

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。
- ▼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」指導者の及川ミキ子さんです。

●大胸筋の強化 胸の筋肉を強くする

- ①胸の前でお祈りをするように両手を組む。
- ②肘を横にはり、一直線になるようにする。
- ③ゆっくり5秒間、手のひらを思い切り押し合うように力を入れる。

ポイント

- ・手のひらを押し合う時は、両肩が上がらないように注意しましょう。
- ・反動をつけずに全力で押し続けます。
- ・手首の痛みがある方は痛みを感じない範囲で行いましょう。肘の位置を少し下げると手首の痛みが緩和されます。

①～③



×



肩を上げない

●歩く能力を高める体操 腰から脚の付け根にある筋肉の強化、転倒予防

- ①椅子に座り、胸の前で肘を90度に曲げる。
 - ②膝が曲げた肘につくように「1～4」を数えて左右交互に足を上げる。
- 数え方(1)「1」で右膝をあげる「2」で右膝を下ろす「3」で左膝をあげる「4」で左膝を下ろす。
- 数え方(2)「1・2・3」で右膝をあげる「4」で右膝を下ろす「1・2・3」で左膝をあげる「4」で左膝を下ろす。

ポイント

肘の位置は下げず、膝をできるだけ肘に近づけるように上げましょう。

①



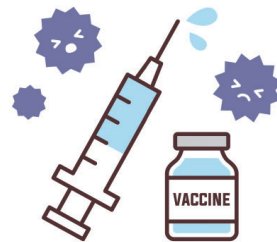
②



【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

重症化を防ぐのに有効です

【1/31まで】インフル・コロナ予防接種助成



接種を検討している方はお早めに医療機関へご予約ください。助成金額や対象者、接種可能な医療機関など詳細は町ホームページ、広報やはば9・10月号をご覧ください。



なお、対象者への個別通知はありませんので、医療機関でお申し込みください。

●接種期限 令和8年1月31日(土)

※小児インフルのみ2月28日(土)まで

●問い合わせ 健康長寿課健康づくり推進係 (019-611-2832)

申し込みはお早めに

【12/26まで】任意帯状疱疹ワクチン接種助成

定期接種*の対象外の50歳以上の方で早めの帯状疱疹ワクチン接種をご希望の方は、今年度のみ町の任意助成を受けて予防接種を受けることができます。



任意予防接種の接種券発行は12月で終了になります。接種を検討している方はお早めにお申し込みください。

※定期接種は65歳以上の方(年齢5歳きざみ)が対象で毎年4月に接種券を発行します。

●申込期限 12月26日(金)

●対象 定期接種の対象外で50歳以上の町民の方

●接種期限 令和8年3月31日(火)

●申込方法 窓口、電話、申込フォーム

●問い合わせ 健康長寿課健康づくり推進係 (019-611-2832)

注意

①期間を過ぎると助成を受けられません。特に組換えワクチンをご希望の方は1回目から2か月の期間を空けて2回目の接種が必要であるため、1回目を令和8年1月末までに接種してください。

※1回目接種を助成期間内に接種できていても、2回目接種が令和8年4月1日以降であれば1回目接種のみの助成となります。

②町からの助成を受けて帯状疱疹の予防接種を受けることができるのは生涯1度限りです。そのため、定期接種の対象年度の方にお送りしている案内は、任意接種で接種した方には定期接種対象年度となっても届きません。

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。

11月19日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■東北大栄プラスチック(株)(又兵工新田)

①店舗管理(正社員) ②03070-4696751

■株式会社高良盛岡南営業所(広宮沢)

①計量事務・一般事務(正社員)

②03010-21985751



■UDトラックス岩手(株)(高田)

①新車・中古車トラックの法人営業(正社員)

②03010-22018851

■(株)トレーダー愛(広宮沢)

①生花作成・配送スタッフ(正社員)

②35020-11839051

■(一社)紫波郡医師会(又兵工新田)

①事務職員(正社員) ②03010-22704151

■(株)トーセン(流通センター南)

