

今月のテーマは「腰痛予防」

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼基本姿勢：寝て行う体操のときは手をつき、そのあと肘をつくようにゆっくりと体を倒し、頭を床にぶつけないように気をつけましょう。

●ハムストリングスのストレッチ

- ①左足をあぐらの姿勢をとるように曲げて座る。右足をその上に伸ばして、つま先を上げずに楽に伸ばす。右足が外側に開かないよう左手で右膝を押さえる。
- ②右手を右の足先に伸ばすように足先を見ながら体を前に倒す。
- ③息を楽にしてその姿勢を15秒保つ。
- ④足を入れ替えて同様に行う。

ポイント 体が硬い人は、伸ばした方の足の膝を少し曲げた状態でも良いです。腰に痛みがある人や姿勢を取るのがつらい人は、お尻の下に座布団を敷くと楽になります。右下の写真を参考に足を組みましょう。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかなの会」指導者の小原キヨ子さんです。

●ブリッジ体操

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
 - ②手のひらをお腹の上におく。
 - ③両足に力を入れてゆっくり、お尻を持ち上げ、お尻を下ろす。お尻を持ち上げる時には、お尻の穴を閉じるように力を入れる。
- ポイント** お尻を上げる時にバランスが崩れやすい時には、右下の写真のように両手を体の横に広げ、手のひらで床を押さえるように体操を行うことでも問題ありません。お尻を上げるときには息を止めないように注意しましょう。



児童扶養手当、特別児童扶養手当

変更後の支給額をご確認ください

児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給額が、法令改正に伴い変わります。なお、改正に関する手続きは不要です。

●変更時期 **児童扶養手当**

5月支払い(3、4月分)から

特別児童扶養手当 8月支払い(4月から7月分)から

●問い合わせ **こども家庭課子育て支援係(019-611-2772)**

児童扶養手当の支給額

児童の数	3月分まで	4月分から
1人(本体額)	44,140円	45,500円
2人(加算額)	10,420円	10,750円
3人以上(加算額)	6,250円	6,450円

※上記金額は全部支給の場合です。

特別児童扶養手当の支給額

障害等級	3月分まで	4月分から
1級	53,700円	55,350円
2級	35,760円	36,860円

町民と行政機関の橋渡し役

行政相談委員に浅沼さんが新任



立花常喜さん



浅沼圭美さん

4月1日付で、行政相談委員に浅沼圭美さんが、総務大臣から委嘱されました。

行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間有識者で無報酬のボランティアとして、行政活動に関する住民からの相談を受け付け、助言や関係機関への橋渡し役を担っています。

毎月第三金曜日、役場庁舎2階の社会福祉協議会相談室で、現委員の立花常喜委員との2人体制で相談を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

▼問い合わせ **総務課庶務係(019-611-2702)**

求人情報

町内の求人情報
を紹介します。



就業希望の方は「盛岡公共職業安定所紹介第一部門(019-624-8902)」へ求人番号を告げてお問い合わせください(事業所へは同安定所の紹介状が必要です)。また、スマートフォンでQRを読み取ると「ハローワークインターネットサービス」にアクセスできますので、求人情報の検索などにご利用ください。

3月27日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■丸大堀内(株)盛岡支店(藤沢)

①配送及びピッキング作業(正社員) ②03010-05434941

■しょうげつフードサービス(株)(広宮沢)

①調理師(正社員) ②03010-06487141

■プリヴェ運輸(株)盛岡営業所(高田)

①大型ドライバー(正社員) ②03010-06386541

■岩手三八五流通(株)(赤林)

①大型長距離乗務員(正社員) ②03010-07126841

■(株)いわて愛隣会(又兵工新田)

①介護スタッフ(正社員) ②03010-06397641

■特定非営利活動法人いわて発達障害サポートセンターええ町づくり隊(白沢)

①保育士(正社員) ②03010-06546541

■矢巾歯科診療所(又兵工新田)

①歯科衛生士(正社員) ②03010-07415041

■(株)東北シジシー(流通センター南)

①商品部業務(正社員) ②03010-07188741

■(株)クォール(南矢幅)

①レセプション(受付)(正社員) ②03010-07410441

■トヨタカローラ岩手(株)(盛岡市上堂、前湯、本宮、北飯岡、東仙北、矢巾、紫波、八幡平のいずれかに勤務)

