

「持続可能」「幸福感」「やさしさ」・町の未来への希望をイメージ 町第8次総合計画のスローガンを公募

町は今年度、令和6～13年度の長期的なまちづくりの指針となる第8次矢巾町総合計画の策定を進めています。現在の第7次総合計画の基本理念「希望と誇りと活力にあふれ 躍動するまち やはば」に続く、第8次総合計画の基本理念（スローガン）の文案を公募します。



- ▼応募できる方 町内に住所か職場のある方 1人3作品まで
- ▼作成基準 「持続可能」「幸福感」「やさしさ」の3つの要素を踏まえ、町の未来への希望を感じさせるもの 30字程度 ※必ずしも3つの言葉を用いたものでなくても構いません。
- ▼選考・発表 役場内の総合計画策定推進会議で審査の上1点を採択し、結果は10月ごろに町広報紙、町ホームページで発表
- ▼その他 採択された方には、5,000円相当の町特産品を進呈
※採択作品は作者の承諾を得て一部を改変する場合があります。
- ▼応募・問い合わせ 7月31日(月)必着で、役場3階企画財政課企画コミュニティ係（〒028-3692 住所不要 ☎611-2722 FAX697-3700 メールyahaba2720@town.yahaba.iwate.jp）へ。※メール、FAX、郵送の場合は住所、氏名、連絡先を明記してください。

お手元に届く新しい保険証などをご確認ください

【7月が有効期限】保険証・医療費受給者証

保険証・医療費受給者証は7月31日が有効期限です。対象者には新しい保険証などを7月下旬に郵送します。



- ▼国民健康被保険者証 世帯全員分を世帯主宛てに郵送
※70歳以上の方の保険証は、高齢受給者証が一体になっています。

- ▼後期高齢者医療被保険者証 個人宛てに郵送

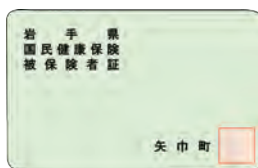
限度額適用認定証・減額認定証をお持ちの方へ

- ▼国民健康保険 8月以降も使用する場合、8月1日以降に要申請
- ▼後期高齢医療制度 保険証と併せて認定証を郵送。※所得区分の変更で非該当になる方には郵送しません。
- ▼医療費受給者証 子ども、ひとり親家庭、重度心身障がい者、寡婦の医療費助成受給者で、認定継続となる方に、はがきで受給者証を郵送

8月から高校生の給付方法が変わります

高校生も医療費助成事業の「現物給付」の対象となります。受給者証に現物と表示されます。現物給付は、受診時に保険証と医療費受給者証を提示すると、受給者証記載の自己負担額までの支払いとなる給付方法です。※医療費助成給付申請書の提出は必要ありません。

- ▼申請・問い合わせ 役場健康長寿課医療給付係（さわやかハウス内 ☎611-2823）



みんなの ひろば



じゃじゃつとくんの
つ・ぶ・や・き

水道
豆知識
列伝！ その152



冬の間、水道管が凍らないよう水抜きをがんばっていたみんな！ 実は冬じゃなくても、長い間水道管を使っていたことで管が痛んで水漏れが発生することがあるんだじゃ！ 特に古い建物を長い間お留守にするときは、冬じゃなくても水抜きをしておくといいじゃ！

矢巾に来たばかりで「水道管が凍結？水抜きて何!？」というみんなは、冬までに自分の家の水抜き栓の場所を確認しておいてくれじゃ！

★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/>

犬の散歩マナー向上を目指し 清掃活動をしませんか？

矢巾わんわんパトロール隊*と町生活支援コーディネーターは、役場周辺で行う清掃活動の参加者を募集します。※申込不要

- ▼日時 7月30日(日)午前7時～午前8時（小雨決行）
- ▼集合場所 町えんじょいセンター（役場となり）
- ▼問い合わせ 町地域包括支援センター（☎697-5570）

※犬の散歩時間を生かして、地域の見守りを行うボランティア団体

教科書にてわれら習ひし「五月のしょう頌」暗誦しつつ空に息吸ふ
身長が更に二センチ縮みたる驚きを越えおかしくなりぬ

新田一区 菅原勝利
室岡 小林ミツ

チャグチャグと馬子が行けば思ひ出づさせとり童子と呼ばれるしころ
がん病みて長き点滴受くる身は春の光にカーテンを閉づ

春の空木々の若葉とよもぎ餅われの好みし小さき幸せ
わが庭のケンポ梨の葉の繁りヒヨドリ集い声高に鳴く

南矢幅七区 小川文子
下北 今野文子

※やはば短歌の会
からのお知らせ：
毎月1回、金曜日
に町公民館で短歌
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。

やはラチ！次回は7月4日(火)、18日(火)に放送

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！

●猿まね体操 肩の痛み・肩こり予防

- 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、ゆっくりと、少しずつ大きく肩を回す。頭の上から、頭の後ろの方まで肩を回していく。
- ③前から後ろへ交互に両肩を回す。(水泳の背泳ぎのように)
- ④後ろから前へと交互に両肩を回す。(水泳のクロールのように)
- ⑤徐々に小さく回していき、顔の前で終了。

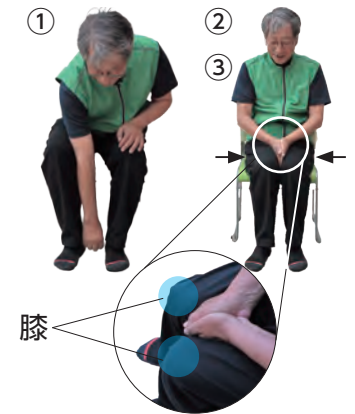
ポイント 常に手のひらを自分の顔や頭に向くようにしましょう。



●膝締め体操 ひざ痛・O脚の予防

- ①床に付く足の間をこぶし一つ分広げる。
- ②両手のひらを合わせて、膝と膝の間に入れる。
- ③その手を挟むように、息を大きく吸ってゆっくり吐きながら、6秒間数えて力いっぱい膝を内側に閉じる。

ポイント ③のように膝の骨の部分より少し内側に挟むと、手の痛みを予防できます。



町の夏の風物詩

矢巾町夏まつりを4年ぶりに開催

“やはば”の夏を彩る「矢巾町夏まつり」を4年ぶりに開催します。詳細は折り込みチラシ、町ホームページをご覧ください。

▼日時 7月22日(土)午後3時～(雨天延期の場合は23日(日))

▼場所 やはば一く周辺～矢巾ショッピングセンター内特設会場

▼問い合わせ 町にぎわい創出実行委員会(産業観光課内 ☎ 611-2605)

詳細は配布しているリーフレットをご覧ください

市町村交通災害共済のご紹介

岩手県市町村事務組合の「市町村交通災害共済」は、交通事故による死亡・傷害に備える共済制度です。ただ今、令和5年度分の加入申込みを受け付けています。詳細は全世帯に配布したリーフレットおよび加入受付用紙をご覧ください。

▼問い合わせ 役場総務課防災安全室 (☎ 611-2708)