

今月のテーマ「転倒予防」

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう。

●足指の体操

- ①右足を足の裏が見えるよう、左太ももの上に乗せる。
- ②親指～小指を1本ずつ、ゆっくり曲げたり反らしたりする。
- ③全ての指を手全体でつかみ、曲げたり反らしたりする。
- ④足首を太ももの外側に少し出して、足首をゆっくり回す。
- ⑤左足も同様に行う。

ポイント 体操は靴下を履いたままでも裸足でも、どちらでもできます。足に痛みがあり太ももに乗せることができない方は、補助となる椅子を前に置いて、足を乗せて行いましょう。

①～②



③～④



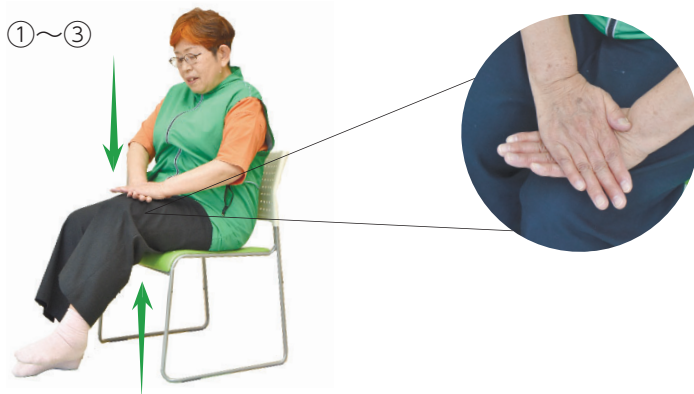
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やばりハさわやかなの会」指導者の細川シゲ子さんです。

●膝と腕の押し合いの体操

- ①右膝に左手を乗せ、その上に右手を重ねる。
- ②右足を上へ持ち上げ、床から足を浮かせる。
- ③足は上にあげるように、両手は足を下におろすように、思い切り力を入れて押し合う。
- ④反対の足も同様に行う。

ポイント 膝を上から押す際にしっかり力が入るよう、手を交差させる。

①～③



【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

3回接種に6か月掛かります。接種は計画的に。

子宮頸がんワクチンの接種期間延長

全国的な子宮頸がん（HPV）ワクチン接種の需要増加により期間内に接種を完了できなかった方のため、無料でワクチンを接種できる期間が延長となりました。

接種を受けるためには町の予診票が必要です。転入や紛失などで交付を希望の方は申請してください。子宮頸がん（HPV）ワクチンは合計3回の接種が必要で、完了まで基本6カ月かかる接種です。計画的に接種をお受けください。

●対象 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれで令和7年3月31日までに1回目の接種を受けている方 ※このうち令和7年4月1日以降に初めて接種を受ける方は対象になりません。

●期間 令和8年3月31日まで

●申請・問い合わせ 健康長寿課(019-611-2832)、町ホームページ(QR)



矢巾の 火消しを紹介



町消防団 7部

高橋 令さん (矢次)

●入団したきっかけを教えてください。

父、祖母の影響で知り、父に誘われて入団しました。

●思い出に残っている活動を教えてください。

初めて参加した演習。小さい頃から見ていたが、大人になって参加してみると圧倒された。

●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

違う地域から来た方は、住んでいる地域のことも知れ、住人の方とのコミュニケーションの場にもなります。ボランティア活動ではありますが、地域住人の方との接点の場にもなり、自分が生まれ育った地域の為に自分のできる範囲で参加してみてください。

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)

※2月号では、町消防団第2分団第8部の団員を紹介します。

求

人

情

報

町内の求人情報
を紹介します。



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。

12月17日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■岩手三八五流通(株)(赤林)

①生乳タンクトレーラー乗務員(正社員)

②03010-25070641

■(医)恵仁三愛病院(盛岡市月が丘または附属矢巾クリニック)

①診療放射線技師(正社員)②03010-25321841

■(有)ムラヨシ運輸(広宮沢)

①管理職(正社員)②03010-25251541

■BANBI(有)アイ美容室(南矢幅)

①美容師補助(正社員)②03010-25723141

■ヤマト運輸(株)盛岡南営業所(盛岡永井センターまたは矢巾センター)

①セールスドライバー(正社員)

②03010-25378041

■YOSHIPRO(広宮沢)

①住宅設備取付作業員(正社員)

②03010-25281341

■(有)ムラヨシ運輸(広宮沢)

①大型運転手(正社員)②03010-25248141

■(有)開進急送(南矢幅)

①中型トラックドライバー(正社員)

②03010-25505041

■(株)セイフティ輸送(流通センター南)

①ドライバー(2トﾝ・4トﾝ)(正社員)

②11030-34353641

■北海道東北名鉄運輸(株)盛岡支店(流通センター南)

①集配ドライバー(正社員以外)

②03010-25283241

■(株)サンシーアイ(南矢幅)

①営業(正社員)②05010-19841541

自治会への補助金額に反映

地域の資源回収を優先しましょう

町は資源回収に取り組んだ自治会へ補助金を交付しています。補助金は地域の集積所の管理費などに充てられていて、回収した資源の総量などで金額が増減します。そのため、地域での資源回収を優先的に活用してください。その他、自身のライフスタイルによっては下表にある拠点回収やスーパーでの店頭回収も活用し、ごみの資源化・減量化にご協力ください。

※拠点回収や店頭回収は、場所ごとに回収方法が異なる場合があります。詳細は個別店舗などでご確認ください。

●問い合わせ 町民環境課(019-611-2506)

Table with 2 columns: Location (町役場, 町公民館, やはぱーく, 矢幅駅1階インフォメーションコーナー, リサイクルモア) and Recyclable Items (古着・古布, 廃食用油, コンタクトレンズ, etc.)

Web3・生成AIについて学べます

未来共創クリエイティブ・キャンパス

町農商工共創協議会は、未来を切り開く人材を育成するために、未来共創クリエイティブ・キャンパスを実施しています。今回はWeb3の基礎や生成AIの使い方をテーマに、全2回で開催します。ぜひご参加ください。※参加無料

- 日時 ①1月16日(木) ②1月30日(木) 各午後2時～午後4時30分
●場所 役場2階2-2会議室
●講師 高岡祐二氏(合同会社WEB3工務店 CEO)
●対象者・定員 生成AIを学んでみたい、業務に活用してみたい、使い方を知りたい方など 先着20人
●持ち物 ノートPCまたはスマートフォン
※通信環境は各自でご準備ください。
●申込方法 町ホームページ(QR)から
●問い合わせ 未来戦略課(019-611-2730)



リサイクルモアの休業日のお知らせ

- 休業期間 12月27日(金)午前9時～1月6日(月)午前9時
※終日シャッターで閉鎖されるため利用できません。
●問い合わせ (株)青南商事(0172-35-1424)



子育て・親子交流(1月)

各行事の詳細は子育て情報便1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

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「巳年のカレンダー」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
●日時 17日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「巳年のカレンダー」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
●日時 20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 31日(金)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 23日(木)10:00～11:00
「子どもが喜ぶ手作りおもちゃ」(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 29日(水)10:00～11:00
「節分豆まきごっこ」(要予約・定員10組)

住民情報

11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

Table with 4 columns: District (行政區), Name (氏名), Gender (性別), Guardian (保護者)

おくやみ

Table with 5 columns: District (行政區), Name (氏名), Age (年齢), Deceased (喪主・世帯主)

Table with 5 columns: District (行政區), Name (氏名), Age (年齢), Deceased (喪主・世帯主)