

【9月】食生活改善普及運動 健康増進普及月間

生活習慣や食習慣の乱れは、免疫力の低下や生活習慣病などを招きます。新型コロナウイルス感染症の影響により、栄養の偏りや食欲の減退など、食生活に変化はありませんか。健康な食生活のためには、多様な食品をとることが大切です。

生活習慣を見つめ直し、できることから健康づくりを始めましょう。健康に関するポイントは町ホームページ(QRコード)をご覧ください。



▼問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係 (☎611-2827)

脱・たばこを応援します！ やはば禁煙チャレンジ

やはば禁煙チャレンジは、禁煙補助剤を利用した禁煙を、薬剤師と町保健師が支援する事業です。禁煙したい方を応援します。ぜひこの機会にご参加ください。

なお、申し込み書は町ホームページ(QRコード)でご確認ください。



▼対象 町民で満20歳以上の禁煙希望者30人(先着)

▼実施期間 10月～令和4年3月

▼内容 ①申し込み ②指定薬局で禁煙指導を受け、禁煙補助剤を受け取る ③取組み期間中に数回、禁煙状況のアンケートに返信
※配布分の禁煙補助剤を使い切った後も禁煙補助剤が必要な場合は、自費購入となります。

▼申し込み・問い合わせ **9月21日(火)までに**、役場健康長寿課健康づくり係 (〒028-3615 矢巾町大字南矢幅14-78 ☎611-2835 FAX698-1214 kenkou@town.yahaba.iwate.jp) へ。※郵送は**9月21日(火)必着**

心配ごと相談会 in やはばーく お気軽にご利用ください

町は、心配ごと相談会を開催します。生活の困りごと、家賃を払えない、仕事が見つからない、家計のことなど、お気軽にご相談ください。※相談無料・要申し込み

▼日時 ①9月24日(金) ②10月29日(金) ③11月26日(金) ④12月24日(金) 各午後1時30分～午後4時30分

▼相談員 いわて県央生活支援相談室、役場福祉課、町社会福祉協議会

▼会場 やはばーく 3階会議室

▼申し込み・問い合わせ 希望する開催日の前日までに、役場福祉課生活相談係 (☎611-2577) へ。

地域おこし協力隊 各地域でヨガ教室を開きます

町地域おこし協力隊は、町内の自治公民館を会場にヨガ教室を開催します。どなたでも参加できますので、ヨガを始めるきっかけ作りに、お気軽にお申込みください。

※参加無料

▼講師 町地域おこし協力隊 新田真未隊員

▼開催日 10月～11月の月・木曜日(全16回)

▼場所 町内の各自治公民館

▼持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物など ※ヨガマットを持っていない方はご相談ください。

▼問い合わせ 役場企画財政課企画コミュニティ係 (☎611-2721)

公民館ごとに日時が異なります

会場となる自治公民館ごとに開催日時、申し込み期限が異なります。詳細は町ホームページ(QRコード)をご覧ください。



ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座を開催

町教育委員会は、ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座の受講者を募集します。子育てサポートの有償ボランティアとして活動してみませんか。

講座の詳細は町ホームページ(QRコード)をご覧ください。

※要申し込み

▼対象 ①援助会員として新規登録希望の方 ②令和2年度または令和3年度前期の養成講座の受講者

▼開講日 10月13日(水)、20日(水)、22日(金)、25日(月)、29日(金)の全5日間 初日は新規登録希望者のみの受講

▼場所 さわやかハウス

▼定員 15人

▼問い合わせ 町教育委員会子ども課 (☎611-2777)



保育の仕事、再開しませんか？ 再就職支援研修会

県などは、保育所で働いていない有資格者向け「潜在保育士再就職支援研修会」を開催します。安心して保育所に再就職するため、必要な知識や技能が身に付けられますので、ぜひご参加ください。

※要申し込み

▼日時 9月16日(木)、10月21日(木)、11月25日(木) 各午前9時30分～正午(各回ごとの参加可)

▼会場 ふれあいランド岩手第1・2研修室(盛岡市三本柳8-1-3)

