

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：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。



【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

健康のため早めの予約を

特定健診・受診期間を延長します

受診機会の確保のため、「特定健診等各種成人検診」の受診期間を延長します（岩手県対がん協会「すこや館」のみ）。例年、受診期間間近は混みあいますので、早めの予約をおすすめします。受診券を紛失された、または届いていない方はお問い合わせください。

●受診期間 令和7年2月28日(金)まで

●対象の健診 特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、基本健診、胃がん・大腸がん・肺がん結核・骨粗しょう症予防・肝炎ウイルス前立腺がん・乳がん・子宮頸がんの各検診

●場所・予約 岩手県対がん協会「すこや館」(019-618-0151)

※紫波郡・盛岡市内の指定医療機関での特定健診、岩手県予防医学協会とやはば産婦人科での乳がん検診・子宮頸がん検診は12月26日(木)まで。

●問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2835)

矢市の 火消しを紹介



町消防団 5部

谷地中 俊陽さん (煙山)

●普段のお仕事を教えてください。

食品関連の卸売業です。

●消防団活動と仕事・家庭の両立で意識していることは？

自分のできる範囲で努力すること。

●消防団活動の魅力は何ですか？

防災知識・技術の習得。それを生かして地域に貢献できるところ。

●入団を考えている方へメッセージ

消火活動全般や消防車の運転操作など、普段の生活では体験できないことも多くあります。ぜひ、一緒に頑張りましょう。

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)

※12月号では、町消防団第2分団第6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。

10月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(有)中谷地写真館(又兵工新田)

①写真撮影(正社員)②03010-19056541

■医療法人泰三会 徳永整形外科(南矢幅)

①医療事務(正社員)②03010-18911741

■(株)住建ホームサービス(広宮沢)

①屋根外壁塗装・リフォームの提案営業(正社員)
②03010-18314641

■太陽鍍金塗装(南矢幅)

①板金・塗装(正社員)②03010-19971141

■(有)ヤマゼン物流(流通センター南)

①自動車整備士補助(正社員)
②03010-20670141

■(株)Kトランスポート(流通センター南)

①自動車整備(正社員)②03010-20613341

■(株)佐々木組(西徳田)

①土木技術者(正社員)②03010-20385441

■医療法人社団 帰厚堂 南昌病院(広宮沢)

①訪問看護師(正社員)②03010-20651641

■(株)アウトレジャー(流通センター南)

①イベントスタッフ(正社員)
②03010-21227841

■(有)平成電機サービス(西徳田)

①修理、メンテナンススタッフ(正社員)
②03010-21351641

■(株)瀬川勝雄商店盛岡支店(流通センター南)

①一般事務(正社員)②03010-21515141

■メタルテクノ(南矢幅)

①現場作業員(正社員)②03010-21702341

■あいのの皮フ科クリニック(間野々)

①医療事務兼看護補助(正社員)②03010-21772741

乳がん
子宮頸がん
検 診

授乳・キッズスペースなど設置
子ども連れで受診できます

乳がん・子宮頸がん検診を午後の時間帯でも実施します。子連れでの受診ができる日程もありますので、ぜひご利用ください。予約は各日10～15人のため、早めにご予約ください。

- 子連れの方用の設備・サービス ①授乳スペース
- ②フロア内までベビーカーで入館可 ③キッズスペース
- 会場・予約 岩手県対がん協会「すこや館」019-618-0151
- 検診に関する問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2835)

対象の方	子連れの方 (子宮頸がんのみ)	乳がん・子宮頸がん検診 を受ける左記以外の方
受付時間	午後2時～ 午後2時30分	午後1時30分～ 午後2時
日程 (毎週火曜日)	11月 5日	11月19日
	11月26日	
	12月17日	12月 3日

子育て・親子交流(11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「スノーリング」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 8日(金)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

【レッツゴーベビー「スノーリングウェーブ」】

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

【ミラクルキッズ「絵を描いてあそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 22日(金)10:00～11:00

【えほんのひろば】※要予約、定員10組

- 場所 北高田こども園
- 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 29日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便
11月号(QR)をご覧ください。



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 21日(木)10:00～11:00

「クリスマスの簡単布リースを作ろう」(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 13日(水)10:00～11:00

「親子でえいごにふれてみよう」(要予約・定員10組)

住民情報

9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	谷村 椰芽	女	貴之
藤 沢 二 区	村井 律樹	男	浩昭
西 徳 田 一 区	工藤 初唯	女	健太
北 郡 山	吉岡 真輝	男	拓真
城 内	高橋 和花	女	溪斗

行 政 区	氏 名	性別	保護者
新 田 一 区	坂下 竜一朗	男	慎吾
矢 巾 一 区	大塚 麗輝	女	晴樹
矢 巾 三 区	瀬川 結月	女	健太
南 矢 幅 三 区	伊藤 立稀	男	徹
南 矢 幅 五 区	中野 心月	男	雅俊

おくやみ

行 政 区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
高 田 二 区	中村 美榮子	80	剛
高 田 三 区	豊岡 政信	77	真也
西 徳 田 一 区	田所 吉子	87	隆
東 徳 田 一 区	佐藤 正子	92	智博

行 政 区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
北 郡 山	金子 シヅエ	89	郁朗
煙 山	高橋 キクエ	98	安夫
矢 次	川村 孝一	88	孝志
下 北	山本 文明	77	雅

行 政 区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
南 矢 幅 七 区	谷藤 健三	78	下雲道子
和 味	菅原 キヨ	99	勝弘
太 田	菅原 愛子	85	勝行