

今月のテーマ「肩痛・肩こり予防」

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「やばりハさわやかなの会」指導者の廣田タエ子さんです。

●胸の筋肉のストレッチ

- ①胸の前で指を組み、肘を伸ばす。
- ②ゆっくり両腕を頭の上まで上げ、十分に伸ばす。
- ③組んだ手のひらを頭の上に乗せる。そのまま後頭部にまわし、肘をゆっくり開き、胸をそらす。
- ④15秒間数える。
- ⑤数え終わった後、ゆっくりともとの流れに沿い、頭の上から胸の前に腕を移動させる。

ポイント 肩の痛みがある方は無理せず、できる範囲で行いましょう。



●猿まね体操

- ①両手のひらを顔に向ける。
- ②顔を洗うように内側から外側に、ゆっくり肩を回していき、少しずつ大きく回す。頭の上から、頭の後ろの方まで肩を回す。
- ③両肩を右腕・左腕と交互に、前から後ろに大きく回す。(水泳の背泳ぎのように回す。)
- ④後ろから前へと逆方向に交互に両肩を回す。(水泳のクロールのように回す。)
- ⑤徐々に小さく回していき、顔の前で終了。

ポイント 常に手のひらが自分の顔や頭に向くように気を付けましょう。



【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

ひとり親家庭医療費助成

【11月から】所得制限が緩和

児童扶養手当の所得制限限度額の改正に伴うものです。これにより自動で受給者証が切り替えとなる方へ、10月下旬ごろに新しい受給者証を送付します。詳細は町ホームページ(QR)をご覧ください。



過去にひとり親家庭医療費助成の申請がない方へ

新たに所得要件に該当すると見込まれる方は、申請により受給者証を交付します。必要書類を準備の上、健康長寿課(さわやかハウス内)でお手続きください。

▼必要書類 保護者の健康保険証、振込先に指定する口座が分かる通帳など、戸籍謄本(①②が確認できるもの)

①現在配偶者がいないこと ②離婚日または死別日(該当する場合)

▼改正後の所得制限額(千円)

扶養親族等の数	0人	1人	2人	3人	4人	5人
所得上限額	2,080	2,460	2,840	3,220	3,600	3,980

矢市の  
火消しを紹介



町消防団 #5  
4部 藤原健さん(北郡山)

●普段のお仕事を教えてください。

町内で製造業をしています。

●消防団活動で思い出に残っていることは？

入団後、初めて筒先を持って消火作業をした翌日に筋肉痛になった事です(笑)。

●消防団活動の魅力は何ですか？

防災に関する知識や技術を学べる所が魅力です。

●入団を考えている方へメッセージ

初心者歓迎！ラッパ隊も募集しているので、興味ある方はぜひ！

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)

※11月号では、町消防団第2分団第5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。

9月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■協同薬品工業(株)(流通センター南)

①健康アドバイザー(ルート営業)(正社員)

②06060-01854841

■(株)MDS(医大通)

①調理スタッフ(正社員) ②03010-18255241

■(有)振興自動車(高田)

①钣金・塗装・ボデー架装・車の解体作業(正社員)

②03010-17938241

■テクノクラフト・シー・アンド・ヴィ(株)(藤沢)

①新車点検および用品取付作業員(正社員)

②02020-10444941

■(有)ムラヨシ運輸(広宮沢)

①大型運転手(正社員) ②03010-18158341

■(有)佐々国工業(広宮沢)

①土木作業・配管工・施工管理(正社員)

②03010-18118541

■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①整備職(正社員) ②03010-16956641

■(株)オリテック21(流通センター南)

①現場技術者(正社員) ②03010-17254641

■(有)エムコンクリート圧送(藤沢)

①コンクリート圧送作業員(正社員)

②03010-17029641

■(株)B・I盛岡営業所(広宮沢)

①3ト、4ト車ドライバー(正社員)

②03010-17073041

■(社福)敬愛会 特別養護老人ホーム 志和荘(広宮沢)

①看護師(正社員) ②03010-17102841

# やはラヂ！ 10月21日放送 今日の料理レシピ 【芋の子汁】

今月に放送予定のやはラヂ！「今日の料理レシピ」\*で紹介するレシピです。町ホームページ(QR)にも掲載していますので、ぜひ作ってみてください。 ※食生活改善推進員が紹介しているおすすめレシピです。偶数月の第3月曜日に放送しています。

