

今月のテーマ「腕の筋力強化」

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始め、力を入れるときに呼吸を止めないようにしましょう。

●腕の押し合い

- ①右手をへその前 20~30センチのところで、手のひらを上に向ける。
- ②右手の位置は変えずに、左手で右手首を上から握る。
- ③右腕は肘を曲げる方向に、左腕は右手を下に押すように肘を伸ばす方向に力を入れ、ゆっくり5秒間両手で思い切り押し合う。
- ④反対も同様に行う。

**ポイント** 押し合う時は両肩が上がらないようにしましょう。また、肩や腕に痛みのある方はできる範囲で行いましょう。



●指ひっかけ

- ①胸の高さで右手を上、左手は下にして両手の指をし字に曲げて引っ掛けるように組む。
- ②親指もしっかりと手の中に入れて、小指に引っかける。
- ③ゆっくり5秒間、力いっぱい左右の手を引っ張り合う。
- ④手の位置を組み替えて反対側も行う。

**ポイント** 引っ張りあう時は肩が上がらないようにしましょう。



●指組みひねり

- ①胸の高さで指を組み、両肘を軽く脇腹の前につける。
- ②右手の甲が上になるように手首をひねる。
- ③元に戻して、次に左手の甲が上になるように手首をひねる。
- ④これを繰り返す。

**ポイント** 両肘が体から離れないようにしましょう。



令和6年度

早期発見で  
**95%**が  
治癒!!

## 大腸がん検診のお知らせ

令和6年**12月26日(木)**まで実施

自己負担額  
**500円**

大腸がんは、「早く見つけて、早く治す」ことが大切です。大腸がん検診は、自宅で簡単にできる便検査です。まずは、予約をお願いします。なお、特定健診などの他の健診の予約がまだの方は、併せて予約をしましょう。

- 予約先 岩手県対がん協会「すこや館」
- 電話 019-618-0151 平日午前8時~午後4時(土日祝日を除く)
- Web すこや館予約サイト(QR)
- 実施期間 12月26日(木)まで
- 問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2835)



## 矢巾の 火消しを紹介



町消防団 #4  
3部 星川祐樹さん(土橋)

- 普段のお仕事を教えてください。  
ダンプ車の運転手です。
- 消防団を知ったきっかけ、入団の経緯は？  
消防車で広報活動をしているのを見かけたときに、地元の方に声をかけてもらったことがきっかけです。
- 消防団活動の魅力は何ですか？  
ポンプ車に乗って消防活動に携われることが魅力です。
- 入団を考えている方へメッセージ  
大変な時もありますが、先輩方が優しく、楽しく活動を教えてください。不安な気持ちもあると思いますが、私たちと一緒に活動してみませんか？

### いつでも入団大歓迎！一緒に町を守りましょう！

▼入団希望などの問い合わせ 防災安全室(019-611-2708)  
※10月号では、町消防団第2分団第4部の団員を紹介します。

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。

8月19日現在

■企業名(就業場所)

- ①職種 ②求人番号
- 有開進急送(南矢幅)
- ①中型トラックドライバー(正社員)
- ②03010-14966741
- 矢巾歯科診療所(又兵工新田)
- ①歯科衛生士(正社員)②03010-15746341
- 岩手三八五流通(株)(赤林)
- ①営業事務(正社員)②03010-16184041
- 医療法人社団エストエストデンタルケア(南矢幅)
- ①歯科衛生士(正社員)②03010-16452441
- 学校法人 岩手医科大学(医大通)
- ①管理栄養士(正社員)②03010-16507541
- アイ・ティー・エックス(株)(又兵工新田)
- ①携帯ショップスタッフ(正社員)
- ②14010-36716541

■タカヨ建設(株)(下矢次)

