

助産師配置で切れ目ない支援を 子育て世代へ新サービスを提供

町では、子育て世代の皆さんが安心して子育てができるように、5月から新たなサービスを提供します。

新サービスの提供に伴い、母子健康手帳交付日の変更となりますので併せてご確認ください。

助産師が妊産婦を支援

助産師が配置されるため、5月からより専門的な支援が受けられます。

◎母子健康手帳交付の際の保健指導と個別支援

すこやかな妊娠期を過ごし安心して出産を迎えられるように、母子健康手帳を交付する際、助産師がアドバイスを行います。

◎助産師なんでも相談

出産や育児に関する気がかりなことに、助産師がお答えします。相談を希望する人は事前に電話でお申し込みください。

▽開催日 毎週火、水、金曜日
▽時間 午前9時半～午後3時半

▽場所 町保健センター内
子育て世代包括支援センター

▽主な相談内容
・妊産婦の心身の健康について

・新生児、乳幼児について
・育児について

◎不妊相談

▽開催日 毎週火曜日
▽時間 午前9時半～正午
▽場所 町保健センター内
子育て世代包括支援センター

▽主な相談内容
・不妊に関する個別相談
・各種情報提供
・受胎指導など

お子さんと子育て世代を切れ目なく支援します



母子健康手帳交付日を変更

母子健康手帳交付日の変更となりました。医療機関で妊娠届出書が発行されたら、早めに「母子健康手帳」の交付を受けましょう。

なお、妊娠中の過ごし方などを助産師が丁寧に支援するため、事前予約が必要となります。

▽交付日 毎週金曜日
▽時間 午前9時半～午後3時半
▽場所 町保健センター内
子育て世代包括支援センター

▽内容
・妊婦一般健診受診票、子宮頸がん検診受診票、妊婦歯科健診受診票の交付

・保健指導
・個別相談
・各種サービスの案内

▽持ち物
・医療機関で発行された妊娠届出書
・医療機関で配布される「いはとーぶ」参加同意書

◆ ◆ ◆
このほか、子育て世代包括支援センターでは、子育てに関するさまざまなサービスを行っていますので、お気軽にご相談ください。

妊産婦医療費を助成

町では、妊産婦の医療費について助成をしています。助成を受けるためには、受給者になる必要がありますので、忘れずに申請などの手続きを行うようお願いいたします。

▽助成対象者

妊娠5カ月目から出産日翌月までの人

▽申請場所

町役場1階町民課

▽時間

午前8時半～午後5時15分

▽持ち物

・母子健康手帳
・健康保険証
・妊婦本人または配偶者名義の通帳

・印鑑(認印可)

※課税年度の1月2日以降に転入した人は、別途所得などが確認できる書類が必要です。

◆申請先・問い合わせ

町民課医療給付係 (☎8213111 内線133)

◆各種相談、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 (☎8213111 内線604、605) へどうぞ。

◆各種相談、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 (☎8213111 内線604、605) へどうぞ。

◆各種相談、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 (☎8213111 内線604、605) へどうぞ。

◆各種相談、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 (☎8213111 内線604、605) へどうぞ。

5月8日から 各地区で実施

結核・大腸がん・肺がん検診行います

町では、左表の日程で検診を実施します。結核検診の対象者と、大腸がん、肺がん検診の申し込みをした人には受検票を送付しますので、忘れずに受診してください。また、4月末になっても受検票が届かない場合は、お問い合わせください。

▽対象者 町内に住所がある人で、次の条件を満たす人

- ・結核検診：65歳以上（昭和28年3月31日以前の生まれ）の人
- ・大腸がん・肺がん検診：40歳以上（昭和53年3月31日以前

の生まれ）の人

▽検診料

- ・結核検診：無料
- ・大腸がん検診：5000円
- ・肺がん検診：5000円
- ・かくたん検査：千円

※肺がん検診を受診する人でハ
イリスク（6カ月以内に血た
んがあつた人、または50歳以
上で喫煙指数（1日本数×喫

煙年数）が600以上）の人は「かくたん検査」を受けることができます。

▽追加検診 4月17日から21日まで大腸がん検診の追加申し込みを受け付けますので、お申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康管理係（☎8213111内線612）へ。

