

町内幼稚園で入園児募集

町内の幼稚園では、来年4月に入園する園児を募集します。

町立わかば幼稚園

- ▷ 募集人員 3歳児～5歳児…46人
- ▷ 入園資格 平成18年4月2日から平成21年4月1日までに生まれ、町内に住所がある幼児
- ▷ 受付期限 12月15日～来年1月16日（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は除く）
- ▷ 申し込み方法 わかば幼稚園に備え付けの願書に必要事項を記入し、入園を希望する幼児の住民票を添えて同園に提出ください。
- ▷ 入園料…5,000円 保育料…月額6,000円
- ◆ 問い合わせ わかば幼稚園（☎86-2510）へ。

私立山田幼稚園

- ▷ 募集人員 3歳児…25人（満3歳児を含む）
4歳児…18人 5歳児…26人
- ▷ 入園資格 平成18年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた幼児
- ▷ 受付期限 来年2月28日（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は除く）
- ※ 満3歳児は随時受け付けています。
- ▷ 申し込み方法 山田幼稚園に備え付けの願書に必要事項を記入し、入園料を添えてお申し込みください。
- ※ 保育料などについてはお問い合わせください。
- ◆ 問い合わせ 山田幼稚園（☎82-3360）へ。
— 私立幼稚園就園奨励費補助事業 —
町では、町内に住む園児を私立幼稚園へ通園させている保補助金を交付しています。対象世帯や補助額、手続き方法など詳しくは山田幼稚園へお問い合わせください。

船越小学校の解体工事

来年1月から着手します

町では、船越小学校の解体工事に着手します。解体作業中は、現場には絶対に近づかないようにしてください。

- ▷ 解体工事期間 来年1月上旬～3月下旬
- ◆ 問い合わせ 町学校教育課施設係（☎82-3111内線312）へどうぞ。



町道の除雪作業の様子

道路の除雪作業にご協力を

ことしも間もなく雪の降る時期を迎えます。除雪作業をスムーズに行うため、皆さんの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20センチ以上の場合に、町道や主要な生活道の除雪を行います。坂道などの滑りやすい道路は、状況に応じて20センチ未満でも行う場合があります。

大雪の場合は全線開通まで時間が掛かることがあります。また、津波により非居住地域になっている道路については除雪を行わない場所もありますので、皆さんのご理解をお願いします。

路上駐車はやめてください

除雪作業で一番困るのが路上駐車です。除雪車の進行を妨げ、作業を遅らせる原因となりますので、絶対にやめてください。

国道の深夜作業にご理解を

国・県道の除雪作業は、通勤や通学までに完了させるため、深夜から早朝にかけ行われることとなります。騒音や振動などで皆さんには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232）
- ・ 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（☎64-22221）

平成22年度決算

大切な財源の 使いみち

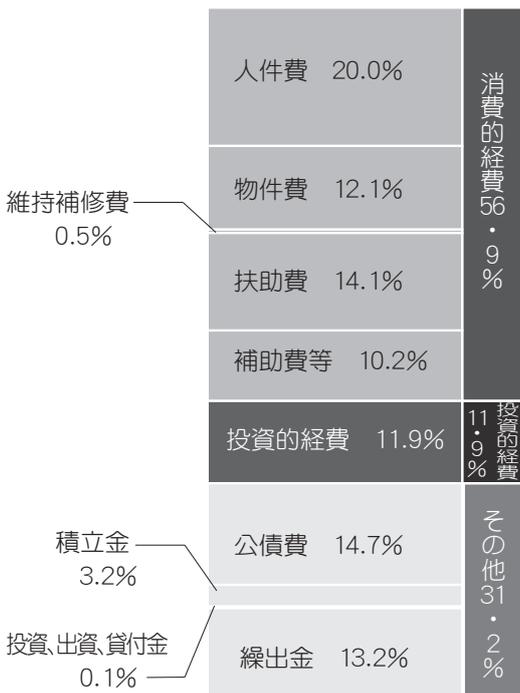
まちの家計簿ともいえる平成22年度の決算がまとまりました。町では、皆さんが納める大切な税金などをもとに仕事をしており、決算はその使いみちを示すものです。今回は一般会計と7つの特別会計の決算の概要をお知らせします。