▼問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2822)

## 材料 5人分

鶏もも肉 .....100ㇺ	里芋 .....250ㇺ	煮干しだし .....850cc
ニンジン .....25ㇺ	ゴボウ .....40ㇺ	シイタケの戻し汁 .50cc
長ネギ .....20ㇺ	マイタケ .....20ㇺ	酒 ..... 大さじ 2
木綿豆腐 .....1/4丁	干しシイタケ(小)..1枚	しょうゆ ..... 大さじ 2

## 作り方

- 煮干しだしはとっておく。干しシイタケは水で戻しておく。
- 干しシイタケは千切り、ニンジンは薄めのいちょう切り、里芋は皮をむき一口大の乱切り、ゴボウは皮をこそげとり、ささがきにする。
- マイタケはほぐしておき、豆腐は一口大に切り、長ネギは小口切り、鶏肉は一口大に切る。



過去のレシピはこちらから！



## ポイント

- 芋煮は東北の郷土料理です。岩手県では「芋の子汁」と呼ばれており、芋の子とは里芋のことをいいます。
- 煮干しは頭とはらわたをとり、干しシイタケはぬれたペーパーなどで軽く汚れをふき取り、水に一晩漬けておくだけで、簡単にだしをとることができます。

- 鍋に火をかけ、ごま油を入れてゴボウ、鶏肉を炒める。炒めた鍋に煮干しのだし汁、シイタケの戻し汁、ニンジン、里芋、マイタケ、干しシイタケを加え、時々あくを取りながら煮る。
- 具材に火が通ったら弱火にし、酒を加える。最後に豆腐と長ネギを加え、火が通ったら、しょうゆで味を調える。

## 子育て・親子交流(10月)

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「入園の準備とおはなし」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 18日(金)10:00～11:00

### 【レッツゴーベビー「入園の準備とおはなし」】

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

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

各行事の詳細は子育て情報便  
10月号(QR)をご覧ください。



### 【ミラクルキッズ「えほんであそぼう『おめんです』】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 25日(金)10:00～11:00

### 【えほんのひろば】※要予約、定員10組

- 場所 北川保育園
- 内容 絵本の読み聞かせなど
- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 4日(金)10:00～11:00

### 【園交流】

- 場所 ふどうこども園
- 内容 焼き芋会(予約要、定員10組)
- 対象 2か月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 21日(月)9:30～10:30

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 24日(木)10:00～11:00  
「からだを癒すヨガ」(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 16日(水)10:00～11:00  
「みんなでハロウィンパーティー」(要予約・定員10組)

## 住民情報

8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
藤沢一区	たかはし てんた 高橋 天汰	男	としなり 俊成
流通センター	まきの うた 牧野 詩	女	みずき 瑞生
//	こいだ あお 小井田 碧	男	ひかる 輝

行政区	氏名	性別	保護者
矢巾一区	なかた うるわ 中田 麗	女	たかひろ 隆大
太田	きくち なこ 菊池 来希	女	かずま 和馬

## おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
西徳田二区	ふじしま ころく 藤島 五六	84	つとむ 努
東徳田一区	さとう みよこ 佐藤美代子	79	まつくさはるみ 松草春美
土橋	ほしかわ けいすけ 星川 計助	86	みゆき 美雪
上赤林	よしだ サト 吉田 サト	94	かずお 一男
//	みずもと きょうこ 水本 京子	84	しゅうこ 修子

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南昌	いなお たかし 稲生 隆	71	あや 愛
広宮沢一区	むらまつ たつや 村松 辰哉	37	いくお 郁夫
広宮沢二区	あべ よしお 阿部 良男	80	アサ子
南煙山	ぬまた みえこ 沼田美恵子	67	ゆうじ 祐次
新田一区	おがわ きよみ 小川 清美	70	しんべい 普平
矢巾二区	もりうち 盛内 トメ	99	とも子

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南矢幅一区	さとう まさお 佐藤 正夫	92	ただよし 忠儀
//	なかむら たかひろ 中村 隆洋	80	あつし 淳志
南矢幅七区	さくやま こ 作山スサ子	86	てつお 哲郎
舘前	ほしかわ 星川キクエ	95	あきひろ 明弘
白沢	さいごう しゅういち 西郷 周一	91	ちか子 千佳子