



スムーズな除雪作業を心掛けます

ことしも雪の降る時期を迎えました。除雪作業をスムーズに行うため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◎除雪は原則、積雪20センチから
町では、原則として積雪が20センチ以上となった場合に、町が管理する道路などを除雪します。ただし、坂道などの滑りやすい道路については、状況に応じて20センチ未満でも行う場合があります。

作業は、学校などの公共施設や仮設住宅のある地域の道路、交通量の多い道路を優先して行うため、すぐに除雪できない地区も出てきます。また、震災以降、毎年のように除雪エリアに

除雪は積雪20センチから 除雪作業にご協力を

変更が生じており、作業が遅れることがあります。皆さんのご理解をお願いします。

◎路上駐車はやめましょう

除雪作業で一番困るのが路上駐車です。除雪車が進行できなくなり、作業を妨げる原因となりますので絶対にやめましょう。除雪車が通った後、玄関先などに除雪しきれなかった雪が残ることがあります。地域によっては人手不足などの問題もあるとは思いますが、道路の確保を優先して作業を行いますので、宅地入り口や歩道などは、皆さんで除雪をお願いいたします。

◎国道での深夜作業にご理解を

国道や県道の除雪作業は、通勤・通学時間までに完了させるため、深夜から早朝にかけて行います。騒音や振動などで皆さんには多くのご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

◆問い合わせ

- ・町道：町建設課土木管理係（☎82-3111内線233）
- ・国道：三陸国道事務所宮古維持出張所（☎62-5077）
- ・県道：宮古土木センター道路環境チーム（☎64-2221）

■町上下水道課 水道に関するお知らせ

使用手続きと凍結防止

◎水道使用の手続き忘れずに

水道を使い始める時とやめる時には、手続きが必要です。使用を開始または中止したい日の1週間前までにお申し込みください。仮設住宅から退去される際も、中止の申し込みが必要です。中止の申し込みがない場合は水道を使用していることとなり、料金が発生しますので忘れずに手続きしてください。

なお、手続きの受け付けおよび作業は平日のみ行いますので、ご了承ください。



◎水道管凍結にご注意を

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、水道管の凍結が心配な季節となりました。天気予報などを確認し、翌朝冷え込みそうなときは水道管の水抜きを行ってください。

▷水抜きの操作手順

水抜きは①家中の蛇口を全部閉める②水抜き栓を完全に閉める③蛇口をいっぱい開ける——の順に行います。

この際、水道管に水が残ったり漏水したりすることを防ぐために水抜き栓や蛇口の開閉はしっかり行いましょう。※仮設住宅の水抜き栓は形式がそれぞれ違うので、県仮設住宅保守管理センター（☎0120-766-880）にご確認ください。

▷水道管を凍らせてしまったときは

水道管（保温管などは取り外す）や蛇口にタオルなどの布を巻き付け、上からゆっくりお湯を掛けて温めてみてください。解凍できないときは下記の工事に依頼してください。

■水道工事店一覧

- ▶（有）港建設（☎84-3939）▶ 鈴木設備（☎82-3462）▶ （有）斎藤設備（☎86-3373）▶ 篠澤管工業（有）（☎84-3644）▶ （有）佐藤建業（☎82-9832）▶ 榎越田工業（☎82-0494）▶ （有）最上商店（☎86-2622）▶ 木村水道工事店（☎82-2430）▶ 榎堀合建設（☎82-5151）▶ サトー設備（☎82-0126）▶ 山田ガス（有）（☎82-2986）

◆問い合わせ

- ・水道使用開始・中止の手続きに関する事…上水道庶務係（☎82-3111内線253・254）
- ・水抜きや水道管凍結に関する事…工務係（☎82-3111内線251・252）へどうぞ。

県と町で特定不妊治療費を助成

県と町では、特定不妊治療費助成事業を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

◎不妊に悩む方への特定治療支援事業費助成事業（県事業）

▷助成対象者 法律上の婚姻関係にある夫婦で、次の①から④の条件を全て満たす方 ▶①夫婦またはいずれか一方が県内（盛岡市を除く）に居住していること▶②特定不妊治療以外の治療法では妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に判断されていること▶③治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満であること▶④夫婦の所得の合計が730万円未満であること