・平成22年度山田町歳入歳出決算書から集計（四捨五入により合計が合わない場合があります）

一般会計



図1 性質別支出の割合



歳入は前年比11・2%増
平成22年度の一般会計の歳入総額は84億1108万円、前年度比11・2%の増でした。性質別に見ると、町が独自に確保できる自主財源（町税・使用料・手数料など）は全体の21・1%となつていきます。一方、国や県から配分されるお金や町債（町が資金調達のため政府や銀行から借りたお金）などの依存財源の割合は78・9%。前年度と比べると総額で7億2430万円の増となつていきます。

歳出は3億3千万円の減
歳出の総額は71億1680万円、前年度と比べると教育費が3465万円の増、農林水産業費は1776万円の増で、総務費が5億9972万円の減、一般会計全体ではマイナス4・4%、総額3億2962万円の減となりました。

項目別では、最も多く支出されたのが民生費の21億563万円、前年比17・6%の増。主な使い道としては、児童福祉費の8億7208万円、老人福祉

項目別では、国からの地方交付税が最も多く34億8394万円、歳入全体の41・4%を占めています。前年比マイナス7・8%減少となりました。

項目別では、国からの地方交付税が最も多く34億8394万円、歳入全体の41・4%を占めています。前年比マイナス7・8%減少となりました。

特別会計の決算状況

特別会計って何？

特別会計とは、特定の事業を行う場合や特定の収入で事業を行う必要がある場合に、一般会計と区分して経理をするため、条例で設置するものです。

特別会計で管理することにより▷受益と負担の関係や事業ごとの収支をより明確にすることができる▷適正な受益者負担、事業収入の確保や歳出削減努力を進めることができる—などのメリットがあります。

本町の特別会計は、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険（事業勘定）、介護保険（サービス事業勘定）、簡易水道事業、漁業集落排水処理事業、公共下水道事業の7会計です。全特別会計の決算総額は歳入49億9,122万円、歳出は48億8,949万円で、差し引き1億173万円が23年度に繰り越されています。

各会計の主な支出額

- ▷国民健康保険 保険給付費17億8,100万円、後期高齢者支援金3億1,032万円
- ▷後期高齢者医療 広域連合納付金1億3,871万円
- ▷介護保険（事業勘定） 保険給付費13億8,517万円
- ▷介護保険（サービス事業勘定） 介護予防ケアマネジメント委託料74万円
- ▷簡易水道事業 配水管布設替工事費3,728万円
- ▷漁業集落排水処理事業 大浦排水処理区事業管理費970万円、大沢排水処理区事業管理費1,313万円
- ▷公共下水道事業 下水道整備工事費（山田地区）1億8,258万円 町債（元金・利子）償還金1億461万円

◆特別会計の決算額

特別会計名称	歳入決算額	歳出決算額
国民健康保険	26億8,277万円	26億4,205万円
後期高齢者医療	1億4,444万円	1億4,363万円
介護保険（事業勘定）	15億967万円	14億6,919万円
介護保険（サービス事業勘定）	513万円	317万円
簡易水道事業	8,782万円	8,262万円
漁業集落排水処理事業	1億3,283万円	1億3,184万円
公共下水道事業	4億2,856万円	4億1,699万円

状況の中、より一層の経常経費（人件費や物件費など）の節減に努めながら、今日の複雑多様化する行政需要を反映した町づくりに進められています。

年々さらに厳しさを増す財政状況の中、より一層の経常経費（人件費や物件費など）の節減に努めながら、今日の複雑多様化する行政需要を反映した町づくりに進められています。

事業の完了によるもので、消費的経費は56・9％で、そのうち人件費が20・0％、未就学児の福祉や医療費（福祉的要素の強いもの）に充てる扶助費が14・1％、各種機関や団体などへの負担金、補助金を支出する補助費が10・2％、事務費や各種検診の委託料などに充てる物件費は12・1％でした。公債費は14・7％で、前年度に比べ0・7％減少しました。

