く早さに合わせて振ります。できるだけ体の後ろに振ることを意識しましょう。背中や二の腕の引き締め効果があります。

【運動するときの注意】

- ①準備体操や整理体操を必ずしましょう。けがの予防になるほか、運動後の疲労が軽減されます。
- ②筋肉のマッサージや軽い足踏みなどで体を温めてから準備体操をしましょう。
- ③運動前からこまめに水分を取りましょう。脳梗塞や心筋梗塞、脱水症状の予防になります。
- ④空腹時や満腹時の運動は避けましょう。
- ⑤ウォーキングの最後は急に止まらず、徐々にペースを落として終わるようにしましょう。

「ヨイ歯デーテレホン相談」を実施



岩手県保険医協会では、4月18日の4（よ）1（い）8（歯）にちなみ「ヨイ歯デーテレホン相談」を実施します。歯や口に関する相談に無料で応じますので、どうぞご利用ください。

▷日時 4月17日（金）午前10時～午後8時

※一旦相談をお聞きし、午後7時以降に協会の歯科医師から折り返し回答します。

◆相談先・問い合わせ 岩手県保険医協会（☎019-651-7341）へどうぞ。