▷対象となる治療 岩手県知事が指定した医療機関で受けた、保険診療の適用とならない特定不妊治療（体外受精、顕微授精）に限る

▷県内指定医療機関 岩手医科大学附属病院、さくらウィメンズクリニック

▷助成額 夫婦一組に対して、1回の治療につき15万円（初回治療に限り30万円）

※ただし治療ステージCおよびFの治療については7万5千円を限度とします。

※平成27年度までに通算5年間助成を受けている場合は対象となりません。

▷申請期限 治療を終了した日の翌日から3カ月以内

◆申請先・問い合わせ 宮古保健所（☎64-2218）へ。

◎山田町特定不妊治療費助成事業

▷助成対象者 法律上の婚姻関係にある夫婦で、次の①から③の条件を全て満たす方 ▶①治療を開始した以前から夫婦の住所が本町にあること▶②上記県事業「不妊に悩む方への特定治療支援事業費助成事業」による助成金の交付決定を平成27年4月以降に受けた方▶③県助成金以外に他市町村から特定不妊治療の助成を受けていない方

▷対象となる治療 上記県事業の助成対象と同じ

▷助成額 夫婦1組につき、助成対象治療に要した費用から県助成金を控除した額

▷申請期限 上記県事業の助成金交付決定を受けてから1カ月以内

◆申請先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（☎82-3111内線144）へどうぞ。

町道関口線を交通規制



町道関口線舗装工事に伴う交通規制を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

▷規制場所 町道関口線

▷工事予定期間 来年1月10日（水）～2月28日（水）

※天候などの影響により期間を延長する場合があります。

▷規制時間帯 午前8時～午後5時

▷規制内容 片側交互通行

◆問い合わせ 町建設課工務係（☎82-3111内線243）へ。

在宅介護をされている方へ

介護慰労金を支給

町では、介護サービスを利用していない中重度の要介護者を、在宅で介護している人に慰労金を支給しています。

▷支給対象者 要介護4、5の認定を受けた要介護高齢者などと1年間継続して同居し、介護サービス（※福祉用具レンタルなどの一部サービスを除く）を利用せずに在宅でその介護に従事した家族のうち、主に介護していた方

▷支給要件 主に介護していた方の属する世帯全員が町民税非課税であること

▷支給金額 年額10万円

▷申請書配布場所 役場1階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。



◆問い合わせ 町総務課危機管理室（☎82-3111内線415）へどうぞ。

◎自助と共助による除雪
除雪（雪かきなど）は自身で行うほかに、近隣の方とも協力して行いましょう。

◎車の運転について
大雪や暴風雪が予想される場合には、できるだけ車の運転は避けましょう。やむを得ず運転する場合は、事前に気象情報や道路情報を確認し、十分注意して安全運転を心掛けましょう。

◎家でできる雪対策
大雪や暴風雪が予想される場合には、不要不急の外出は避けましょう。
・水や食料の備蓄をはじめ、懐中電灯、携帯ラジオ、防寒着、カイロの購入など、いざというときの準備をしておきましょう。

いよいよ雪のシーズンの到来です。次の点に注意して、けがや事故の未然防止に努めましょう。

冬の防災
～家庭の雪対策～

防災 減災
トピックス
Vol.6





ふるさとCM大賞で特別賞 12月23日にテレビ放送

岩手朝日テレビ主催の「ふるさとCM大賞 in IWATE2017」の審査会が11月26日、盛岡市で行われ、本町の作品「風呂上がりの一杯」が熱演賞（特別賞）を受賞しました。

審査会の模様は12月23日午後3時から放送されます。

おしらせ

山田町役場 ☎82-3111

町のホームページアドレス

<http://www.town.yamada.iwate.jp/>

新年に思いを込め 新春書き初め大会

町では、やまだ新春書き初め大会を開催します。参加は無料で、小学3年生以上が参加できます。新年に思いを込め、筆をとってみませんか。

▷日時 1月6日(土)