投資的経費2・1％減に費5億547万円があります。2番目に多いのが総務費の11億7460万円、次に公債費の10億4442万円となっています。

主な事業の決算額（単位：万円）

民生費	障害者福祉費36,270（重度心身障害者医療費給付費4,725、障害者自立支援給付費23,912）老人福祉費50,547（県後期高齢者医療広域連合負担金17,601、介護サービス施設等整備臨時特例事業補助金2,625）児童福祉費87,208（乳幼児妊産婦医療費給付費1,908、民間保育所運営委託料29,395、子ども手当30,137、子育て支援事業費6,324）
総務費	行政区長報酬1,811 定期路線バス運行委託料1,436 広報やまだ印刷製本費557 共聴施設地上デジタル放送受信対策事業補助金2,935 町税コンビニ収納システム導入委託料397 参議院議員選挙費1,229 街路灯整備工事費807 緊急経済危機対策事業費7,861（土地区画整理事業促進業務委託料1,674、土地区画整理促進工事費1,612、船越保育園屋根等修繕工事費790）
公債費	町債元金償還金90,826 町債利子償還金13,614
土木費	道路維持費4,916（除排雪委託料2,590、町道維持補修工事費1,751）土地区画整理費29,054（街路等整備工事費2,060、細浦柳沢線整備工事費2,804、整地等工事費512、建物等移転補償費23,332）浄化槽設置整備事業補助金467
教育費	小学校教育用パソコンリース料291 小学校理科教材購入費127 スクールバス運行委託料899 豊間根中学校特別教室棟建築工事費7,484 街なか賑わい事業委託料501 海外研修旅行業務等委託料358 体育協会組織強化事業委託料323 地区コミュニティ団体等補助金391
衛生費	新型インフルエンザ予防接種費1,090 妊婦健診委託料745 各種検診等委託料2,610 リサイクル資源回収事業報償金448 東日本大震災支障物除去費10,463 宮古地区広域行政組合（衛生関係）負担金20,530
消費費	宮古地区広域行政組合（消防関係）負担金30,160 小型動力ポンプ購入費157
農林水産業費	農業経営基盤強化資金利子補給補助金121 耕畜連携地域振興事業委託料247 山田中学校武道場建設工事費9,381 町有林区等明確化事業費委託料1,020 山田の特用林産物販売促進事業委託料614 道の駅指定管理料304 水産事業体制強化推進事業委託料1,834 さけ・ます増殖施設機器等整備補助金226 水産経営活性化対策事業費補助金352 漁協経営改善支援資金保証料補助金349 県営漁港水門等管理委託料442
商工費	カキ小屋営業拡大・殻付きカキ販売促進事業委託料88 中小商工業金融対策資金利子補給等補助金850 商工会事業運営費補助金500 工場誘致利子補給補助金132 中小商工業金融対策基金積立金586 観光客誘致推進事業委託料287 山田の魅力発信実行委員会補助金383 観光協会補助金400 旅行村管理費3,166
議会費	議員報酬4,433 議会だより発行175

新年の抱負を書に 表してみませんか

町では、新春恒例の書初め大会を開催します。新年を迎え、新たな気持ちを書にしてみませんか。どうぞご参加ください。

- ▷日時 来年1月11日(水)
午前10時～12時
- ▷場所 町中央公民館小ホール
- ▷対象 小学生から大人まで、
どなたでも参加できます。
- ▷持参する物 書道用具、下敷き
- ▷参加料 無料
- ▷申込期限 来年1月5日
- ※参加者全員の作品は、来年1月16日から18日まで町中央公民館ロビーに展示されます。
- ◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課文化係(内線624)へ。

林業を営む皆さん 座談会にご参加を

町と宮古農林振興センター、宮古地方森林組合では、林業を営む皆さんを対象に林業座談会を開催します。町の森林整備計画案の説明や造林・間伐など森林整備の補助制度を紹介するほか、林業全般についての相談にも応じます。生活環境の保全や災害防止に大きな役割を担う森林の整備について、地域の皆さんと一緒に話し合ひましょう。

- ▷日時 12月27日(火)
午前10時～正午
- ▷場所 町中央コミュニティセンター2階集会室
- ◆問い合わせ 町農林課林業振興係(内線213)へどうぞ。

県北バス時刻表の訂正

広報やまだ12月1日号に同封した岩手県北バス時刻表の内容が誤っておりました。深くお詫び申し上げ、正しい時刻表を12月15日号に同封いたします。

- ◆問い合わせ 岩手県北バス山田営業所(☎82-3411)へどうぞ。

喜寿を祝う会を 1月21日に開催

町では、長い間社会のために尽くされ、喜寿を迎えられた皆さまに心から感謝と敬意を表し、「喜寿を祝う会」を開催します。出欠を確認するはがきを各地区の民生委員を通じてお届けしますので、ぜひご参加ください。

