

# 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なの会」指導者の小笠原栄利子さんです。

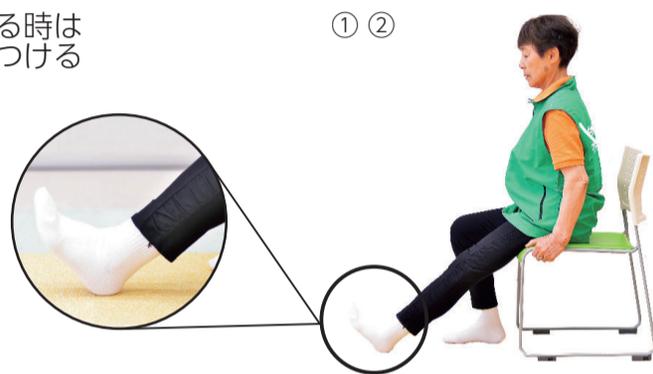
## ●膝下の筋肉のストレッチ 転倒予防、エコノミークラス症候群の予防

- 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。

つま先を上げる時は  
かかとを床につける



## ●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。

① ②



かかとをしっかりと  
上げて、床から離す

【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

転入・転出などの手続きのため

## 臨時開庁日を設定します

転入・転出などの手続きのため、年度末と年度初めに臨時開庁日を設定します。

●日時 3月29日(日)、4月5日(日)午前8時45分～午後5時

### ●取扱業務

転入や転出など住民異動届の受付、戸籍届（出生・死亡・婚姻・離婚など）の受付、印鑑登録、各種証明書（住民票や印鑑登録証明書、戸籍謄本など）の交付、住民異動などに係る児童手当および各種医療費助成の手続き、国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格手続き、国民年金関係手続き、マイナンバーカード手続き

●問い合わせ 町民環境課 (019-611-2502)

### 窓口延長

毎週水曜日は窓口業務の一部を午後7時まで延長しています。

※祝日、年末年始を除く

### コンビニ交付

3月、4月は窓口が非常に混み合います。マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニや役場1階マルチコピー機で各種証明書（住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、所得証明書など）を交付できますので、ぜひご利用ください。

自分自身と周りのために

## 働く人たちのためのメンタルヘルスセミナー

働き世代が抱えやすいストレスとの付き合い方、こころの病気についての講演会を開催します。自分自身のこころの健康のこと、辛そうな部下や同僚への声のかけ方などを精神科の先生から学んでみませんか。



●日時 3月9日(月)午後3時～

午後5時(受付開始 午後2時30分)

●会場 さわやかハウス 2階 わくわくルーム

●対象 ①町内在住で、お勤めの方 ②町内在勤の方（経営者、人事担当者、衛生担当者など、どなたでも）

●講師 大塚耕太郎氏(岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授)

●申込方法 専用フォームまたは電話

●申込期限 3月5日(木)

●問い合わせ 福祉課生活相談係 (019-611-2574)



# 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。

2月13日現在

### ■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

### ■(株)古川製作所(流通センター)

①営業・販売・据付・メンテナンス業務(正社員)

②34060-41661

### ■(株)アルゴス(高田)

①輸入自動車販売営業(正社員)

②03010-859061

### ■(株)アルゴス(高田)

①受付スタッフ(正社員) ②03010-1548661

### ■(株)サンシーアイ(南矢幅)

①営業(正社員) ②05010-1449061

### ■(株)高良 盛岡南営業所(広宮沢)

①計量事務・一般事務(正社員)

②03010-1457161

### ■テクノクラフト・シー・アンド・ヴィ(株)(藤沢)

①新車点検および付帯用品取付作業員(正社員)

②02020-1106861

### ■やはば産婦人科(医大通)

①医療事務(正社員) ②03010-2002961

### ■JIGハラダ(株)(広宮沢)

①営業職(正社員) ②03010-2263861

### ■西尾レントオール(株)(広宮沢)

①営業職(正社員) ②04010-5646361

# 3月は岩手県「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間 救える命がある～みんなでつなごう いのちと心の絆～

## 不安や悩みを気軽に 相談・理解し合える社会へ

ストレス社会に加えて不安定な世界情勢、物価高騰、自然災害などにより不安や悩みが増している人も少なくないと思います。だからこそ、身近な人と話をしたり、相談したり、心の不調の理解を深め、支え合える地域づくりが大切です。

## 誰でもかかる可能性がある こころの病気【うつ病】

嫌なことや辛いことがあって、やる気が出ない、楽しくない、悲しいなどの気分が落ち込む「うつ」状態は誰にでもあります。ただ、この状態が2週間以上続く、日常生活に支障をきたすときは「うつ病」を疑う必要があるかもしれません。



※ご自身のこころの状況を知るため、QRからメンタルヘルスチェックをご体験ください。

## 心の不調を感じたらまずは相談を

心の不調を感じたとき、1人で悩みを背負いこんでしまうと、抜け出せずに、どんどん負のサイクルに陥ってしまふことがあります。誰かに話すことで、気持ちが軽くなるとともに、解決の糸口を見つけることにつながるかもしれません。話す相手が思い付かない、誰に相談して良いのか分からないときには、相談窓口を利用しましょう。

電話相談先	電話番号	相談日時
役場 1階福祉課 「こころの健康相談」	019-611-2574	平日 午前8時30分～午後5時
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 正午～午後9時 日曜 正午～午後6時
県央保健所 「こころの健康相談」	019-629-6574	平日 午前9時～午後4時30分
県精神保健福祉センター 「こころの電話相談」	019-622-6955	平日 午前9時～午後9時

## 子育て・親子交流(3月)

各行事の詳細は子育て情報便3月号(QR)をご覧ください。



### 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

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「親子ふれあい遊び」】

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

#### 【レッツゴーベビー「親子ふれあい遊び」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 9日(月)10:00～11:00

#### 【ミラクルキッズ 絵本であそぼう「パンどろぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 16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 5日(木)10:00～11:00
- 「リズムで遊ぼう」(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 11(水)10:00～11:00
- 「ふれあい親子体操」(要予約・定員10組)

## 住民情報

1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)

### おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田三区	川原サン子	99	くに男
西徳田二区	石杜純子	90	か薫
間野々	伊藤慶子	86	みつ男
//	藤原百合子	97	けいち啓一
北郡山	照井ハルエ	101	あけみ美
//	細川長子	84	みつゆき光幸
上赤林	村松カツヨ	98	ぎいち義一
南昌	山田弘子	78	しんや信哉
煙山	おおもり貞子	75	たかのり隆則

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
矢次	小原ひさ子	89	やすひろ康裕
矢巾一区	朽木紀昭	75	しず子
//	横澤栄弘	94	まさひろ雅弘
矢巾二区	坂本トミ	100	ともあき知明
南矢幅一区	高木ひろし	81	りか里佳
南矢幅三区	細川和男	74	うえのえりこ上野恵理子
南矢幅七区	齋藤キミ子	93	しゅこ祝子
館前	星川純子	75	くに男邦雄
白沢	川村トシ	95	しょういちろう庄一郎
//	高橋ソノ	94	のり男

### お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
流通センター	樋口 然心	男	まこと誠
矢巾一区	小野寺咲来	女	すすむ晋
南矢幅二区	鵜浦 怜叶	男	しゆんすけ隼輔
//	佐藤 辰哉	男	よしひろ慶明
南矢幅三区	高橋 采芭	女	しょうま翔馬
南矢幅四区	山口 翔夢	男	あさと有慧
南矢幅五区	細川 凛	男	かずき一貴
南矢幅十区	阿部 汐月	女	しんや伸也