①自動車整備士(正社員) ②03010-07163741

■(有)錦開発(煙山)

①作業員(正社員) ②03010-07322441



やはば健康チャレンジ

「やはば健康チャレンジ」は、町民の皆さんの健康づくりを支援する事業です。楽しみながら目標をもって続けていただけるよう、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる仕組みとなっています。皆さんの参加お待ちしております。

- 対象 町内在住の20歳以上の方
- 参加費 活動量計（税込み6,050円）使用の場合：2,200円
歩数計アプリ使用の場合：無料
- 内容 ①「活動量計」「歩数計アプリ」を使って歩数をカウント
②測定スポットに設置した「体組成計」「血圧計」で、時々計測
③測定スポットで計測すると、歩数などのデータが自動で送信

されポイントが貯まる（データ送信は役場1階の総合案内か、ローソンのLoppiなど、アプリはスマホでデータ送信可能）

- ④計測データは、タニタと連携しパソコン・スマホで確認
- ⑤貯まったポイントは500ポイント1口で抽選でプレゼントが当たる

●申し込み メディカルフィットネス「ウェルベース矢巾」
電話019-601-3733

※受け付けは月曜を除く午前10時～午後6時

※事業に関するお問い合わせは、健康長寿課成人健康係（019-611-2822）までご連絡ください。

子育て・親子交流(5月)

子育て相談も受付中。お気軽にご相談ください。
※講習会は全て要予約

a i a iひろば

さわやかハウス019-697-1567

※インターネット(QR)で予約できます。

広場の開放(予約不要)

●対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族

●日時 毎週火～木曜日9:15～14:30

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「ボタニカル足形アート」】

●対象 妊婦、2～6カ月の乳児と家族

●日時 10日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便
5月号(QR)をご覧ください。



【レッツゴーベビー「ボタニカル足形アート」】

●対象 7～12カ月の乳児と家族

●日時 13日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「音楽であそぼう」】

●対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族

●日時 24日(金)10:00～11:00

【えほんのひろば「絵本の読み聞かせなど」】

●場所 こずかたこども園

●対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族

●日時 20日(月)10:00～11:00

うさちゃんのへや 不動児童館019-697-6981

広場の開放(予約不要)

●対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族

●日時 火・木・金曜日9:30～12:00

講習会 30日(木)10:00～11:00

「木のおもちゃで遊ぼう」(定員10組)

さくらんぼ広場 矢巾東児童館019-611-1010

広場の開放(予約不要)

●対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族

●日時 月・水・土曜日9:30～12:00

講習会 15日(水)10:00～11:00

「運動会ごっこ」(定員10組)



お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
広宮沢一区	ひきち 引地 いのり 禱	女	しょう 翔
南煙山	ふじわら 藤原 ゆず 由好	女	かずゆき 和之

※行政区は届け出時点の表記です。

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
藤 沢	みうら 三浦とし子	62	まさお 正生
西徳田一区	いのうえ 井上 マツ	100	ともこ 朝子
//	かわむら 川村 キサ	92	ますよし 益美
//	おやまたち 小山田千代實	94	としひろ 敏洋
間 野 々	あへ 阿部 邦男	81	みほ子
//	たむら 谷村テル子	90	かつお 克夫
土 橋	ほそかわ 細川 やすこ 安子	91	さちお 幸雄
//	とづか 戸塚トキエ	85	くにひろ 国博
煙 山	やまさき 山崎キヨミ	92	かずよし 和良

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
煙 山	たかぎ 高木 ともこ 朋子	79	たけし 武志
新 田 一 区	さとう 佐藤 すみこ 純子	79	こんのれいこ 今野鈴子
新 田 二 区	すがわら 菅原 まさのり 正典	63	みつあき 光章
南矢幅三区	ふじわら 藤原 あきお 秋夫	87	としお 敏夫
南矢幅四区	さかき さかき けん 賢	47	まさきなりこ 佐々木成子
//	おいかわ 及川 えい 永	72	みえこ 美恵子
南矢幅六区	あらかわ 荒川 ただし 匡	83	こい エイ子
館 前	ちば 千葉 しげる 繁	92	かずや 一也
太 田	すがわら 菅原 ふみこ 文子	75	しん 親
//	すがわら 菅原 ちちこ 知々子	88	やすかず 安一