

## 皆様のご意見をお寄せください 各種計画の縦覧を行います

# みんなの ひろば

### ①町都市計画マスタープランの一部改定に伴う素案

町都市計画マスタープラン（平成30年策定）の一部改定に伴う素案縦覧を実施します。素案縦覧を通して、皆さんの意見をお寄せください。

▼期間 8月7日(月)～21日(月)の平日午前8時30分～午後5時

▼意見書の提出 案に意見がある方は8月22日(火)～8月29日(火)に持参または郵送（8月29日(火)必着）

▼縦覧と提出場所・問い合わせ 役場3階未来戦略課（☎611-2730）

### ②南昌地区地区計画

南昌地区地区計画の縦覧を実施します。地区計画は地区ごとの課題、特性などに応じて建築物の形態や特性などのルールを定めるものです。

▼期間 8月7日(月)～21日(月)の平日午前8時30分～午後5時

▼意見書の提出 案に意見がある方は、縦覧期間満了の日までに持参または郵送（8月21日(月)必着）

▼縦覧と提出場所・問い合わせ 役場3階未来戦略課（☎611-2730）

### ③矢巾公共下水道の排水区域の変更に伴う素案（公聴会・説明会含む）

▼期間 8月9日(水)～8月23日(水) 平日午前8時30分～午後5時

▼意見書の提出 持参または郵送（8月23日(水)必着）

▼説明会の日時・場所 8月22日(火)午後6時から 町公民館

▼公聴会の日時・場所 9月1日(金)午後6時から 町公民館

▼公述の申請 意見の要旨、住所、氏名を記載した書面を8月25日(金)までに持参または郵送（必着）※申請があれば公聴会を開催

▼縦覧と提出・問い合わせ 役場2階道路住宅課管理係（☎611-2622）

じゃじゃつとくんの  
ふぶやき

水道  
豆知識  
列伝！ その153



「旅行から帰ってきたら排水口からイヤな臭いがする・・・」なんてことはないかジャ!? しばらく水を使っていなかったり、排水口に汚れが溜まっていたりすると、「封水」という臭いを抑える水が無くなってしまふことがあるんだジャ!

「封水」は蛇口から水を流すだけで溜めることができるから、臭いが気になったときは水を少し流してから換気してみようジャ!!

★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/>



水野哲志社長



やはラヂ! で放送中  
岩手ビッグブルズアンテナ  
やはラヂ! 番組表は(22～23頁)

29

✓平成30年に社長に就任し、4カ月後にB3降格。5年間の苦しさを糧に今年、B2昇格を果たした。

✓ファンへの感謝を胸に、次はB1昇格へ道筋を立てる。

6年ぶりのB2の舞台をブースター（ファン）にも楽しんでもらい、クラブとしてはB1へ進みたい。近い将来、B1に昇格したいという思いと、そこへの計画はチームとして立てている。町内で練習しながら歩みを進めている。さらに矢巾に根ざしたチームになっていきたい。

## 友だち紹介

こずかたこども園【3歳児】



やまにりょうやくん



おおいずみはくくん



たまたにはやくん



しもかわらなおくん



あべいとちゃん



とうげだていちかちゃん

# やはば文芸の森

～やよいの会～

乾杯のビール泡まで飲み干せり  
一日花木槿は深い夜を知らず  
流通センター 細野めろん

万緑やおもちのやうな一輛車  
夏よもぎ開けて断り上手かな  
盛岡市 山本友子

おっぱを一つに束ね初浴衣  
おかっぱを一つに束ね初浴衣  
呼ばぬのに側を離れぬ羽抜鳥  
矢中二区 小平空

ピンと張るふくさの赤や夏手前  
蜜豆や欲しき言葉をくるる友  
北上市 小林史枝

※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。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（☎611-28052）まで。

やはらチ！次回は8月1日(火)、15日(火)に放送

## みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼横になる際はまずは手をつき、そのあと肘をつくようにゆっくりと体を倒し、頭を床にぶつけないように気を付けましょう。  
▼呼吸を止めないように、ゆっくり取り組みましょう。

### ●肩周辺の筋肉と関節のストレッチ 肩痛・肩こり予防

- ①仰向けになり、腹の上で両手の指を組む。
- ②手を天井に伸ばしながら、組んだ両手をゆっくり万歳をするように上げていき、床に着ける。
- ③この姿勢を15秒保つ。
- ④ゆっくり元の位置に戻す。

**ポイント** 片方の肩に痛みがある方は、もう片方の手で持ち上げるよう支えながら、できる範囲まで上げていきます。



### ●股関節とお尻の筋肉のストレッチ 腰痛予防、正座が楽になる

(膝・股関節が柔らかくなる)

- ①仰向けになって、左膝を両手で抱える。
- ②左膝を腹に引き寄せるように深く抱え込み、15秒姿勢を保つ。
- ③ゆっくり左足を戻し、反対も行う。

**ポイント** 抱えていない方の足は、床から浮かないように伸ばします。膝関節に痛みがある方は、太もも裏に手を入れて抱えると痛みが少なくなります。



▼日時 8月29日(火) 午前10時～午前11時30分

▼会場 ふれあいランド岩手(盛岡市三本柳8-1-3)

▼対象 保育士有資格者で現在、保育士として働いていない

方、保育士経験が少ない方、保育の仕事に興味・関心のある方 など

▼申し込み・問い合わせ 8月28日(月)正午までにGoogleフォーム(QR)、または岩手県保育士・保育所支援センター(☎637-9605)へ。



潜在保育士の  
再就職支援へ  
研修会を行います