

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- ▼両足を床につけ、背もたれから背中を離して背筋を伸ばして座りましょう。
- ▼体操中は呼吸を止めないように意識しましょう。
- ▼痛みのある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

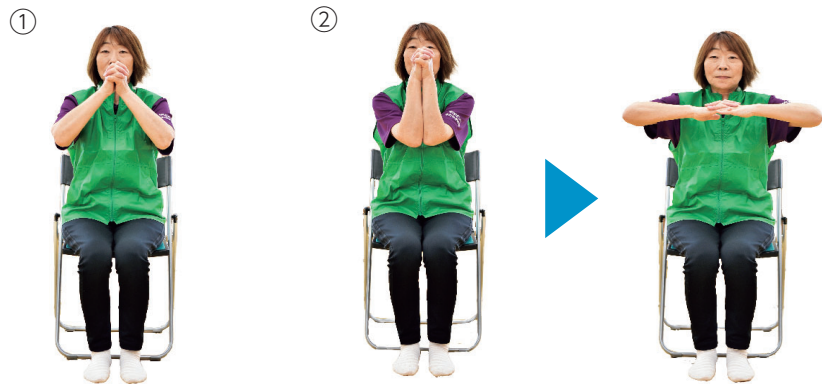
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかなの会」指導者の菊池一恵さんです。

●指組み肘寄せ 肩痛・肩こり予防、肩関節周囲を柔らかくする

- ①胸の前で両手を組み、肘を 90 度に曲げて、組んだ手が顔の前にくるようにする。
- ②両肘をつけて「1・2・3」と数え、「4」で肘を離す。

ポイント

・両肘をつける時、極端に腕が上がりすぎると肩に負担がかかるので、自然な高さにしましょう。



●膝抱え 腰痛予防、背中や腰の筋肉のストレッチ

- ①椅子に深く座り、右足を椅子の上に持ち上げる。
- ②持ち上げた足を両手でしっかりと抱え込み、胸の方に引き寄せる。
- ③あごを膝に近づけ、15 秒間姿勢を保つ。
- ④ゆっくりと足を戻し、反対側も行う。

ポイント

・膝を抱える時、できる方は頬を膝に当てましょう。1
・股関節や膝関節が痛い方は無理せずできる範囲で行いましょう。また、股関節に何らかの制限がある方は、椅子を前に置いて足を乗せ、少し膝を伸ばして行くと無理なく行えます。2



【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

いつまでも自分らしく暮らす

「シニアなんでも相談」をご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えるための相談窓口です。介護サービスに関することや暮らしの心配ごと、施設入所のことなど、どんなことでもご相談ください。

平日にご都合のつかない方のため、毎月第3日曜日に「シニアなんでも相談」を開設しています。お気軽にご利用ください。

- 日時 毎月第3日曜日 午前9時～正午
(詳しくは、毎月の広報やはばのカレンダーをご覧ください。)
- 場所 町えんじょいセンター（町公民館となり）
- 問い合わせ 町地域包括支援センター 019-697-5570

「私の世界に徳丹城はない」作者監修

矢巾町謎解きバスツアー！参加者募集

NPO 法人やはば協働センターと町観光協会は小説「私の世界に徳丹城はない」に登場する町内スポットを巡り、小説に関わる謎解きを体験できるバスツアーを開催します。作者・綿世景さんも参加。夏の思い出作りにご参加ください。



- 日時 8月9日(土) ①午前10時出発 ②午後2時出発
- ※出発後の所要時間は2時間半程度

- 募集人数 ①②各16人
- 集合場所 矢幅駅前 YAHABAR^{ヤハバール}
- 行程 矢幅駅→煙山ひまわりパーク→町歴史民俗資料館→徳丹城跡公園→徳丹城跡公園前の歩道橋→町内飲食店→医大通り→町内高校→やはば一く→矢幅駅前（一部変更となる場合あり）
- 参加費 500 円（飲み物・軽食代・保険料含む）
- 申込方法 やはば協働センターホームページ応募フォームから
- 問い合わせ やはば協働センター事務局 019-697-3399

やはばの夏を彩る

矢巾町夏まつりにご来場ください

ステージ発表や町商工会員による屋台の出店、さんさ踊りなど見どころ満載！今年度は初めてスカイランタンも夜空に浮かびます。ぜひご家族そろってご来場ください。

- 日時 7月26日(土)午後2時～(雨天の場合は27日(日)午後2時～)
- 場所 役場南側駐車場 ※例年と会場が異なるためご注意ください。
- 問い合わせ 町にぎわい創出実行委員会（産業観光課内 019-611-2605） ※詳細は本号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

求 人 情 報

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。

6月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■岩手フィードワン販売株式会社(流通センター南)

①経理事務(正社員) ②03010-11343051

■株式会社EX管財(流通センター南)

①建設マネジメント(正社員)
②03010-11153551

■医療法人慧和会流通センター歯科診療所(流通センター南)

