

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「やはばりハさわかの会」指導者の小松原弘子さんです。

●上下腕組み肩つかみ 肩痛・肩こり予防

- ①右手を左の肩におく。
- ②左手は右腕の下を通して右の肩に置き、肘と肘が重なるようにする。
- ③腕をゆっくり上げ、ゆっくり下ろして再び②の形へ。
- ④左右の腕を組みかえて行う。

ポイント

- ・両腕を首の前で×（ばっ）点にするのではなく、回した手で横から背中の肩甲骨に触れるようにしましょう。（写真ア～イ）
- ・回した手で肩甲骨を横から引き寄せるようにしましょう。
- ・腕に痛みがある人は、痛みのある腕を上にして、痛みのない腕で持ち上げるようにすると楽です。



●体を前に曲げお尻を浮かす体操

足の筋力とバランス力の強化。椅子からの立ちあがり楽になる

- ①椅子に浅く腰をかけ、足の位置は少し椅子の方に引く。
- ②体の前で指を組み、腕を前に伸ばしながら、体を前に倒す。
- ③両足に重心が移ったところで、ゆっくりお尻を浮かせる。この時、視線は組んだ手を見るようにし、頭が下がらないようにする。
- ④ゆっくり椅子にお尻を戻す。

ポイント

- ・完全に椅子から立ち上がらず、お尻を少しだけ浮かせましょう。
- ・伸ばした手が下がらないようにしましょう。（写真ア）



【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

岩手県対がん協会すこや館のみ

特定健診等の受診期間を延長します

受診機会の確保のため、すこや館のみ「特定健診等各種成人検診」の受診期間を延長します。受診がお済みでない方は、この機会にぜひ受診しましょう。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合せください。



●受診期限 令和8年1月30日(金)

●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)へ電話、専用フォーム

※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25日(木)まで。

●問い合わせ 健康長寿課成人健康係 (019-611-2835)

無料公開講演会

アルツハイマー病治療の新時代～病態から学ぶ予防法～

認知症は特別な病気ではなく、誰もが関わる可能性があります。予防法など、認知症を正しく知り、できることを学んでみませんか。講演は後日、期間限定で配信も予定しています。詳細は岩手県診療放射線技師会ホームページをご覧ください。※入場無料



講演

●日時 11月16日(日)午後3時～午後4時

●会場 町公民館3階 大研修室

●講師 米澤久司氏（盛岡赤十字病院 脳神経内科医師）

体験コーナー

●時間 午後1時～午後3時

●内容 ①無料骨密度測定 ②放射線に関するパネル展示 ③放射線技師のお仕事紹介 など

●問い合わせ (一社) 岩手県診療放射線技師会 (019-698-2155)

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。

10月10日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)瀬川勝雅商店盛岡支店(流通センター南)

①営業(正社員) ②03010-19473551

■(株)サンクス・エクスプレス(広宮沢)

①整備・塗装・板金・一般修理(正社員) ②03010-19395751

■ホンダカーズ岩手南(株)(医大通)

①営業(正社員) ②03060-4660151

■(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) ②03010-19840251



■(株)塚原フィットネスクラブウイング(藤沢)

①スポーツインストラクター(正社員) ②02020-12831151

■(株)佐々木組(西徳田)

①営業(正社員) ②03010-20234751

■しょうげつフードサービス(株)(広宮沢)

①調理師(正社員) ②03010-20119151

■盛岡日産モーター(株)(高田)

①自動車整備士(正社員) ②03010-20132651

■(株)朝日レンタックス(広宮沢)

①ルート営業(正社員) ②02020-13462951

■いわて生活協同組合宅配事業部(広宮沢)

①商品配達および営業(正社員) ②03010-22306551



知らせよう あなたが あの子の 声になる

【11月】オレンジリボン 児童虐待防止推進キャンペーン月間

●地域の方へ

とても痩せているけど、
ご飯を食べているのかな

あの家、いつも怒鳴り
声や泣き声が聞こえるな

よくみると、
体にあざや傷も…

あの子、いつも汚れた
服を着ているわ

いつもおびえているけど…

近所の子どもを見て、「おや？」と思ったことはありませんか。
あなたの周りで子どもの安全が脅かされていると感じたら、ぜ
ひご連絡ください。あなたの一本のお電話で救われる子どもが
います。

児童虐待はあなたの身近で起こります。おかしいと感じ
たら、迷わず連絡してください。

虐待通告は、全ての人に課せられた義務です。通告・相
談は子どもを守り、ひいては親をも救うことになります。
通告・相談は匿名で行うこともでき、通告・相談した人に
関する秘密は守られます。

●子育て中のあなたへ

子育てが思うようにいかなくて、自分を責めていませんか。
一人で悩んでいませんか。相談できる人はいますか。

子どもに辛くあたってしまうなど、子育てで悩んでいるとき
は、気軽にお電話をください。お子さんも、あなた自身も笑顔
になれる方法を一緒に考えましょう。

●相談先

①こども家庭課 町こども家庭センター (019-611-2831)

※年末年始を除く平日午前9時～午後5時

②岩手県福祉総合相談センター (019-629-9605)

③児童相談所虐待対応ダイヤル (189、通話料無料で24時間・
365日受付)

緊急時、生命に関わると思われる場合は、警察110番へ

子育て・親子交流(11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

aiai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「新年度の入園申込みについて」】

●対象 2～6カ月の乳児と家族

●日時 7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。



【レッツゴーベビー「新年度の入園申込みについて」】

●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 絵本であそぼう「ぼくのくれよん」】

●対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族

●日時 21日(金)10:00～11:00

園交流 北高田こども園

●対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 28日(金)10:00～11:00

●内容 絵本の読み聞かせなど(予約要、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 20日(木)10:00～11:00

「クリスマス製作」(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(土)10:00～11:00

「みんなでえいごあそび」(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
高田一区	おがさわらちはや 小笠原一隼	男	あつき 暁稀
高田二区	こんの 金野 天	男	くにひろ 邦裕
土橋	ほそかわ 細川 芙海	女	けんと 健人
南矢幅二区	おさない 長内 碧色	女	けん 謙
南矢幅十区	すがわら 菅原 青旺	男	しょうた 祥太
//	ななきだうみ 七木田羽未	女	ひろむ 大夢

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・ 世帯主
土橋	ほそかわる みこ 細川留美子	83	けんいち 健一
下赤林	たかはし 高橋 幸雄	102	たけし 剛
流通センター	くまがいとめのしん 熊谷留之進	93	まさみ 政美
新田一区	すどう 須藤 光子	92	いたる 達
新田二区	ふるだて 古館 光雄	79	まさたか 正孝
矢巾二区	おおた 太田 勝	85	ひかる 曜

行政区	氏名	年齢	喪主・ 世帯主
南矢幅四区	よしだ すずこ 吉田 鈴子	80	としや 敏也
和味	むろおか まさし 室岡 正止	74	けいこ 恵子
館前	だいほう まさこ 大坊 正子	54	ゆうや 優也
白沢	さとう きょうぞう 佐藤 享三	84	ひでかず 英和
//	むらまつ としこ 村松 俊子	92	としゆき 俊行