▼対象者 潜在保育士(保育士有資格者で、保育所で働いていない方、保育士経験が少ない方、仕事に興味・関心のある方)

▼定員 各日40人程度

▼申し込み・問い合わせ 岩手県保育士・保育所センター(ふれあいランド岩手内☎637-9605)

【9月】岩手県自殺防止月間・心の健康について考えましょう 専門の相談機関をご利用ください

9月は岩手県「自殺防止月間」です。身近な人が「いつもと様子が違う」と感じたら、声を掛けて、話を聞いて、専門の相談機関につながる事が大切です。辛いときは人に相談したり、支援を求めるなど、心の健康を守るため支え合いましょう。

※大野裕・厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年

こころの健康度自己評価票 ここ2週間のあなたの様子についてお伺いします

1 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4 自分は役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5 わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6 死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8 最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ
1～5で「はい」が2つ以上	かかりつけ医や相談窓口への相談を勧めます	
6～7で「はい」が1つ以上		
8で「はい」の場合		

▼各種相談窓口

役場福祉課	☎ 611-2574	平日午前8時30分～午後5時
盛岡いのちの電話	☎ 654-7575	毎日正午～午後9時（日曜は午後6時まで）
県央保健所	☎ 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	☎ 622-6955	平日午前9時～午後9時

高齢者の消費者トラブル110番週間 相談窓口をご利用ください

県内の消費生活センターなどは、高齢者からの相談対応を集中的に行う「高齢者の消費者トラブル110番週間」を実施します。

多重債務や悪質商法、商品やサービスの契約などの消費生活のトラブルでお困りの方は、お気軽にご相談ください。センター窓口の他、電話でも対応しています。

▼期間 9月13日(月)～17日(金)
平日午前9時～午後4時

▼相談窓口 盛岡市消費生活センター（盛岡市内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎4階）☎624-4111

上記期間以外も相談受付中

盛岡消費生活センターは、「高齢者の消費者トラブル110番週間」以外の時期も相談を受け付けています。時間、相談窓口は変わりますので、相談ごとがあればお気軽にご利用ください。

市民のための成年後見制度 講演会を開催します

盛岡広域成年後見センターは、制度についての疑問や利用について、分かりやすく解説する講演会を開催します。

※参加無料

▼日時 10月2日(土)午後1時30分～午後3時

▼会場 田園ホール

▼講師 石橋乙秀（弁護士、NPO法人成年後見センターもりおか理事長）

▼申し込み・問い合わせ 参加申込書を記入の上、9月24日（必着）までに盛岡広域成年後見センター（岩手教育会館3階 〒020-0022盛岡市大通1-1-16 ☎626-6112 FAX656-0612）へ。

※参加申込書は町ホームページ（QRコード）、役場1階福祉課、役場健康長寿課（さわやかハウス内）、盛岡広域成年後見センターで取得できます。



ウェルベース矢巾が講師の健康教室 10月開催分の参加者を募集しています

町の健康教室が毎週火曜日に実施中。町内のメディカルフィットネスジム「ウェルベース矢巾」が講師を務めます。参加者へ健康チャレンジのポイントを贈ります。

※参加無料、予約は月ごと・月単位となります。

▼日時 5日、12日、19日、26日の各火曜日

全4回午前10時～午前11時（受け付けは午前9時30分～）

▼場所 町えんじょいセンター（役場庁舎北側）

▼対象・定員 おおむね65歳以上の方 先着15人

▼テーマ 「運動の秋を満喫しよう！」安全に楽しく、そして効果的に体を動かしていきましょう。今回は日本調剤による栄養セミナー、岩手県歯科衛生士会による口腔セミナーも行います。

▼申し込み 9月21日(火)午後5時までに、ウェルベース矢巾（岩手医科大学附属病院敷地内☎601-3733）へ。

※営業時間は平日午前9時30分～午後10時30分、土日祝日午前9時30分～午後8時（月曜定休）



※詳細は町ホームページ（QRコード）を合わせてご覧ください。