

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼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。
 ▼いずれの体操も、エコノミークラス症候群*の予防につながります。
 ※長時間座ることで足に血液の塊ができ、それが血流によって肺の血管に
 つまり、胸の痛みや呼吸困難などを起こす病気。

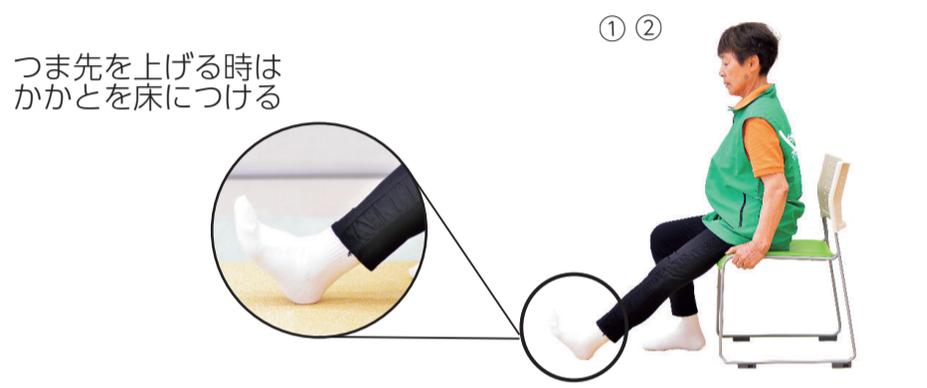
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかの会」指導者の小笠原栄利子さんです。

●膝下の筋肉のストレッチ 転倒予防、エコノミークラス症候群の予防

- ①椅子に少し浅く座り、両手で椅子をつかみ、左足を少し前に出す。
- ②左の踵が床についたまま、つま先を上へ上げたり、足の裏を床につけたりを繰り返す。
- ③反対の足も同様に行う。

ポイント

・椅子に浅く座るので、前に転ばないように気を付けましょう。



●ふくらはぎの筋肉の強化の体操 エコノミークラス症候群の予防

- ①両足を肩幅に開いて椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれを軽くつかむ。
- ②両方の踵をゆっくりと上げてつま先立ちになり、6秒間保つ。
- ③ゆっくりと踵を下ろす。

ポイント

・踵を6秒間あげ続けるのが大変な方は、無理せずできる範囲で行ってください。

・足の指の付け根でしっかりと立ち、お腹に力を入れ、お尻を締めましょう。



【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

戦没者などの遺族が対象

特別弔慰金の申し込み

戦後 80 年にあたり、戦没者などの遺族の方へ「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」(第十二回特別弔慰金)を支給します。請求者ごとに必要書類が異なるため、お問い合わせください。

●支給対象者 令和7年4月1日(基準日)時点で、戦没者などにかかる公務扶助料・遺族年金などを受給している方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

- ①令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者などの子
- ③戦没者などの親族のうち、優先順に父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
 ※戦没者などの死亡当時の生計関係などにより順番が変わります。
- ④上記1～3以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)
 ※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

- 支給内容 額面27万5千円、5年償還の記名国債
- 請求期間 令和10年3月31日まで
- 問い合わせ 福祉課(019-611-2573)

矢市の火消しを紹介



町消防団 13部
室岡 俊さん(和味)

- 普段のお仕事を教えてください。
家電修理の仕事をしています。
- 消防団を知ったきっかけ、入団するに至った経緯は何ですか？
家族と地元に戻ってきたことと、その際に近所の昔からの知り合いの方に、声をかけていただいたことです。
- 消防団の魅力は？
団活動を通して、地域の方々とのコミュニケーションの機会を、より多く取れるようになったことが良かったと思っています。
- 入団を考えている方へメッセージをお願いします。
大変なイメージもあるかと思いますが、入ってみると団員の方々からは暖かく接してくれます。ぜひ一緒に活動していただければと思います。

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1分団第1部の団員を紹介します。

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。

8月8日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■丸木医科器械株式会社(広宮沢)

①営業職(正社員) ②04010-41037251

■株式会社レンタルのニッケン(広宮沢)

①整備職(正社員) ②09050-3118951



■協同薬品工業株式会社(流通センター南)

①健康アドバイザー(ルート営業)(正社員)

②06060-1635851

■丸幸自動車工業株式会社盛岡店(西徳田)

①自動車整備・クレーン整備(正社員)

②03010-17056751

■株式会社いわて愛隣会(又兵衛新田)

①厨房管理スタッフ(正社員)

②03010-17466751

【毎年9月】食生活改善普及運動月間

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

生活習慣病の予防、健康的な生活を送るためには、適切な量と質の食事を摂ることが大切です。まずは自分の食生活を見直し、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマとして、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。

生活習慣改善の詳しい内容は町ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ 健康長寿課(019-611-2822)

重点項目



- ・野菜はプラス1皿(100g)食べましょう
- ・果物はプラス1皿(100g)食べましょう
- ・バランスのよい食事をする
- ・食塩は控えめに。うす味を心がけて。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

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

ai ai 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「きんぎょの水時計」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 5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「きんぎょの水時計」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 8日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ 絵本であそぼう「りんごがドスン」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 26日(金)10:00～11:00

絵本の広場 矢巾中央幼稚園・矢巾中央保育園

- 対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族
- 日時 1日(月)10:00～11:00
- 内容 絵本の読み聞かせなど(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 4日(木)10:00～11:00

「木のおもちゃで遊ぼう」(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 24日(水)10:00～11:00
- 「十五夜あそび」(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
高田二区	とよた こう煌	男	ひろき 浩貴
藤沢一区	むらかみ なつ七紬	男	こう 康
〃	やえがしつぐみ 八重樫紬心	女	としゆき 俊之
西徳田二区	かわむら かりん華鈴	女	しょうへい 昇平
〃	かわむら りょうた涼太	男	〃

行政区	氏名	性別	保護者
西徳田二区	よしだ いぶき衣吹	女	ゆうき 祐樹
間野々	ふじわら せな成那	男	かずひろ 和弘
〃	かわむら そうま颯真	男	いくみ 幾見
新田一区	こんの なの菜乃	女	たろう 汰郎
矢巾一区	あんどう ほの帆乃	女	そうた 爽太

行政区	氏名	性別	保護者
矢巾二区	くまがい いのり祈莉	女	まさや 祐弥
南矢幅二区	やました あん杏	女	としひろ 稔弘
南矢幅四区	さかいのざわふうか坂井野澤風歌	女	ゆうき 有起
〃	ごとう かえで後藤 楓	男	たかひろ 隆浩
南矢幅十区	よしだ よの詠乃	女	ともき 智貴

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
東徳田一区	むらおか きだひろ貞廣	84	かよこ 佳代子
〃	さきまさかつ 佐々木正克	74	かつや 克也
広宮沢二区	さきき 佐々木タツ	96	くにみつ 國光
〃	はっとり わたる 服部 渡	67	こうすけ 耕典

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
流通センター	いしかわ みほる石河 三春	81	のぶこ 信子
煙山	たちばな こ立花テイ子	95	きよかず 喜代一
下北	ふるだて つねみ古館 恒三	94	かわむらあやこ 川村亜矢子
室岡	こばやし ただし小林 正	98	あつこ 敦子

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
太田	すがわら かつゆき菅原 勝行	69	たえこ 妙子
〃	あきしの 秋篠アイ子	95	こういち 孝一
白沢	むらまつ ひろあき村松 弘昭	73	かつら 桂
〃	さきき のぼる佐々木 登	88	ともこ 智子