

ごみの分別方法

○赤い文字の袋へ

可燃・不燃ごみ



○青い文字の袋へ

プラスチック製容器包装

○茶色い文字の袋へ

紙製容器包装

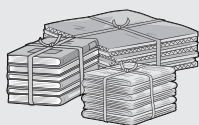


○透明・半透明の袋へ

ペットボトル/びん類/缶類
/白色トレイ/乾電池

○紙ひもで十文字にしぼる

飲料用紙パック/雑誌/新聞
紙/ダンボール



※レジ袋や他市町村のごみ袋は使用できません。

ごみ出しルール守ってますか 分別徹底が基本です

たびたび、ごみが収集業者に回収されずに、置かれていることがあるとの声が寄せられています。分別がきちんとされていないごみは回収できず、放置されると悪臭などの原因にもなります。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。

有害物質の発生や火災を引き起こすこともありますので、絶対にやめましょう。
皆さんでルールを守って、ごみの無いきれいな町にするようご協力をお願いします。
■いま一度ご確認を！
▼それぞれの収集日を確認しましょう。
▼指定日の午前8時までに出し

▼ごみは正しい分別方法で出し
ましょう。
▼ごみは1世帯2袋までを守り
ましょう。
▼集積所の管理は、各地区で協
力合いましょう。



費用購入集積箱補助 一部を補助



町では、ごみ集積箱を共同購入する際の費用を一部補助しています。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(☎82-3111 内線125、126)へどうぞ。

無料クーポン券 利用期限延長 風しん抗体検査



町では、風しんの感染予防のため令和元年度から対象者にお送りしたクーポン券の有効期限を令和4年2月28日まで延長します。まだ利用していない人は、期限内に検査を受けましょう。
◎風しん抗体検査について
▽対象者 昭和41年4月2日～54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査を受けていない人

▽検査場所 ▼特定健康診査会場▼事業所健診▼医療機関
▽検査費用 無料
▽持ち物 ▼クーポン券▼住所が分かるもの

▽町内実施医療機関 ▼後藤医院(☎82-6690) ▼近藤医院(☎82-3328) ▼県立山田病院(☎82-2111)
◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係(☎82-3111 内線611、612)へどうぞ。

東日本大震災
被災者対象

後期高齢者医療費の一部負担金

免除措置を延長

東日本大震災で被災された人を対象とした後期高齢者医療費の一部負担金の免除措置を延長します。延長は、現在の対象者のうち住民税非課税世帯の人に限定して行います。

原則として、令和3年4月1日時点で免除措置の対象となる人には、有効期限が7月31日までの証明書を交付します。また、

8月1日時点で免除措置の対象となる人には、有効期限が12月31日までの証明書を交付します。なお、制度の内容については、お問い合わせください。

※これまでの証明書は、4月1日以降、使用できません。
◆問い合わせ 町民課国民健康保険係 ☎82-3111 内線131、132へどうぞ。

町の安全守りませんか 防犯隊員・交通指導員募集

町では、20歳以上75歳未満の町内在住者を対象に、防犯隊員と交通指導員を募集します。希望する人は、町民課または役場各支所に備え付けの履歴書用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。

◇募集内容

内容	防犯隊員	交通指導員
委嘱期間	委嘱する日～令和4年3月31日	
職務内容	▶月3回の定期パトロール▶児童の下校時の見守り活動▶お祭りや各種イベントの際の警備など	▶町内小中学校の交通安全教室での指導▶児童生徒の登校時の街頭指導▶お祭りや各種イベントの際の交通指導など
応募資格	健康で、児童生徒の見守り活動などに協力できる人	健康で、交通安全に関心のある人

※規定により報酬が支払われます。

◆申込先・問い合わせ 町民課地域安全係 ☎82-3111 内線126へどうぞ。

自立支援医療費制度 忘れずに申請を

町では、医療費の補助を受けることができる自立支援医療(精神通院)制度の申請を受け付けています。補助を受けると医療費の自己負担が原則1割となります。



東日本大震災の被災者を対象とした国民健康保険および後期高齢者医療費の一部負担金免除措置が4月から住民税非課税世帯に限定して行われます。免除措置の対象外となる人など、この制度の対象となる人は忘れずに申請してください。

