

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。
▼横になる時は、両足を伸ばして座った状態から、体を横にねじるようにして手を床につけます。そのまま肘をついてゆっくりと体を倒し、頭を床にぶつけないように気を付けましょう。

※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」指導者の米澤一男さんです。

●膝抱え 正座や椅子に座る動作が楽になる、腰痛予防

- ①仰向けになって、左膝を両手で抱える。
- ②左膝を腹に引き寄せるように深く抱え込み 15 秒姿勢を保つ。
- ③ゆっくり左足を戻し、反対側も行う。
- ③反対の足も同様に行う。

ポイント

- ・伸ばしている足は床から浮かないように伸ばしましょう。
- ・膝を抱える時、痛みで関節を十分に曲げることができない方は、曲げた足の太ももの裏を持つようにすると楽です。
- ・股関節や膝に痛みがある方や、股関節の手術をしたことのある方は、無理のない範囲で行ってください。



●立て膝体幹ひねり 歩行や寝返りの動作が楽になる、腰痛予防

※股関節の手術をした方は、この体操は控えてください。

- ①仰向けになり、お腹の上で、手を組む。
- ②両膝を立て、両足を左にゆっくり倒す。
- ③顔を右に向け、この姿勢で 15 秒数える。
- ④ゆっくりと元の位置に戻し、反対側も行う。

ポイント

- ・両足を倒す時、両膝は離れないように、両肩は床から浮かないように意識しましょう。



【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

重症化を防ぐために有効です

インフルエンザ・コロナ予防接種助成

高齢者、妊婦、中学 3 年生以下の方の接種費用を助成します。詳細は広報やはば 9 月号をご覧ください。



●接種方法 希望医療機関へ申し込む ※町内の医療機関は下表、盛岡市・紫波町内は町ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 健康長寿課健康づくり推進係 (019-611-2832)

医療機関名	インフル エンザ		新型 コロナ	住所	電話番号
	高齢者	小 児			
あいのの皮フ科 クリニック	○	×	×	間野々 9-202	697-2150
いしかわ耳鼻咽喉科 めまいクリニック	○	3歳以上	○	南矢幅 7 -455	611-0133
岩手県立療育 センター	×	※	×	医大通2-1-3	601-2777
おぼない内科 クリニック	※	×	○	南矢幅8-235	698-1190
けんたろうこども クリニック	×	○	×	西徳田5-2-4	656-1011
こずかた診療所	○	13歳以上	○	又兵工新田5-335	698-3033
三愛病院附属矢巾 クリニック	○	×	○	高田11-25-2	697-1131
せき内科胃腸 クリニック	○	13歳以上	○	西徳田5-1-4	698-4441
高宮消化器科 内科医院	○	3歳以上	○	西徳田2-106-3	697-7030
徳永整形外科	○	小1以上	○	南矢幅9-320	697-1101
成田内科胃腸科医院	○	3歳以上	通院 患者 のみ	又兵工新田8-101	698-1212
堀江医院	○	○	○	西徳田6-143	681-8868
南矢巾ハート クリニック	○	×	○	南矢幅6-143-31	698-1010
南昌病院	○	×	○	広宮沢 1 -2-181	697-5211

※定期通院患者のみ

【10/31申請期限】矢巾町不足額給付金

対象の方で「確認書」が届いた方は、本人確認書類と振込先口座確認書類を添付して同封の返信用封筒にて返送が必要です。申請書類を紛失した方は再発行しますので、ご



連絡ください。詳細は広報やはば 7 月号、9 月号または町ホームページをご覧ください。

●申請期限 10 月 31 日(金)

●問い合わせ 福祉課 (019-611-2573)

【訂正】広報やはば9月号14頁「矢巾町不足額給付金」の記事中、転入者の詳細に誤りがありました。正しくは「令和7年1月1日時点で矢巾町に住民登録がある方で、令和6年1月2日～令和7年1月1日に転入した方」です。お詫びして訂正します。

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。

9月5日現在

企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)瀨川勝雄商店盛岡支店(流通センター南)

①営業(正社員) ②03010-17582951

■タカラスタンド(株)仙台支店(広宮沢)

①ショールームスタッフ(正社員)

②04010-45009851

■(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)

②03010-18170551

■(株)ヨシダリネンサプライ(西徳田)

①自動洗濯脱水機オペレーター (正社員)

②03010-18161351

■(株)エネグリ(煙山)

①バイオマス発電プラントの保守員(正社員)

②03010-17984751



やはラヂ!10月20日放送 今日の料理レシピ

【きのこづくし】



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)

過去のレシピは
こちらから!