午前10時～正午

▷場所 町中央コミュニティセンター1階和室

▷課題

- ・小学3年生…「正月」
- ・小学4年生…「出発」
- ・小学5年生…「希望」
- ・小学6年生…「感謝」
- ・中学1年生…「将来の夢」
- ・中学2年生…「創作意欲」
- ・中学3年生…「温故知新」
- ・一般…自由課題

▷持ち物 書道道具

※書道道具が無い方には貸し出します。

▷申込期限 来年1月5日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課文化係（内線630）へ。

事業者を対象に 電気料金を割引

県企業局と東北電力株式会社が共同で行う地域貢献事業「いわて復興パワー」の募集が行われています。東北電力と高压の受給契約を結び、一定の要件を満たす県内の事業者に対し、電力量料金の5%を割引します。

応募に必要なそのほかの条件などについてはお問い合わせいただくほか、県企業局のホームページをご覧ください。

▷募集期間 12月1日(金)～来年1月31日(木)

※応募状況により、募集を打ち切る場合があります。

▷県企業局ホームページ <http://www.pref.iwate.jp/kigyoukyoku/kouken/59525/index.html>

◆問い合わせ 県企業局内「いわて復興パワー事務局」(☎019-629-6389) へどうぞ。

親子で一緒に工作 金属キーホルダー

町では、親子工作教室「金属でつくるキーホルダー^{いとのこ}」を行います。電熱器や電動糸鋸を使い、溶かした金属を型に流し込んで作ります。親子で一緒に、ものづくりの楽しさを体験しましょう。

▷日時 来年1月11日(木)

午前9時～正午

▷場所 町中央公民館2階小ホール

▷対象 小学生とその保護者

※親子でお申し込みください。

▷定員 10組

▷参加料 キーホルダー1個につき500円

※キーホルダーは1人1個まで作成できます。

▷その他

- ・作りたいキーホルダーのデザイン案をお持ちください。
- ・汚れてもいい服装でお越しください。

▷申込期限 12月27日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係（内線622）へどうぞ。

介護家族のための リフレッシュ教室

町では、家族を介護している方を対象にリフレッシュ教室を開催します。講話のほか、介護に関する相談や情報交換もできます。介護を受けている方も参加できますので、一緒に交流を深めましょう。

▷日時 12月21日(木)

午後1時半～3時半

▷場所 町まちなか交流センター

▷内容 スローエアロビクス体験と成年後見制度についての講話

▷参加費 無料

▷申込期限 12月20日

◆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。

年末年始休業日 ご確認ください

年末年始の各施設、各業務の休業日をお知らせします。

◎ごみの収集業務

▷休業日 12月31日(日)～来年1月3日(水)

※宮古清掃センターと最終処分場、リサイクルセンターもこの期間は休みとなりますので、ごみの受け入れは行いません。

◆問い合わせ 町町民課環境衛生係（内線126）へどうぞ。

◎山田町斎場

▷休業日 来年1月1日(月)

◆問い合わせ 株式会社JAライフセレモ宮古山田葬祭センター(☎82-4746) へどうぞ。

◎患者輸送バス

▷運休日 12月29日(金)～来年1月3日(水)

◎保健センター機能回復訓練室

▷休業日 12月28日(木)～来年1月4日(木)

◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係（内線612）へ。

食の安全を考える シンポジウム開催

県では、食物アレルギーについて、発症の仕組みや予防・対処法の知識、アレルギーへの理解を深めてもらうため、シンポジウムを開催します。

▷日時 来年1月12日(金)

午後1時半～4時まで

▷場所 プラザおでって3階おでってホール（盛岡市中ノ橋通）

▷内容 ▶基調講演「食物アレルギー～正しい知識があれば食物アレルギーは怖くない～」(もりおかこども病院小児科医長佐々木朋子氏) ▶パネルディスカッション▶質疑

▷定員 先着180人

▷入場料 無料

▷申込期限 来年1月5日

◆申込先・問い合わせ 県庁・県民くらしの安全課(☎019-629-5322) へどうぞ。

町の新年交賀会 1月4日に開催

町では、新年交賀会を開催します。参加を希望する方は12月20日までに申し込みください。

▷日時 来年1月4日(木)

