

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。

※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」指導者の小泉スヤ子さんです。

●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、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。



【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

令和 6 年度で

一般不妊治療費の助成が終了

令和4年4月から人工授精や体外受精等不妊治療が保険適用されています。町では、経済的負担軽減を図るため保険適用外の治療や検査を実施した方を対象に助成事業を継続してきましたが、保険適用に伴い助成事業は令和6年度末で終了します。

なお、岩手県では不妊治療にかかる交通費の助成を行っています。詳細は県ホームページ(QR)をご確認ください。

▼令和6年度の申請対象 令和6年3月1日～令和7年2月28日に受けた診療分

▼申請期限 令和7年3月31日

▼問い合わせ こども家庭課(019-611-2826)



矢巾の 大消しを紹介

町消防団 9部

吉田 健さん (南矢幅6区)



●消防団を知ったきっかけ、入団した経緯は？

祖父が消防団だったのと、昔から盛岡秋祭りに出ていて知っていた。高校のころ矢巾に引越してきて、周りの人が分からなかったので地元の消防団に入った。

●趣味などを教えてください。

無線、クレ射撃、盛岡秋祭り(山車)への参加

●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

団員同士で協力し合い、本当に必要な時間だけ参集して活動しています。集まりが多く、飲む機会も多いイメージかもしれませんがそんなことはありません。人とのつながりも増えて地域貢献も出来る消防団にまずは入ってみませんか

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)

※4月号では、町消防団第3分団第10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。

※ハローワークの情報を基に掲載。問い合わせは産業観光課(019-611-2613)へ。

2月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■盛岡日産モーター(株)(高田)

①営業(正社員)②03010-28599041

■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①仕分けスタッフ(正社員)②03010-28070141

■(株)高橋架設(広宮沢)

①とび土工・足場作業員(正社員)②03010-28496241

■(株)プレーゴ(南矢幅)

①看護師(正社員)②03010-28619341

■学校法人 紅葉学園(南矢幅)

①保育教諭(正社員)②03010-28491941

■(有)盛南輸送(流通センター南)

①大型ドライバー(正社員)②03010-00467151

■医療法人社団エストエストデンタルケア(南矢幅)

①歯科助手・受付(正社員)②03010-00050451

■(株)フオール(南矢幅)

①シェーブスタッフ(正社員)②03010-00698551

■(株)いわて愛隣会(又兵衛新田)

①介護スタッフ(正社員)②03010-01092551

■(有)サンオート(間野々)

①一般事務(正社員)②03010-01629651

■(株)流通センターオートサービス(流通センター南)

①自動車整備(正社員)②03010-01667451

■宮古港湾運送(株)運送事業部盛岡事業所(流通センター南)

①フォークリフト作業員(正社員)②03010-01507951

■(株)アイヴィック(流通センター南)

①空調システム・給湯機器の修理・メンテナンス(正社員)②03010-02276851

地域カルテ 地域みらいづくり計画 各地域の指針が完成

町コミュニティ連合会および町は、コミュニティ活動の促進を図るため「地域カルテ」と、「地域みらいづくり計画」を小学校区ごとに取り組み、この度完成しました。

町ホームページ(QR)で公開していますので、お住まいの地域を知るためにもぜひご覧ください。

▼地域カルテ 地域のあらゆるデータを可視化し、地域の魅力や課題を共有することができるもの。

▼地域みらいづくり計画 広域的な地域課題などを今後どのように改善し、目指す地域像に進んで行くかをまとめたもの。



※カルテ・計画に使用した各地域の魅力が分かる写真

子育て・親子交流(3月)

各行事の詳細は子育て情報便3月号(QR)をご覧ください。



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

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

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「うさぎのおもちゃ」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 7日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「うさぎのおもちゃ」】

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

【ミラクルキッズ「えほんであそぼう『ノラネコぐんだんおすしやさん』】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 17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 14日(金)10:00～11:00

「うさちゃんらんどで楽しく遊ぼう」(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 12日(水)10:00～11:00

「すくすく親子体操」(要予約・定員10組)

住民情報

1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
藤沢二区	吉田 心湊	女	かずき 和樹
新田二区	橋本 りお	女	りゅうたろう 竜太郎
南矢幅四区	菊池 八瑠	男	たくし 拓司
南矢幅五区	よねざわ かりん 米澤 果凜	女	つかさ 司

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
藤沢一区	なかむら ともひろ 中村 智大	50	えつこ 悦子
//	なかの せいえい 中野 清栄	85	きょうこ 京子
東徳田二区	かわむら しょういち 川村 正一	73	じゅんこ 順子
間野々	おばら さとし 小原 智	63	ちあき 千秋
//	たにむら ひろやす 谷村 広泰	64	やすゆき 恭之
土橋	さとう いさお 佐藤 勲	92	たけし 武
北郡山	みずもと きょうこ 水本 京子	89	しんや 信也
//	たかはし かずや 高橋 和也	56	のりお 則夫
流通センター	ふじわら えみこ 藤原恵美子	76	くにお 一雄
煙山	たちばな えいきち 立花 榮吉	87	かずこ 和子
矢次	うるしばら みつエ 漆原ミツエ	89	まもる 守

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
矢次	きただ しげる 北田 滋	83	カヲル
新田一区	むろつき 室月ミサヲ	85	ほそかわひさこ 細川久子
矢巾一区	おがさわら 小笠原ミツエ	95	ただし 理
矢巾二区	さとう きくこ 佐藤喜久子	100	やまぐちまさこ 山口昌子
南矢幅四区	ふじわら まこと 藤原 誠	94	こ テル子
南矢幅八区	たかはし のりお 高橋 則夫	84	かずえ 和枝
//	めとき けんすけ 目時 健助	72	じゅんこ 純子
太田	すがわら こ 菅原アツ子	94	ただひろ 忠弘
白沢	ささき とよみ 佐々木登与見	96	けんじん 健人
//	きくち サヨ 菊池 サヨ	93	しゅくこ 祝子
//	すがわら みつお 菅原 光男	91	よしあき 良明