※この制度は、毎年更新が必要です。更新の手続きは有効期限の3カ月前から行うことができます。

▷対象者 精神障害や精神障害に関係して生じた病態で、継続的に通院を要する人

▷申請に必要なもの ▶申請書▶診断書(新規は必須、更新の人は2年に1度)▶健康保健証の写し(社会保険などの場合は受診者のみ、国民健康保険の場合は世帯全員分)▶マイナンバーが確認できるもの(社会保険などの場合は受診者と被保険者の分、国民健康保険の場合は世帯全員分)▶課税証明書(転入者のみ)▶印鑑(代理人による申請の場合のみ)

◆申請先・問い合わせ 町長寿福祉課地域福祉係 ☎82-3111内線151へどうぞ。

生活習慣改善の運動を紹介 健康づくり教室へ

町では、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を予防するため「健康づくり教室」を下記の日程で開催します。

▽内容 運動実技
▽講師 宮古市体育協会健康運動指導士
横田紀子氏

▽参加費 無料
▽持ち物 動きやすい

服装、上履き(雨天時のみ)

▽申込期限 各開催日の前日

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、当日はマスクの着用や検温、手指消毒にご協力ください。また、体調が優れない場合は、日程を調整してご参加ください。

◆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614、616へどうぞ。

◆開催日程

開催日	場 所	時 間
3月16日(火)	豊間根生活改善センター	午後1時半 ～2時半 (午後1時 受付開始)
3月18日(木)	ふるさとセンター	
3月19日(金)	船越防災センター	
3月25日(木)	大浦漁村センター	
3月26日(金)	荒川農業構造改善センター	
3月27日(土)	保健センター	
4月6日(火)	織笠コミュニティセンター	
4月8日(木)	田の浜コミュニティセンター	
4月9日(金)	保健センター	

※教室は屋外で行います。(雨天時は屋内)



ナイスポーズ!!

おしらせ

山田町役場 ☎82-3111

町のホームページアドレス

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

引っ越しの際は 水道の手続きを

水道を使い始める時や中止する時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。中止の手続きを行わなかった場合、料金が発生します。

▷受付時間 平日 午前8時半～午後5時15分

◆申込先・問い合わせ 町上下水道課上水道庶務係(内線342、343)へどうぞ。

補助犬希望する人 申請受け付けます

県では、重度の視覚障がい者、肢体不自由者、聴覚障がい者を対象に「身体障がい者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)」の給付申請を受け付けます。申請するためには条件がありますので、希望する人はご相談ください。

▷申請期限 3月31日

◆相談先・問い合わせ 町長寿福祉課地域福祉係(内線149)へどうぞ。

公務員の児童手当 手続きお忘れなく

児童手当を受給している人は、町内外へ転入・転出するときのほか、公務員になる場合や公務員を辞める場合も町町民課での手続きが必要です。

手続きが遅れると、遅れた月分の手当てが受けることができませんので、ご注意ください。

◎公務員になる人

事前に「消滅届」を提出してください。

◎公務員を辞める人

公務員を辞めた翌日から15日以内に、退職する勤務先が発行する「消滅通知書」を持参し、手続きをしてください。

◆提出先・問い合わせ 町町民課住民記録係(内線124)へ。

甲種防火管理の 新規講習を開催

岩手県防災保安協会では、令和3年度甲種防火管理新規講習の受講生を募集します。

▷日程 ▶5月13日(木)午前9時50分～午後4時50分(科目免除者の受付時間は午後0時50分～1時)▶14日(金)午前9時50分～午後3時55分

※2日間の全課程を受講しなければ修了証は交付されません。

▷場所 宮古市民文化会館(宮古市磯鶏沖)

▷講習区分 甲種防火管理講習

▷テキスト代 8千円

※テキストは会場で配布します。

▷受付期間 ▶1次募集…3月10日～17日▶2次募集…4月2日～4日

※願書は岩手県防災保安協会ホームページ(<http://www.iwate-bousai.or.jp/>)からダウンロードしてください。

◆申込先・問い合わせ ▶岩手県防災保安協会(☎019-631-1625)▶山田消防署予防係(☎82-3139)へどうぞ。

自衛官採用試験 受け付けを開始

国では、次の自衛官などを募集しています。応募資格や試験日などの詳しい内容については、直接お問い合わせください。

◎一般曹候補生

▷入隊時期 来年3月下旬～4月上旬

※この他にも設定する場合があります

▷申込期限 5月15日

◎自衛隊幹部候補生

▷入隊時期 来年3月下旬～4月上旬

▷申込期限 5月1日

◎予備自衛官補

▷採用時期 7月1日

▷申込期限 4月10日

◆申込先・問い合わせ 自衛隊宮古地域事務所(☎63-3881)へ。

謝礼金の一部助成 団体活動支援事業

町では、町内の生涯学習活動を行う団体が、講師を招いて活動を行った際の謝礼金を助成します。事業を活用するためには、事前登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