午後3時から

▷場所 町中央公民館2階小ホール

▷会費 2千円

◆申込先・問い合わせ 町総務課秘書係（内線413）へ。

ちりめん細工の 干支飾り作ろう

町では、生涯学習講座を開催します。今回はちりめん細工の干支飾り作りです。来年の干支である「戌」を作って、新年を迎えませんか。

▷日時 12月26日(火)

午前10時～正午

▷場所 町中央公民館視聴覚室

▷対象 小学生以上

▷定員 先着10人

▷参加料 800円（材料代）

▷申込期限 12月20日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係（内線622）へどうぞ。

12月分の納税

町県民税…(第4期)

国民健康保険税…(第6期)

納期限…12月25日(月)
(口座振替日)

～忘れずに納付を～

Health Guide

1月号

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615、616) へどうぞ。

保健だより

○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 カ月 児 健 診	23日	午後0時50分 ～1時10分	平成29年9月8日 ～9月30日生まれ
6 カ月 児 健 診	23日	午後1時半 ～1時50分	平成29年6月1日 ～6月30日生まれ
10 カ月 児 健 診	23日	午後2時 ～2時20分	平成29年3月1日 ～3月31日生まれ
3 歳 児 健 診	9日	午後0時50分 ～1時10分	平成26年7月26日 ～10月14日生まれ

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、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、必ずお越しください。
- ※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。希望する人は事前に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。

○すくすくひろば

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いない乳幼児とその保護者
31日			

- すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099) へ。

○赤ちゃんランド

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保護者

- 赤ちゃんランドは、1 歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。

▷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 子育て支援センター(☎82-6099) へ。

○出前ワイワイキッズ

期 日	場 所	時 間	対 象 者
24日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時45分	子どもとその保護者
29日			

- 出前ワイワイキッズは子育て家庭が交流する場です。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099) へどうぞ。

○各種予防接種の実施医療機関

医 療 機 関	所 在 地	電 話 番 号
後 藤 医 院	長崎四丁目12-10	82-6690
近 藤 医 院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医院へお申し出ください。

○精神保健相談、こころの相談室

名 称	開 設 日	時 間	場 所
精神保健相談		午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	23日	午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

- 「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1 週間前までに町健康子ども課健康づくり係(内線616) へお申し込みください。

脈拍を計り効果的な運動を

クリスマスケーキに年越しそば、お餅におせち料理と、年末年始はごちそうが並び食卓が多いのではないのでしょうか。それに伴い体重の増加も気になるころです。今回は、ダイエットに効果的とされる有酸素運動の効果を一層高める方法をお伝えします。



有酸素運動は、どのくらいの強度で行うかが非常に大切で、運動の強度は「脈拍数」で計ることができます。運動時の脈拍数が違うと、運動能力を高める効果、健康増進効果、リラクゼーション効果と、得られる効果が変わります。

下記の計算式は、脂肪が燃えやすく血圧が下がりやすいなど、健康増進効果がある脈拍数の求め方です。健康増進のための脈拍が分かれば、運動中の脈拍を1分間測定し、脈が少なければ歩く速度を上げ、脈が多ければ歩く速度を抑えます。運動中の脈拍を計る機械を利用してみるとペースが把握しやすいかもしれません。計算があり、面倒ではありますが、頭の運動も兼ねて実践してみましよう。

■健康増進のための脈拍数の求め方

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時の1分間の脈拍数}\} \times 0.6 + 1 \text{分間の脈拍数}$$

※例えば、安静時の脈拍が70の50歳の方は
 $\{(220 - 50) - 70\} \times 0.6 + 70 = 130$ で、
 健康増進のための脈拍数は130です。



○4 歳半児健康相談

場所：保健センター

期 日	受 付 時 間	対 象
30日	午後1時～	平成25年6月10日 ～7月25日生まれ

- 心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆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

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
11日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
18日	保健センターホール	きっかけ運動教室スペシャル
25日		▷時間…午後1時半～3時半

- お申し込みは、前日までに町健康子ども課健康づくり係(内線616) へどうぞ。

○骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所
9日	午後1時～2時	宮古保健所

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249) へお申し込みください。

○エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期 日	受 付 時 間	場 所	検 査 手 数 料
9日	午後3時～7時	宮古保健所	無 料

- エイズに関する相談(随時)とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249) へお申し込みください。