- ▷日時 来年1月21日(土)
午前11時～
- ▷場所 町中央公民館小ホール
- ▷対象 77歳の方(昭和9年4月2日から昭和10年4月1日までに生まれた方)
- ◆問い合わせ 町健康福祉課高齢者福祉係(内線148)へ。

仮設住宅団地に 郵便ポスト設置

日本郵便宮古支店では、次の仮設住宅団地などに郵便ポストを設置します。どうぞご利用ください。

- ▷場所 ▶関口児童館前▶町民グランド仮設団内▶浦の浜仮設団内▶浜川日仮設団地武藤ストア前▶青少年の家仮設団地内▶希望が丘向かい仮設団地内
- ◆問い合わせ 町復興推進課被災者支援係(内線344)へ。

NTT電柱の土地 手続きにご協力を

NTT東日本では、震災に伴う電話回線などのサービス復旧のため、住民の皆さんのご協力を得ながら、緊急工事により電柱などの設置を行っています。現在、土地を所有者する方の確認と土地使用に関する手続きを進めていますが、被害が大きなエリアでは調査が困難となっています。土地使用についてまだ手続きが済んでいない当社の電柱がある場合は、下記へご連絡くださいますようお願いいたします。

- ◆問い合わせ NTT東日本ー岩手(☎0120-262-143)へ。

成人式への出席の 申し込みお早めに

町では、平成24年成人式の出席申し込みを受け付けています。まだ申し込んでいない人は、早めにお申し込みください。

- ▷開催日 来年1月8日(日)
- ▷場所 町中央公民館
- ▷時間と内容 ▶式典、記念講演会…午後1時～▶成人者のつどい(懇親会)…午後4時～
- ▷対象 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方(町外に住んでいる方も参加できます)
- ▷参加料 2,000円(成人のつどい飲食代)
- ◆申込先・問い合わせ 町中央公民館(☎82-3212)へ。

町の復興推進課が 本庁舎3階に移転

町復興推進課の事務室は、12月12日から、これまでの町中央コミュニティセンターから役場本庁舎3階(旧大ホール)に移転しました。これに併せて、宮古地区被災者相談支援センター(山田サブセンター)も同室内に移転します。移転後の新しい内線番号は次のとおりです。

◆内線番号

- ・まちづくり再生チーム
復興推進係…341
計画係…342
- ・被災者支援チーム
被災者支援係…343、344
- ・宮古地区被災者相談支援センター山田サブセンター…345

水道管の凍結にご注意を

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。天気予報などを参考に、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、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にご確認ください。

◇誤って水道を凍らせたときは

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表の工事店に依頼してください。

◆水道工事店

業者名	所在地	電話番号
(有)最上商店	豊間根	86-2622
(有)斎藤設備	豊間根	86-3373
(有)佐藤建業	大沢	82-9832
鈴木設備	大沢	090-1490-9390
サト一設備	山田	080-1817-4172
山田ガス(有)	山田	82-2986
木村水道工事店	山田	82-2430
旭技研	織笠	82-6131
篠沢管工業(有)	船越	84-3644

- ◆問い合わせ 町上下水道課(内線251、252)へどうぞ。

お知らせ



まちで出会ったかわいい笑顔

県で義援金第2次追加の配分を決定

このほど、岩手県義援金配分委員会が開かれ、義援金の第2次配分追加配分（2回目）が決まりました。年末年始の多様な生活需要に充ててもらうため、県に寄せられた義援金を配分するものです。義援金は、すでに国や県の義援金の支給を受けている方の口座へ12月26日までに振り込みますので、改めて申請する必要はありません。