▷事前登録期間 3月17日～来年1月31日

▷支援期間 4月1日～来年2月28日

▷支援回数 1団体1事業までとし、5回まで

▷活動場所 町内の公民館やコミュニティセンター、その他の公共施設

▷支援対象の例 ▶生け花の先生を招き、教室を開催▶パソコン操作に詳しい人を招き、操作方法を学ぶ——など

▷留意事項 ▶講師は原則町内在住者とします▶他団体の活用状況や実施条件により、支援回数が減る場合があります

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係(内線625)へどうぞ。

山田町復興記録誌 町内各世帯に配布

町では、東日本大震災から10年間での復旧・復興事業を中心にまとめた「山田町復興記録誌」を各世帯に配布します。3月末までに届かない場合は、ご連絡ください。

◆問い合わせ 町復興企画課復興推進チーム(内線354)へ。

霞露ヶ岳に登って 町の自然を学ぼう

◎霞露ヶ岳ジオトレッキング

▷日時 3月27日(土)

午前9時～午後4時

(午前8時半受付開始)

▷集合場所 役場庁舎前

▷内容 霞露ヶ岳登山と植生などについての説明

▷申込条件 6時間程度の歩行ができる人

▷持ち物 昼食、飲み物、携行食、雨具、帽子、マスクなど

▷申込期限 3月24日

◆申込先・問い合わせ 町水産商工課観光振興係(内線224)へ。

27日・28日に 牛ふん堆肥の直売会

会場に用意された土のう袋に詰め放題
販売価格 1袋100円

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。

同センターの堆肥をお得に購入でき、5袋以上購入した人には、数量限定で野菜や花の種を差し上げます。どうぞこの機会をお見逃しなく。

▷期日 3月27日(土)、28日(日)

▷時間 午前10時～午後3時

▷場所 山田町堆肥センター(豊間根1-290)

※堆肥はご自身で詰めていただきますので、軍手などをご用意ください。

◆問い合わせ ▶町農林課農業振興係(☎82-3111内線212)▶エコファーム山田(☎86-2515)へどうぞ。



Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課(☎82-3111内線615、605)へ。

【4月号】

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	19日	午後0時50分～1時00分	令和2年12月11日～令和3年1月10日生まれ
6～7カ月児健診	19日	午後1時10分～1時20分	令和2年9月11日～10月10日生まれ
9～10カ月児健診	19日	午後1時00分～1時10分	令和2年6月11日～7月10日生まれ
3歳児健診	15日	午後0時20分～0時40分	平成30年1月1日～3月9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、ご連絡ください。

※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。

◆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
9日	保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	妊娠中の注意点や母乳育児についてなど

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・ママになる人や、家族の人の参加も大歓迎です。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▷申込期限 4月8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。

○びよびよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
14日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

びよびよランドは、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。予約制ですので、参加を希望する人はお申し込みください。参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

▷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(☎86-2745)へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
7日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	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

とことこランドは、未就園児親子が交流する場です。予約制ですので、参加を希望する人はお申し込みください。参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎86-2745)へどうぞ。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
21日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	未就学園児とその家族

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。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 山田町地域子育て支援センター(☎86-2745)へどうぞ。

保健だより

今よりも10分多く体を動かそう

運動には、エネルギー消費量を増やし血管を若返らせる効果や、筋肉量を増やし基礎代謝を高める効果があります。また、普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病や心の病気のリスクを下げることができます。

まずは、毎日の生活の中で体を動かすチャンスを見つけてみましょう。そして、自分に合った方法で今よりも10分多く体を動かしてみましょう。

体を動かすチャンスは、ここ！

階段を移動するとき

エレベーターではなく
階段を使いましょう



トイレに行くとき

我慢できるなら遠くの
トイレに歩いて行きましょう



車で出かけたとき

遠くの駐車場に車を止め、
目的地までは歩きましょう



こんな運動もおすすめです！

- ・散歩(歩幅を広くし、早歩きで)
- ・自転車を漕ぐ
- ・ラジオ体操
- ・テレビを見ながらストレッチ

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
1日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	手を動かしてさおでんせ ※参加費300円
8日	保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きつかけ運動教室(体操)
15日	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

▷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。

○こころの相談室、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
こころの相談室	8日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「こころの相談室」と「精神保健相談」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。

▷申込期限 4月6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。