

寝たきり・介護予防に効果的！

レインボー健康体操にご参加ください

町は、寝たきり予防や介護予防に特化した「レインボー健康体操教室」を開催します。体操で体を温め、脳細胞を活性化することで、自立した生活に必要な体力づくりにつながります。ぜひ、ご参加ください。

▼日程 9月10日～11月26日の毎週木曜日 全12回コース
午前10時～午前11時（受け付けは午前9時30分～）

※1回目と12回目のみ、終了時間は午前11時15分

▼場所 さわやかハウス

▼対象者 町内在住のおおむね65歳以上の方 先着20人

▼講師 ウエルネスクラブレインボー体操で寝たきり0を目指す会

▼持ち物 室内運動靴、タオル、ヨガマット、飲み物、マスク

▼申し込み・問い合わせ 8月28日(金)までに、役場健康長寿課長寿支援係（☎611-2828）へ。

みんなの ひろば



じゃじゃっとくんの
つ・ぶ・や・き

水道
豆知識
列伝！

その117



対象の方は忘れずに受けましょう

高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種

町は、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施しています。

▼対象者 以下の①、②のいずれかに該当する方で、過去に肺炎球菌ワクチン（23価）を接種したことがない方

①令和2年度末までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ※対象者にはすでに個別通知を郵送しています。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能の障害がある方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害者手帳1級）※事前に身体障害者手帳を持参し役場健康長寿課窓口で申請が必要です。

▼接種期間 令和3年3月31日(水)まで ※接種回数1回

▼接種場所 紫波郡内、盛岡市内の指定医療機関

▼接種費用 60～70歳の対象者は、接種費用から公費負担額（5,000円）を差し引いた額を自己負担。生活保護を受けている世帯の方は、事前申請で無料（全額公費負担）となります。

※75歳以上の対象者は無料（全額公費負担）となります。

▼問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2826、2825）

※各種行事は、感染症対策を講じた上で開催予定です。なお、広報紙に掲載済みの行事が延期・中止となる場合があります。詳細は各記事に記載がある問い合わせ先へ。

夏はたくさん汗をかく季節。こまめに水分補給してくれジャ！

人間の体からは1日で、2.5%もの水分が失われているんだジャ！朝昼晩の食事で摂取できる水分は1.3%。ということは残りの1.2%は、飲んで摂取する必要があるジャ！ポイントは、水分が不足しがちな朝起きてすぐや、お風呂上がり！

こまめに水分補給をして、熱中症や脱水症状に備えてくれジャ！

★最新情報はここから！

「水道やはば」ホームページ
<https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>

友だち紹介

【矢巾中央幼稚園・保育園3歳児】



ちばりつきくん



たにぎきあつきくん



にいむらみきあちゃん



かわむらりんのすけくん



ふじひらひまりちゃん

やはば文芸の森

南矢幅 山のあなた
 七夕や子らの願ひを垣間見る
 神域をゆらりくらりと山棟蛇

矢次 麻田 佳
 砂浜に歪みたる母子シャボン玉
 大胆な柄シャツ似合ふビール会

盛岡市 永井美枝
 水馬のすばやき動き右左
 埋め尽くすどくだみの花垣根越え

盛岡市 山本友子
 ところてんずるつと啜り決断す
 麦秋の風いたそうにかゆさうに

※やよいの会からのお知らせ：毎月1回、やはばーくで俳句の勉強会を開催しています。皆さんお気軽にご来場ください。
 やよいの会の活動や、本コーナーに掲載されている作品に関する問い合わせは、役場文化スポーツ課生涯学習係（☎6997-2161）まで。

あおり運転にご注意ください

法律の改正により、妨害運転（あおり運転）に対する罰則が設けられました。下図で違反行為を確認の上、妨害運転を受けた場合は車外に出ず、すぐに110番通報しましょう。

また、妨害運転による被害対策にはドライブレコーダーをご活用ください。

▼問い合わせ 役場総務課防災安全室（☎611-2708）

妨害運転の例



新しく新舞踊を踊ってみませんか。町公民館で、毎月第1、3金曜日、午後1時30分～午後4時まで。興味のある方は町公民館（☎6997-2161）まで。



私たちは、吉田美津子先生を講師に、新舞踊の稽古を中心に活動しています。現在は「雪の兼六園」、「磯原恋月夜」、「津軽おばこ」、「令和おどり」などの曲目を練習しています。
 会員は4人。新会員を募集中です。初めての方にも優しく丁寧に指導していますので、一緒に楽

マイナポイントをご利用ください

キャッシュレス決済サービスなどで使える「マイナポイント」（一人上限5000円分）の利用には、手続きが必要です。取得条件や手続き方法の詳細は、QRコードから町ホームページをご覧ください。



▼利用対象 マイナンバーカードの取得者

問い合わせ

▼制度全般 マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178

※受け付けは平日午前9時30分～午後8時（土日祝は午後5時30分まで）

▼申込支援 役場企画財政課情報係（☎611-2742）※受け付けは平日午前8時30分～午後5時15分

サークル紹介「桜扇会矢巾教室」

三澤セイ子 代表



なかむら ゆうきくん



くどう さはなちゃん



たかはら そうやくん



なかの しおりちゃん