▷対象と金額 死者・行方不明者1人当たりまたは半壊以上の住宅1戸当たり…一律7万3千円

◆問い合わせ 町健康福祉課福祉チーム(内線151)へどうぞ。

残したい古里の風景を写真集に

震災発生前の美しい三陸海岸を中心とした写真集が、県内外有志企業により来年3月に発刊されます。将来のまちづくりを担う子供たちに、美しい古里の風景を記憶に留めてほしいという願いから発刊されるもので、来年3月の卒業式に合わせ、三陸沿岸12市町村の小・中学校の全児童・生徒に無償配布されます。「温もりのある風景」「楽しかったお祭り」などの写真も募集しています。詳しくはお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ いわて美しき陸中海岸写真集制作委員会事務局(川嶋印刷株営業本部内 ☎0191-46-4161)へどうぞ。

12月分の納税

固定資産税……(第3期)
国民健康保険税……(第5期)
納期限……………12月26日(口座振替日)

～忘れずに納付を～

在宅被災者で物資未配布の方連絡を

町では、国際開発救援財団(FIDR)の支援により、在宅被災世帯の方へ石油ファンヒーターを配布しています。町の居所調査に基づき配布を行っていますが、所在が把握できず、申し出がないと配布できない場合がありますので、対象者と思われる方でまだ届いていない世帯の方はご連絡をお願いします。

▷対象 町内に住民票があり、震災により居宅が被災し罹災証明(半壊以上)の発行を受けた世帯のうち、仮設住宅やみなし仮設(民間借り上げ助成)に入居せず▶自宅を修繕し、または倉庫など自宅以外の自己所有の建物に移動し生活している▶親類や知人宅などに身を寄せている——世帯※日本赤十字社の家電6点セットの支援を受けていない世帯が該当となります。

◆連絡先・問い合わせ 町復興推進課被災者支援係(内線344)へどうぞ。

年末年始の休業日

◎ごみの収集業務

▷休日 1月1日～3日
※宮古清掃センターと小山田最終処分場、リサイクルセンターもこの期間は休みます。

◆問い合わせ 町町民課環境衛生係(内線126)へ。

◎町斎場

▷休日 1月1日

◆問い合わせ JA新しいわて葬祭センター(☎82-4746)へ。

◎町立図書館

▷休日 12月28日～1月3日
※本の返却もできません。

◆問い合わせ 町立図書館(☎82-3420)へどうぞ。

◎患者輸送バス

▷休日 12月30日～1月4日

◆問い合わせ 町保健福祉課健康管理係(内線142)へ。

農業委員選挙人の登録申請受け付け

平成24年の農業委員会委員選挙の選挙人名簿登録申請を受け付けます。申請用紙は行政区長を通じて配布されますので、該当する方は区長に提出してください。

▷該当する人 10㎡以上の農地を経営する世帯主または世帯員で、年間60日以上耕作の業務に従事している満20歳以上(平成4年4月1日以前生まれ)の人

▷提出期限 来年1月10日

◆問い合わせ 町農業委員会事務局(内線214)へどうぞ。

国民年金に関する相談会のご利用を

国民年金の給付や、年金保険料の納付・免除申請についてなど、さまざまな相談に応じます。

▷日時 12月20日(火)
午前10時～午後3時半

▷場所 町中央コミュニティセンター

※会場では直接保険料を納付することはできません。保険料の納付は、金融機関またはコンビニエンスストアをご利用ください。

◆問い合わせ 宮古年金事務所国民年金課(☎62-1963)へ。

年末の各調剤薬局営業時間が変更

年末に開局する調剤薬局の営業時間は次のとおりです。なお、新年は1月4日から営業します。

▷12月30日(金) ▶船越薬局、佐藤薬局…午後7時まで▶宮古調剤薬局…午後5時半まで▶ポプラ薬局…午後1時まで▶健康堂薬局小山田店…午後2時まで

▷12月31日(土) ▶宮古調剤薬局…午後5時半まで

◆問い合わせ 宮古薬剤師会(☎71-2313)へどうぞ。

宮古で消防出初式皆さんのご参観を

宮古地区広域行政組合では、恒例の消防出初式を行います。皆さんどうぞご参観ください。

▷日時 来年1月6日(金)
午前10時半～11時半

▷場所 宮古消防署(宮古市五月町)

◆問い合わせ 宮古地区広域行政組合消防本部(☎71-1159)へ。

消防設備士の事前講習会実施します

消防設備士の資格を取得を目指す方のための事前講習会を実施します。

▷期日 来年1月17日～24日のうち4日間

▷場所 岩手県防災保安協会研修室(盛岡市本宮)