◆検診日（結核検診のみ）

【5月】

期日	曜日	会場	時間
10日	水	健康増進センター (豊間根地区桜野体育館)	午前9時～9時半
15日	月	繫集落センター	午前9時10分～9時半
		島田活動センター	午前10時～10時半
		長内コミュニティセンター	午前10時50分～11時10分
		新田集落集会所	午前11時40分～正午
		上豊間根自治交流会館	午後1時半～1時50分
		羽々の下コミュニティセンター	午後2時20分～2時40分
		馬鞍コミュニティセンター	午後3時10分～3時20分
16日	火	那智畑コミュニティセンター	午後3時半～3時40分
		関口農業担い手センター	午前9時～9時35分
		旧不動生コン第2仮設敷地内	午前10時～10時15分
		関谷林業担い手センター	午前10時40分～11時15分
		県営北浜アパート敷地内	午前11時40分～正午
		柳沢町営住宅敷地内	午後1時半～2時
17日	水	処理場予定地仮設団地敷地内 (間木戸)	午後2時半～3時
		青少年の家仮設団地	午前9時半～9時40分
		B & G海洋センター体育館前	午前10時20分～10時半
		浦の浜仮設団地敷地内	午前11時10分～11時40分
		田の浜地区 濱登様駐車場前 (船越15-3-163)	午後1時半～2時20分
		旧タブの木荘仮設団地敷地内	午後2時40分～2時50分
		道の駅やまだ	午後3時15分～4時
18日	木	田名部林業担い手センター	午前9時半～9時50分
		山谷仮設団地敷地内	午前10時20分～10時40分
		県営大沢アパート敷地内	午前11時10分～正午
		浜川目仮設団地敷地内	午後2時10分～2時半
19日	金	外山ブロックセンター	午前9時半～9時40分
		田子の木生活改善センター	午前10時半～11時10分
		馬指野集落センター	午前11時半～11時50分
		織笠第1団地（高台）竹内商店 様向かい公園	午後1時20分～2時
		県営織笠アパート敷地内	午後2時40分～2時50分
21日	日	道の駅やまだ	午後3時15分～4時
		山田町まちなか交流センター	午前9時10分～午前11時
		山田体育館（町民グランド仮設 住宅敷地内）	午後1時半～2時半

◆検診日（結核・大腸がん・肺がん検診）

【5月】

期日	曜日	会場	時間
8日	月	猿神農業担い手センター	午前10時半～正午
		田の浜コミュニティセンター	午後2時～3時
9日	火	船越防災センター	午前9時～11時 午後1時～3時
		豊間根生活改善センター	午前10時20分～正午
10日	水	荒川農業構造改善センター	午後2時20分～3時半
		保健センター	午前9時～11時
11日	木	ふるさとセンター	午後1時半～2時半
		保健センター	午前9時～11時
12日	金	大浦漁村センター	午後1時半～2時半
		保健センター	午前9時～11時 午後1時～3時
14日	日	保健センター	午前9時～11時 午後1時～3時
		保健センター	午後1時～3時



おしらせ

絵本大好き！（船越保育園）

種まきから始める 野菜収穫体験実施

種まきから収穫までを行い、自ら育てた野菜を食べる「野菜収穫全部体験」が行われます。

今回は、種まきの回です。参加希望者はお申し込みください。

▷日時 4月23日(日)

午前9時～正午

▷場所 織笠白石地区水車小屋

▷参加費 1500円

◆申込先・問い合わせ 白石集落農業生産組合（越田☎080-2247-1790）へどうぞ。

シイタケ狩り体験 取り放題やります

町内のシイタケ生産者の芳賀隆さんから、シイタケのお話やシイタケ狩りのコツを教わりながら、シイタケ狩りを行います。

約7割バケツいっぱいので、みなさん奮ってご参加ください。

▷日時 5月3日(水)

午前10時～正午頃

▷場所 荷竹農村仮設団地付近シイタケの森

▷内容 ▶シイタケ狩り体験▶採れたてシイタケパーベキューコーナー▶はじきもの干しシイタケつかみ取りーなど

▷集合場所 申込時に別途ご案内します。

▷参加料 1人2500円

※バケツを共有する場合は、同伴者の参加費は無料です。

▷定員 20人（同伴者除く）

◆申込先・問い合わせ やまだワンダフル体験ビューロー（☎82-3111内線227）へ。

4月分の納税

固定資産税…(第1期)

納期限…5月1日(月)

(口座振替日)

～忘れずに納付を～

男女共同参画社会 推進プランを策定

町では、男女共同参画社会の実現をめざし、新たに「第2次キラリ☆やさしいまちだ男女共同参画推進プラン」を策定しました。同プランの内容は、町中央公民館内で閲覧できるほか、町ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

◆問い合わせ 町生涯学習課社会教育係（内線622）へ。

男女共同参画社会 推進する人材養成

岩手県男女共同参画センターでは、男女共同参画社会推進のための人材を養成するため、男女共同参画サポーター養成講座を開催します。受講料は無料で、託児付きのため、お子さま連れの人でも安心して受講できます。

詳しい内容についてはお問い合わせください。

▷実施期間 5月～10月

※全7回の講座です。

▷内容 男女共同参画の現状や課題、サポーターとしての取り組みについてなど

▷テキスト代 1500円

◆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。

消防防災メール 配信しています

宮古広域（山田町、宮古市、岩泉町、田野畑村）での火災発生情報をはじめとした各種防災情報の配信サービスを行っています。

メール配信を希望する人は、次のURLにアクセスし、登録してください。

▷いわてモバイルメール <http://www.highway.pref.iwate.jp/mobile>

◆問い合わせ 宮古地区広域行政組合消防本部指令課（☎77-5019）へどうぞ。

中央公民館で開催 着物きれたショー

着物の着付けを学んだ人たちが、アレンジした着物や素敵な正装を身に付けて、ファッションショーを行います。

ファッションショー終了後には、お菓子とお抹茶を差し上げますので、皆さんどうぞご来場ください。

▷日時 4月23日(日)

