

# みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- 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。

※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の会」指導者の菊池一恵さんです。

## ●指組み肘寄せ 肩痛・肩こり予防、肩関節周囲を柔らかくする

- 胸の前で両手を組み、肘を90度に曲げて、組んだ手が顔の前にくるようにする。
- 両肘をつけて「1・2・3」と数え、「4」で肘を離す。

### ポイント

- 両肘をつける時、極端に腕が上がりすぎると肩に負担がかかるので、自然な高さにしましょう。

①



②



## ●膝抱え 腰痛予防、背中や腰の筋肉のストレッチ

- 椅子に深く座り、右足を椅子の上に持ち上げる。
- 持ち上げた足を両手でしっかりと抱え込み、胸の方に引き寄せる。
- あごを膝に近づけ、15秒間姿勢を保つ。
- ゆっくりと足を戻し、反対側も行う。

### ポイント

- 膝を抱える時、できる方は頬を膝に当てましょう。①
- 股関節や膝関節が痛い方は無理せずできる範囲で行いましょう。また、股関節に何らかの制限がある方は、椅子を前に置いて足を乗せ、少し膝を伸ばして行うと無理なく行えます。②

②



③



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

# 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。

12月15日現在

### ■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

### ■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)

②06060-2262151

### ■株大商金山牧場(広宮沢)

①食肉製造加工(正社員) ②06030-7672451

### ■株YTメディカルこすかた薬局やはば店(南矢幅)

①調剤事務(正社員) ②03010-23569751

### ■あいのの皮フ科クリニック(間野々)

①医療事務兼看護補助(正社員)

②03010-24003451

### ■株アウトレジャー(流通センター南)

①イベントスタッフ(正社員)

②03010-24046451

### ■丸幸自動車工業株(盛岡店)(西徳田)

①自動車整備・クレーン整備(正社員)

②03010-24148351

### ■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)

②03010-23917051

### ■エグゼキュート東北株(又兵工新田)

①ハウスクリーニング(正社員)

②03010-24217651

### ■協和運輸倉庫株(広宮沢)

①倉庫作業員(正社員) ②04010-64247951

### ■新潟運輸株式会社(広宮沢)

①セールスドライバー(正社員)

②15010-41938451

## 健康のため早めの予約を

# 【1/30まで】特定健診などを受診しましょう

「特定健診等各種成人検診」の受診期間は1月30日(金)までです。受診がお済みでない方は、ぜひ受診しましょう。受診期限間近は混雑が予想されますので、早めの予約をおすすめします。受診券を紛失した、または届いていない方はお問い合わせください。

●受診期間 1月30日(金)まで

●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・子宮頸がん検診は令和7年12月25日(木)で終了しました。

●問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2835)



## 一緒に乳がんについて考えましょう

# 町保健推進員協議会40周年記念講演会

矢巾町保健推進員協議会40周年記念講演会

## やってみよう ブレスト アウェアネス

R8.2.26 木

14:00~15:30

※受付13:30~

矢巾町公民館  
3階 大研修室



# 1/5 から リチウムイオン電池の収集日を設けます

近年、家庭ごみなどに混入したリチウムイオン電池が原因による火災が発生しています。事故の未然防止と一層のリサイクル推進を図るため、1月5日から収集日を設けます。

## 収集日

1月5日以降の各地区「大型不燃ごみ」の日

## 収集の対象

小型充電式電池（リチウムイオン電池、ニッケル水素電池、ニカド電池）、小型充電式電池を含む製品

## ごみの出し方

- ①使うごみ袋 「燃やせるごみ・不燃ごみ」用
- ②ごみ袋に入る前に リチウムイオン電池などの端子部分にテープを貼って絶縁する。
- ③ごみのまとめ方 リチウムイオン電池などだけを黄色いごみ袋にまとめ、ごみ袋の目立つ部分に「リチウムイオン電池」と記載する。



## ●例えは、こんなものに使われています



## ●ポイント

- ・他の不燃ごみなどを混ぜない。
- ・電池を本体から取り外すのが難しい場合は、本体ごとごみへ。

## ●ごみに出せないもの

- ・破損、濡れ、膨張がある→清掃センターへ直接搬入して処分
- ・鉛電池（自動車・UPSバッテリーなど）

## ●問い合わせ

盛岡・紫波地区環境施設組合 (019-697-3835)  
矢巾町町民環境課 (019-611-2501)



## 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。



### 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ヶ月～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「0歳からの予防(口育)】

●対象 2～6ヶ月の乳児と家族

●日時 16日(金)10:00～11:00

#### 【レッツゴーベビー「0歳からの予防(口育)】

●対象 7～12ヶ月の乳児と家族

●日時 19日(月)10:00～11:00

#### 【ミラクルキッズ 絵本であそぼう「わにわにのおふろ】

●対象 1歳1ヶ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 26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ヶ月～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(金)10:00～11:00

「からだ遊び」(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ヶ月～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 28日(水)10:00～11:00

「節分あそび」(要予約・定員10組)

## 住民情報報

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)

## おくやみ

行政 区	氏 名	年齢	喪主・ 世帯主
高 田 3 区	村田 武彦	62	穂子
藤 沢 1 区	加藤百合子	84	直基
//	吉田 ツユ	96	正作
西 徳 田 1 区	菊池 礼司	75	純
土 橋	戸塚 春見	74	万紀子
//	村井和茂子	79	三雄
広 宮 沢 1 区	村松 富雄	90	秀勝

## お誕生

行政 区	氏 名	性別	保護者
高 田 1 区	星川 莉音	女	孝成
西 徳 田 2 区	千葉 柚	男	文彦
東 徳 田 1 区	佐藤 柚咲	女	華唯
流通センター	小原 知香	女	亮

行政 区	氏 名	年齢	喪主・ 世帯主
広 宮 沢 2 区	内村サタ子	92	忠雄
流通センター	蒲田美和子	63	理
煙 山	鈴木 重夫	88	幸夫
下 北	藤原幸一郎	100	富造
矢 巾 1 区	川村 徹	62	裕貴
//	佐々木英夫	84	泰子
南 矢 幅 1 区	佐々木章子	68	智大

行政 区	氏 名	性別	保護者
新 田 1 区	植田 康晴	男	卓
//	高橋 和楓	女	慧
南 矢 幅 10 区	岩渕 真結	女	拓樹
//	大泉 結愛	女	利樹

行政 区	氏 名	年齢	喪主・ 世帯主
南 矢 幅 1 区	沼田 学	70	光江
南 矢 幅 4 区	長鈴 春藏	91	充弘
和 味	渋田 忠夫	88	ヨシ子
桜 屋	白澤テル子	93	和彦
白 沢	西郷エミ子	90	千佳子
//	西郷トシ子	94	辰弘
//	廣田トシ子	98	孝子