▷定員 30人

▷申込期限 来年1月12日

※申込用紙は山田消防署(☎82-3139)で配布します。

◆問い合わせ 岩手県防災保安協会(☎019-631-1625)へ。

盛岡市所在の国の行政機関が移転に

盛岡地方方法務局と仙台入国管理局盛岡出張所が、12月26日から次のとおり移転します。

◎盛岡地方方法務局(本局および登記部門)

▷移転先 盛岡第2合同庁舎3階、4階(盛岡市盛岡駅西通)

▷業務内容 戸籍、供託、人権擁護、訟務、不動産登記・商業法人登記

◆問い合わせ 盛岡地方方法務局(☎019-624-1141)へ。

◎仙台入国管理局盛岡出張所

▷移転先 盛岡第2合同庁舎6階(盛岡市盛岡駅西通)

▷業務内容 外国人の在留資格審査一般、空海港業務

◆問い合わせ 仙台入国管理局盛岡出張所(☎019-621-1206)へどうぞ。

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線144、145）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆1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
10カ月児健診	18日	午後1時20分～1時40分	平成23年2月1日～4月17日生まれ
3カ月児健診	19日	午後0時50分～1時20分	平成23年9月生まれ
6カ月児健診	〃	〃	平成23年6月1日～7月16日生まれ

- 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町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆幼児歯科健診

町では、1歳6カ月児健診時に幼児歯科健診受診票を2枚お渡ししています。町内歯科医院で歯科健診とフッ素塗付を受けますので、3歳の誕生日前までに受診してください。

実施場所	所在地	電話番号
内館歯科医院	飯岡1-31-5（緑が丘団地内）	090-3469-2676
木澤歯科医院	長崎四丁目14-6	81-1188
留理歯科医院	豊間根2-105-1	86-3718

- 平成22年度に1歳6カ月児健診を受けた方で、受診票を紛失された方は、お問い合わせください。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9（旧農協船越支所）	89-7465
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	八幡町12-9（旧県立山田病院内）	82-3328

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

◆1月のこころの相談室

開設日	時間	場所
10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日	午前9時～午後3時	保健センター
16日、23日、30日	午後1時～3時	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線144）へお申し込みください。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
1月5日～11日	幼児・5歳児の発達（1）
1月12日～18日	入学前・家庭のしつけと学校のしつけ
1月19日～25日	小学生・ちょっとした工夫で勉強好きに（2）
1月26日～2月1日	中学生・受験前の子供の家庭生活

- 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。

こころの健康のために

リラックスして、ストレス解消を

震災後の長く続く緊張状態や不慣れた生活は人にストレスを与え、こころに悪影響を及ぼします。緊張や不安感が高まっているときほど意識的にリラックスすることが大切です。▶食事や寝る時間など、できる限り震災前の生活リズムで過ごす▶適度な休養をとる▶誰かと一緒に過ごす▶自分の気持ちを信頼できる人に話す——ことなどに心掛け、ストレスをため込まないようにしましょう。

普段の生活の中では、お酒を飲みすぎに気をつけましょう。アルコールに依存することは心身に悪影響を及ぼし、生活全般が乱れ、ますます良くない状況になるという悪循環をもたらします。また、▶家族や友人から離れ、一人で引きこもってしまう▶怒りのままに行動してしまう▶食べ過ぎることや食事をしない——ことがないよう心掛けることも大切です。

◎不眠が長く続くときはご相談ください

不眠の状態が2週間から1カ月続いたときは、何らかの睡眠障害の可能性がります。町では、保健センターで「こころの相談室」を開設し、専門の医師による相談・診療を行っています。少しでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へ。

男性のための料理講座

復興支援ネット・オデンセ山田では、「男性のための料理講座」を開催します。参加を希望する方は電話で申し込むか、直接会場へお越しください。

▷期日と場所

- ・12月17日（土） 船越公民館
- ・12月18日（日） 町中央コミュニティセンター

▷時間 午前10時半～午後1時半

▷参加料 無料

- ◆申込先・問い合わせ 復興支援ネット・オデンセ山田（☎080-2817-3414）へどうぞ。

◆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
1月24日	午前9時～10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235）へお申し込みください。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
1月24日	午前10時～11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235）へお申し込みください。