- ①土木技術者(正社員)②03010-16602241
- 学校法人紅葉学園(南矢幅)
- ①保育教諭(正社員)②03010-16508441
- ホンダカーズ岩手南(株)(盛岡南店(盛岡市三本柳)、矢巾店(医大通)のいずれか)
- ①営業(正社員)②03060-03526041
- (株)矢巾タクシー(飯岡営業所(盛岡市永井)、矢巾営業所(又兵工新田)のいずれか)
- ①タクシー乗務員(正社員)
- ②03010-16935841
- (株)オリテック21(流通センター南)
- ①調書作成スタッフ(正社員)②03010-17251541
- フジ・リテール(株)(上矢次店、盛岡市津志田南店、盛岡永井南店、滝沢市役所前店のいずれか)
- ①コンビニ店員(正社員)②03010-17032841

# 【毎年9月】食生活改善普及運動月間 食事をおいしく、バランスよく

毎年9月は「食生活改善普及運動月間」です。生活習慣や食習慣の乱れは、生活習慣病などを招いてしまいます。まずは自分の食生活を見直し、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマとして、下記重点項目を参考に、できることから健康づくりを始めてみましょう。

## 重点項目



- ・ バランスのよい食事をとる
- ・ 野菜は1日350gを目安に食べましょう
- ・ 果物は1日200gを目安に食べましょう
- ・ 食塩は控えめに。うす味を心掛けて。

### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

- 主食** ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
- 主菜** 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 副菜** 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

## 子育て・親子交流(9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

### aiai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「光のヒンメリづくり」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 6日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便9月号(QR)をご覧ください。



#### 【レッツゴーベビー「光のヒンメリづくり」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 9日(月)10:00～11:00

#### 【ミラクルキッズ「リトミックであそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 30日(月)10:00～11:00

#### 【えほんのひろば】※要予約、定員10組

- 場所・内容 ニチイキッズやはば駅前保育園
- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 2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 27日(金)10:00～11:00

「子どものけがと病気Q&A」(要予約・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 11日(水)10:00～11:00

「お月見ごっこ」(要予約・定員10組)

## 住民情報

7月  
届け出分  
※敬称略

「お誕生」「おくやみ」は、届け出の際に同意を得た方のお名前を掲載しています。

▼問い合わせ 町民環境課 (019-611-2502)

### お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田一区	山内 琳晴	女	けんたろう 健太郎
藤沢一区	昆野 伊菜	女	まさき 雅樹
西徳田二区	ふじわら なる	女	ゆういち 優一

行政区	氏名	性別	保護者
北郡山	かなざわ 金澤 月訪	男	たつし 達志
南 昌	のむら 野々村 璃海	女	ゆうすけ 勇助
広宮沢二区	むらた 村田 陽菜凜	女	ともき 知紀
//	とよおか 豊岡 たく	男	たくみ 工

行政区	氏名	性別	保護者
新田一区	こんの 今野 結衣	女	まさたか 雅崇
//	かみたき 上瀧 乃愛	女	いたる 達
新田二区	おばら 小原 明日菫	女	まさる 大
南矢幅一区	やえがし 八重樫 和瑚	女	はやと 勇斗

### おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田一区	くまがい 熊谷 実	71	ゆみこ 由美子
下赤林	おがさわら 小笠原 勝雄	95	とみお 富雄
南 昌	よしだ 吉田 チエ子	87	ねだてつしろう 根田鉄四郎
広宮沢一区	ふじわら 藤原 伸三	73	だいすけ 大輔

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南 煙山	ふじわら 藤原 としこ	72	てつや 哲也
下 北	やまもと 山本 むつこ	66	かつみ 勝美
//	たかはし 高橋 ひさお	87	さだお 貞雄
矢巾二区	さとう 佐藤 かずえ	83	つとむ 孜
//	ほそかわ 細川 タケ	104	のりお 哲央

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南矢幅一区	くまがい 熊谷 トシ子	72	しゅんいち 俊一
南矢幅二区	ひろた 廣田 イサ子	87	きよみ 清実
南矢幅四区	ささき 佐々木チャ子	98	ひろのぶ 宏暢
和 味	むろおか 室岡 アヤ	93	よしみ 好美