ポイント

シイタケには、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは骨を丈夫にする栄養素です。また、日光に当たることで体の中で作ることができます。町産のシイタケを食べ、涼しくなってきたこの時期にお散歩してみるのはいかがでしょうか?

材料 4人分

シイタケ.....5個
エノキダケ.....100g
シメジ.....150g
ニンジン.....1/5本
糸三つ葉.....6本
ミニトマト(飾り用).....2個

一人当たりの栄養価
エネルギー 25kcal、食塩相当量 0.5g

A ゆず果汁(レモン果汁) ..大さじ1
塩.....小さじ1/4
薄口しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

- ① シイタケは軸を取り、焼いて薄切りにする。
- ② ニンジンは千切りにする。
- ③ シメジは石づきをとり、小房にほぐす。エノキダケは石づきをとり4等長さに切って、小房にほぐす。
- ④ ニンジン、シメジ、エノキダケは、熱湯でさっとゆで、水気を切っておく。
- ⑤ 糸三つ葉は熱湯でさっとゆで、水にとり、4等位の長さに切る。
- ⑥ ボウルに食材をすべて入れ、混ぜ合わせておいた**A**を入れて和える。
- ⑦ 器に盛りつけてミニトマトなどを飾る。

子育て・親子交流(10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「ベビーマッサージ」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 3日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便
10月号(QR)をご覧ください。



【レッツゴーベビー「親子で楽しむ音楽遊び」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 6日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「キッドビクスであそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 27日(月)10:00～11:00

園交流 徳田保育園

- 対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族
- 日時 20日(月)10:00～11:00
- 内容 「焼き芋会」(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 16日(木)10:00～11:00

「子どものけがと病気に備えよう」(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 22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
高田一区	しもかわらしき 下河原梓綺	男	ひでよし 英吉
広宮沢二区	ふじわら ゆい 藤原 結	女	せ な 瀬七
新田一区	いたや ひなみ 板谷 陽未	男	しゅん 瞬
矢巾二区	おの あやと 小野 絢音	男	よしひろ 悌宏
南矢幅二区	しばた まの 柴田 稀乃	男	の あ 乃歩
岩清水	もりやま ひな 守山 陽菜	女	とのり 智教
南矢幅十区	ふじわら つき 藤原 紬生	女	はるたか 明空

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田三区	なかむら よしお 中村 芳雄	75	としひろ 敏博
西徳田一区	わたなべ 渡邊キヨノ	90	いしはたゆうこ 石畠祐子
東徳田一区	かわむら ノブ 川村 ノブ	96	みのる 稔
間野々	さきさき かつぞう 佐々木一三	89	かつのり 克周
//	あべ たえこ 阿部 妙子	86	まさひろ 匡寛
土橋	かわむら いくひろ 川村 征広	54	さちこ 幸子
//	くじ 久慈 クニ	94	ふみお 文夫

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
土橋	むらい マル子 村井マル子	84	ゆういち 雄一
北郡山	かねこ キヌ子 金子キヌ子	88	のりこ 典子
//	しまだ れいこ 島田 玲子	87	あきのり 昭徳
煙山	たかはし トフ 高橋 トフ	89	はるお 春夫
下北	むらまつ ふくこ 村松 馥子	83	しのぶ 忍
新田二区	ふじむら きょう子 藤村 京子	79	ゆきひろ 幸博
南矢幅六区	きくち まさひで 菊地 正秀	64	れいこ 礼子
岩清水	だいほう よしえ 大坊 良江	94	つぎこ 次子