

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- ▼椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう
- ▼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せず、できる範囲で行いましょう

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やばりハさわかの会」指導者の廣田タエ子さんです。

●胸の筋肉のストレッチ

- ①胸の前で指を組み、肘を伸ばす。
- ②ゆっくり両腕を頭の上まで上げ、十分に伸ばす。
- ③組んだ手のひらを頭の上に乗せる。そのまま後頭部にまわし、肘をゆっくり開き、胸をそらす。
- ④15秒間数える。
- ⑤数え終わった後、ゆっくりともとの流れに沿い、頭の上から胸の前に腕を移動させます。

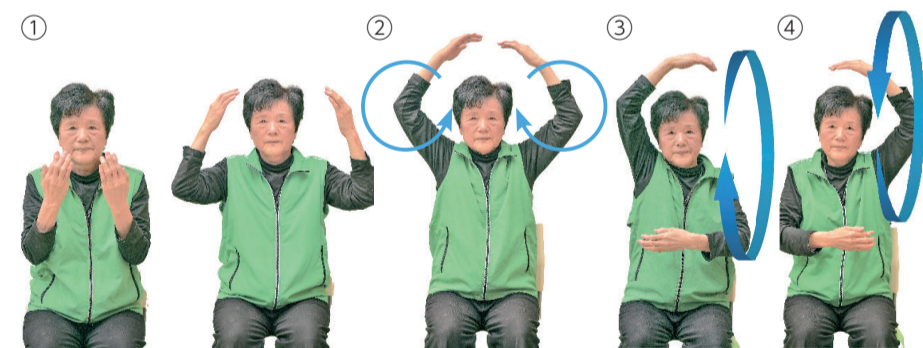
ポイント 肩の痛みがある方は無理せず、できる範囲で行いましょう。



●猿まね体操

- ①両手のひらを顔に向ける。
- ②顔を洗うように内側から外側に、ゆっくり肩を回していき、少しずつ大きく回す。頭の上から、頭の後ろの方まで肩を回していく。
- ③両肩を右腕・左腕と交互に、前から後ろに大きく回す。(水泳の背泳ぎの様に回す。)
- ④後ろから前へと逆方向に交互に両肩を回す。(水泳のクロールの様に回す)
- ⑤徐々に小さく回していき、顔の前で終了。

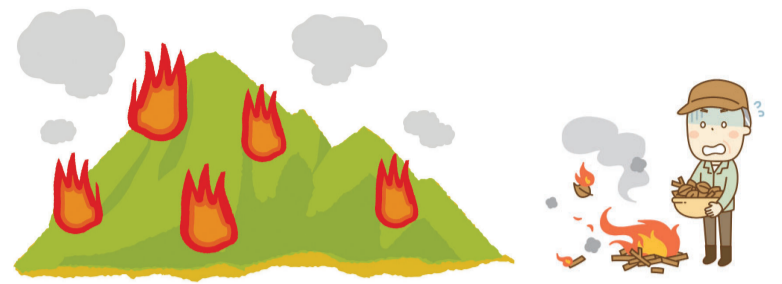
ポイント 常に手のひらが自分の顔や頭に向くようにしましょう。



【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

【5/31まで】山火事予防運動

火の取り扱いにご注意ください



空気が乾燥する季節に合わせて、山火事予防運動が全国で行われています。山火事のほとんどは、人間のちょっとした不注意が原因で発生しています。

森林はきれいな空気や水など、私たちの生活に大切な役割を果たしています。一旦火災などで失われると、その大切な機能が回復するまでには何十年もの年月と多大なコストが必要となります。私たちの大切な資源を守るため、次のポイントを守りましょう。

●山火事予防のポイント

- ・たき火、野焼き、火入れをするときは、消防署に届け出る
- ・強風時および乾燥時には、たき火、野焼き、火入れをしない
- ・たき火や野焼きの場所を離れるときは、完全に消火する
- ・たばこは指定場所で喫煙し、吸い殻は必ず消し、投げ捨てない

●統一標語 「山火事を起こすも防ぐも私たち」

●実施期間 2月26日(木)～5月31日(日)

●問い合わせ 盛岡南消防署矢巾分署(019-697-0119)

ポリテクセンター岩手

ハロートレーニング受講生募集

公共職業訓練の訓練受講生を募集します。なお、最新情報や詳細などはポリテクセンター岩手のホームページをご覧ください。※受講無料

●募集期間 5月1日(金)～25日(月)

●入所選考 6月5日(金)

●訓練期間 7月1日(水)～12月23日(水)

●対象・募集科 再就職を目指す意欲のある人

金属加工科12人、電気設備施工科15人、建築CAD施工科15人

●施設見学会 5月13日(水)、20日(水) 午前9時20分～午後0時30分

●申し込み ご登録のハローワーク

●問い合わせ ポリテクセンター岩手訓練課(0198-23-5712)