①歯科衛生士又は歯科助手(正社員)
②03010-11640051

■合同会社スマイル(駅東)

①保育士(正社員)②03070-02529351



■株式会社瀬川勝雄商店盛岡支店(流通センター南)

①営業(正社員)②03010-11583951

■ルートインジャパン株式会社ホテルルートイン矢巾(医大通)

①ホテル支配人業務(正社員)②03010-11665051

■古里FICエネルギー合同会社(煙山)

①バイオマス発電プラントの運転員(正社員)
②03010-8333451

■株式会社アルゴス(高田)

①輸入自動車販売営業(正社員)②03010-11873651

岩手医科大学 7/30～8/1 市民公開講座を開催します

申し込み、イベントの詳細はこちら→



一般市民の皆さんが日常の健康管理に役立つ知識を学べる「市民公開講座」を開催します。たくさんのお申し込みをお待ちしています。※受講無料

- 会場 岩手医科大学矢巾キャンパス大堀記念講堂
- 対象 各200人程度
- 申込方法 7月25日(金)までに、申込書をFAXまたは郵送するか、申込フォーム(QR)から。
※申込書は同大学ホームページ (https://www.iwate-med.ac.jp/) から取得できます。
- 問い合わせ 岩手医科大学全学教育企画課市民公開講座担当(〒028-3694 矢巾町医大通1-1-1 019-651-5111 (内線5539) FAX019-698-1826)

日付	時間	内容
7月30日(水)	午前10時20分～ 午前10時30分	開講式
	午前10時30分～ 正午	講義① 医学部神経精神科学講座 大塚耕太郎 教授
	午後1時～ 午後2時30分	講義② 看護学部地域包括ケア講座 遠藤太 教授
7月31日(木)	午前10時20分～ 午前11時50分	講義③ 医学部緩和医療学科 木村祐輔 教授
	午後1時～ 午後2時30分	講義④ 歯学部歯科補綴学講座 有床義歯・ 口腔リハビリテーション学分野 小林琢也 教授
8月1日(金)	午前10時20分～ 午前11時50分	講義⑤ 薬学部薬科学講座 天然物化学分野 田浦 太志 教授
	午前11時50分～ 正午	閉講式

子育て・親子交流(7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

各行事の詳細は子育て情報便
7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

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「ぞうくんのうちわ」】

●対象 2～6カ月の乳児と家族

●日時 11日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「ぞうくんのうちわ」】

●対象 7～12カ月の乳児と家族

●日時 14日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「絵本であそぼう(水遊び)」「ペンギんたいそう」】

●対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族

●日時 28日(月)10:00～11:00

園交流

ニチイキッズやはば駅前保育園

●対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 7日(月)10:00～11:00

●内容 七夕会(要予約、定員10組)

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 17日(木)10:00～11:00

「親子でリズム遊び」(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 2日(水)10:00～11:00

「七夕あそび」(要予約・定員10組)

住民情報

5月
届け出分
※敬称略

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田一区	さいとう まこと 西塔 眞	69	ちあき 千秋
藤沢一区	ささき ゆうじ 佐々木友司	86	けんじ 建司
西徳田一区	さとう まさこ 佐藤 昌子	80	ひでお 秀夫
土橋	さとう れいこ 佐藤 令子	91	たけし 武
北郡山	よねくら たかひろ 米倉 孝弘	57	よしひろ 良弘
上赤林	なかむら ユリ 中村 ユリ	97	のりよし 憲吉
矢巾二区	なみおか しげゆき 波岡 茂行	102	しげただ 茂正

「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)

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
矢巾三区	まえかわ なこ 前川はふ子	101	よしだとしこ 吉田寿子
南矢幅三区	はなだて とみえ 花立 寶枝	90	じゅん 純
南矢幅四区	おおむら けんご 大村 賢吾	85	しんいち 真一
岩清水	ほそかわ のりお 細川 宣夫	85	こ ヒサ子
室岡	ふじわら くみこ 藤原久美子	92	かずひろ 一浩
太田	すがわら ただひろ 菅原 忠弘	72	ひろゆき 弘之
白沢	むらまつ み子 村松 ミ子	99	ただお 忠男

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
南昌	さとう しゅうや 佐藤 秀哉	男	ひでき 秀樹
広宮沢一区	たかはし あおば 高橋 葵晴	男	こうだい 巨大
広宮沢二区	ささき えいし 佐々木詠士	男	ゆうすけ 佑輔
流通センター	くどう なな 工藤 菜々	女	まこと 信
新田二区	しみず しょうじ 清水 菖慈	男	こうし 康志
矢巾三区	たかはし あお 高橋 杏百	女	さよ 紗誉
南矢幅三区	まつむら このか 松村好乃果	女	けいた 啓汰
南矢幅八区	つば あおば 坪 青葉	男	たかひさ 嵩久