午前10時～正午

▷場所 町中央公民館小ホール

▷参加費 無料

◆問い合わせ 町生涯学習課文化係（内線630）へどうぞ。

宮古高等専門校で セミナー行います

県立宮古高等技術専門校では、能力開発セミナーを行います。受講料はそれぞれ無料です。この機会にスキルのレベルアップを図りませんか。

◎中堅社員研修

▷日程 5月17日(水)～18日(木)

▷研修内容 中堅社員としての役割や組織活動の基本、後輩の指導・育成などについて

▷対象者 おおむね入社3年～10年くらいまでの人

▷テキスト代 無料

◎エクセル研修

▷日程 5月24日(水)～25日(木)

▷研修内容 表計算ソフトエクセルの使用方法（基本操作から実用的な関数、データベース機能の活用など）について

▷対象者 キーボードで文字入力ができる人

▷テキスト代 1296円

◆研修時間 午前9時～午後4時

◆場所 県立宮古高等技術専門校（宮古市松山）

◆定員 20人

※在職中の人を優先します。

◆申込期限 5月8日

◆申込先・問い合わせ 県立宮古高等技術専門校（☎62-5606）へどうぞ。

ご相談ください 出張相談会開催

くらしネットみやこ相談室では、本町への出張相談会を開催します。予約不要でどなたも無料で相談できますので、相談を希望する人は、直接会場にお越しください。

▷日時 4月25日(火)

午前10時～正午

▷場所 町中央コミュニティセンター2階集客室

▷相談内容 仕事、健康、お金のことなど

◆問い合わせ 宮古市社会福祉協議会くらしネットみやこ相談室（☎65-7046）へ。

就農希望者への 相談会行います

本格的に農業を始めたいという人の相談に応じますので、相談を希望する人は、電話でお申し込みください。

▷日時 5月10日(水)

午後1時半～3時

▷場所 宮古地区合同庁舎第1会議室（宮古市五月町）

▷申込期限 5月8日

◆申込先・問い合わせ 町農林課農業振興係（内線212）へ。

求職者をサポート 職業訓練生を募集

ポリテクセンター岩手遠野実習場では、6月入所の公共職業訓練生を募集します。

▷募集科 住宅建築施工科

▷募集人数 15人

▷訓練期間 6月1日～11月27日

▷受講対象 公共職業安定所に求職の申し込みを行っている人

▷申込方法 お近くの公共職業安定所でお申し込みください。

▷申込期限 5月15日

◆問い合わせ ポリテクセンター遠野実習場（☎0198-63-1411）へどうぞ。

Health Guide

【5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40分～1時	平成28年12月21日～1月31日生まれ
6カ月児健診	23日	午後1時10分～1時半	平成28年10月5日～11月11日生まれ
10カ月児健診	23日	午後2時～2時20分	平成28年7月6日～7月31日生まれ
3歳児健診	9日	午後1時～1時20分	平成26年1月1日～3月3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	織笠保育園ホール	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親、祖父母
31日	町中央コミュニティセンター和室		

○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。
◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

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

○赤ちゃんらんどは、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。参加を希望する人は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちになり、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(☎82-6099)へどうぞ。

○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南側	午前10時～11時45分	子どもとその保護者

○出前ワイワイキッズは、近所に住む子育て家庭が交流する場です。詳しくはお問い合わせください。
◆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

実施場所	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	11日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	11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。

適度な飲酒量で お酒と築く良い関係

4月は歓迎会やお花見などでお酒を飲む機会が増える季節です。お酒は上司や友人との語らいの時間を楽しめるものにしてもらえることでしょうか。しかし、度の過ぎた飲酒が心身に及ぼす影響は多岐にわたります。マナーや節度を守り、体の負担に配慮しながら楽しく飲みましょう。

【飲み会シーズンに気を付けたい飲酒のポイント】

- ①空腹で飲酒すると、胃や腸などへの負担が大きくなり、がんのリスクが高まります。サラダや冷奴、刺身などのつまみを取りましょう。
- ②お酒は水分と勘違いされがちですが、利尿作用があり脱水を引き起こします。のどが渴いていたら、先に水を飲んでからお酒を飲みましょう。
- ③短時間で大量のお酒を飲むと、急性アルコール中毒を引き起こす恐れがあります。自分のペースを守ってお酒を飲みましょう。一気に飲むのは危険です。
- ④アルコールには依存性があります。飲み会シーズンは飲酒の機会が増えますが、その分ほかの日程で調整するなど、飲酒頻度の見直しをしましょう。理由をつけて飲む機会を作らないように！
- ⑤男性に比べ、女性はアルコールへの耐性が弱い傾向にあります。飲み過ぎには気を付け、体を大切にしましょう。

◆問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線614、615)へどうぞ。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
18日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室(ノルディックポールを使ったウォーキング。長崎地区を歩きます。) ▷持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

○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
5月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
5月9日	午後4時～6時半	宮古保健所	無

○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。