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。

3月17日現在

■企業名(就業場所)

■協同薬品工業(株)(流通センター南)

①健康アドバイザー(ルート営業・正社員)

②06060-375861

■YOSHPro(広宮沢)

①住宅設備取付作業員(正社員)

②03010-3874561

■佐藤(株)(広宮沢)

①営業職(正社員) ②07040-1930761

■丸木医科器械(株)(広宮沢)

①営業職(正社員) ②04010-7952361

■(有)サンオート(間野々)

①一般事務(正社員) ②03010-3420461

■流通商事(株)(流通センター南)

①予備車検場サービス員(正社員)

②03010-3668161

■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①事務総合職(正社員) ②03010-3781161

■(株)常盤メディカルサービス(南矢幅)

①ルート営業(正社員) ②28010-5855061

■(株)アルゴス(高田)

①輸入自動車販売営業(正社員)

②03010-5393861

■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①倉庫・ターミナル仕分けスタッフ(正社員)

②03010-5274361



やはラヂ!4月20日放送 今日の料理レシピ 【大豆入りキーマカレーの春巻き】



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。町ホームページにも掲載していますので、ぜひ作ってみてください。*町食生活改善推進員が出演。偶数月の第3月曜放送。
▼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!



材料 4人分

一人当たりの栄養価 エネルギー 123kcal、食塩相当量 0.9g

- 豚ひき肉.....40g
- 大豆水煮.....20g
- ニンジン.....20g
- タマネギ.....20g
- シイタケ.....1/2枚
- ジャガイモ.....40g
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 餃子の皮(大判)12枚

- A カレー粉大さじ.....1/2
- 塩小さじ.....1/2
- 粗挽き黒こしょう.....少々
- オリーブ油.....適量
- 付け合わせ—————
- レタス.....適量
- パセリ.....適量
- ミニトマト.....適量

ポイント

4月は朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期となります。温度調整のしやすい服装を心がけ、体調管理に努めましょう。

今回のレシピに使用しているカレー粉には、胃の働きを活発にさせる作用があります。食欲の低下や胃に疲れを感じている方にもおすすめです。そして、カレー粉は香りが良いので、塩を少なくしてもおいしく感じる効果もあります。ぜひ普段の料理に取り入れてみてください。

作り方

- ① 大豆、ニンジン、タマネギ、シイタケは粗みじん切りにする。
- ② ジャガイモはゆでて潰しておく。
- ③ とろけるスライスチーズは1枚を12等分に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、豚ひき肉と①を入れて炒める。タマネギの色が透き通って肉の色が変わってきたら、Aを入れて味付けする。
- ⑤ ボウルに②と④を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 餃子の皮全体にハケなどでオリーブ油を塗り、中央に⑤、チーズの順にのせ、端を内側に折りたたんで巻く。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、⑥を入れて上下を返しながらか焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

子育て・親子交流(4月)

各行事の詳細は子育て情報便4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「親子で楽しむ音楽遊び」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 24日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「心豊かにリトミック」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 27日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ リトミックであそぼう】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 13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 16日(木)10:00～11:00

「親子でふれあい遊び」(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

「こいのぼりあそび」(要予約・定員10組)

住民情報

2月
届け出分
※敬称略

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田一区	なかむら きょうこ 中村 京子	75	たつり 辰徳
藤沢一区	さわだ あさき 澤田 朝吉	90	かずのぶ 一信
間野々	ふじわら 藤原 キヨ	102	みつる 充
北郡山	かねこ よしこ 金子 善子	79	よしお 恵夫
流通センター	あしおい こ 芦生 れい子	76	けんしょう 健勝
南煙山	ぬまた れいこ 沼田 礼子	89	ゆうじ 祐次

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
矢次	ながぬま 長沼 リヤ	93	やすし 安志
南矢幅四区	しんでん 新田 しゅうぞう 新田 修三	76	せいこ 清子
南矢幅六区	かんの 菅野 ただし 菅野 正	71	みちこ 美智子
和味	ささき 佐々木 タエ	92	ひろみ 博美
白沢	ひろた 廣田 ただお 廣田 忠雄	98	たかこ 孝子
//	ふじわら 藤原 あつこ 藤原 淳子	100	やすみ 康文

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
広宮沢二区	たかはし 高橋 めぐむ 高橋 恩	男	すぐる 卓
矢次	ながぬま 長沼 だん 長沼 暖	男	けいた 恵汰
新田一区	さとう 佐藤 ちさと 佐藤 智惺	男	りき 利紀
南矢幅六区	かわむら 川村 ゆあ 川村 唯愛	女	ともき 友希

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)