①一般事務(正社員) ②13010-21884352



やはラヂ!12月15日放送

今日の料理レシピ

【こななめちゃん】



材料 4人分

一人当たりの栄養価
エネルギー 53kcal、食塩相当量 1.6g^㉒、食物繊維 3.0g^㉒

つきこんにゃく.....280g^㉒
ナメコ..... 1袋(100g^㉒)
ニンジン.....1/4本(40g^㉒)
生わかめ.....40g^㉒
長ネギ.....1/3本(50g^㉒)
油.....大さじ1(12g^㉒)

- 作り方
- ①

つきこんにゃくはひと煮立ちさせ、ざるにあげる。
- ②

わかめは食べやすい大きさに、長ネギは小口切りにする。ニンジンは千切りにする。
- ③

フライパンに油を熱し、ニンジンを炒める。
- ④

③につきこんにゃく、ナメコ、**A**を入れ、中火で汁けがなくなるまで炒める。その後、わかめを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤

最後にネギを入れて混ぜ合わせたら火を止め、ふたをして5分ほど蒸らす。

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！



ポイント

冬は水分摂取量や運動量の減少、体の冷えによって便秘になりやすい季節と言われています。お腹の調子を整える食物繊維は、野菜、海藻、豆類、果物に多く含まれています。お腹の調子が優れないという方は、食物繊維を心がけた食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

子育て・親子交流(12月)

各行事の詳細は子育て情報便
12月号(QR)をご覧ください。



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



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「ねずみくんのスノードーム」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 5日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「ねずみくんのスノードーム」】

- 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「英語であそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 15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 4日(木)10:00～11:00
「楽しいパネルシアター」(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 17日(水)10:00～11:00
「クリスマスあそび」(要予約・定員10組)

住民情報

10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)

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
下北	たかはし いくこ 高橋 郁子	94	けいじ 慶治
//	たかはし ちはる 高橋 千春	46	たかひろ 貴浩
新田一区	たちばな 小三郎 立花 小三郎	96	こ ケイ子
南矢幅四区	みうら 三浦サキ子	92	かつみ 勝美
//	よしだ クニ	99	たかはし 高橋みち子
桜屋	しらさわ 子 白沢 アエ子	97	しらさわはるお 白澤 春夫
室岡	ささき しげお 佐々木 繁夫	87	ともり 友憲
//	やち ようこ 谷地 葉子	95	きよし 潔
太田	やち まつえ 谷地 マツヘ	97	まさゆき 政行
白沢	さいごう きょうこ 西郷 京子	78	ゆうこ 有子
//	たかはら けいこ 高原 桂子	92	ひろあき 弘明

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田三区	さとう ゆういち 佐藤 友壱	男	ひろや 浩也
藤沢一区	ささき こうき 佐々木 光希	女	てつや 哲也
//	さとう こうが 佐藤 煌賀	男	じゅんいち 潤一
藤沢二区	なかむら おうし 中村 應志	男	たかのり 貴憲
広宮沢二区	なかばち ことか 中鉢 寿未	女	しゅん 旬
流通センター	さとう あかり 佐藤 灯莉	女	まさひこ 仁彦
新田一区	ささき ゆづき 佐々木 結月	女	いずみ 泉
矢巾一区	さいとう けんしん 齋藤 賢伸	男	かんち 寛治
南矢幅八区	しもと まい ひまり 下斗米 陽葵	女	しょうた 翔太
南矢幅九区	えんどう はく 遠藤 珀	男	つよし 毅
南矢幅十区	いしばし おり 石橋 依央理	男	りょうた 亮太
//	したむら こう 下夕村 豪	男	しょう 翔
//	やまむら みこと 山村 尊斗	男	こうき 洸貴

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田一区	こん すすむ 昆 進	78	まりこ 万里子
//	こん ひろき 昆 弘樹	54	なおこ 直子
藤沢一区	こん ひでお 昆 英夫	81	なおき 直樹
西徳田一区	かわむら まさお 川村 正男	83	まさし 正志
//	よしだ しゅういち 吉田 秀一	79	ともや 智哉
上赤林	むらまつ しんいち 村松 真一	72	まさゆき 正行
南 昌	しらさわ せいいち 白澤 清一	69	やすこ 康子
広宮沢一区	ささき 紀行 佐々木 ハツエ	101	のりゆき 紀行
広宮沢二区	さかきばら はるお 柿原 春雄	101	かつよし 勝義
城内	ふじわら せいいち 藤原 清一	75	なお ナホ