

# やはば文芸の森

～やよいの会～

野ぶだうのいまだかけざる袖  
疑問符のごとくに立つ鷺秋の暮  
花巻市 大平りりか

人文字のさつとくづる運動会  
参詣の杖を借りるや神の留守  
盛岡市 伊藤はたる

赤とんぼ朽ちてよろよろ飛びにけり  
秋夕焼深く溜息一つつく  
高田1区 昆秀一

山神をまつる石より秋の声  
落葉踏む私の中の赤毛のアン  
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1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（☎611-2852）まで。

## やはらチ！次回は10月3日(火)、17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、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

### ●握力強化の体操 ペットボトルのふたが開けやすくなったり、物を持ち上げやすくなったりします。

- ①胸の高さで両手の指を曲げかぎのようにして、右手を上、左手を下になる様に両手を胸の前で引っかける。
- ②親指もしっかりと手の中に入れ、小指に引っかける。
- ③大きく呼吸しながら、6秒数えて力いっぱい引っ張り合う。
- ④手の位置を入れ替えて反対側も行う。

**ポイント** 引っ張る際、肩が上がらないように注意します。血圧が上がってしまうので、息を止めないように注意しましょう。



①～④  
組んだ両手の中に親指を差し込むことが、力いっぱい引っ張り合うためのポイント。

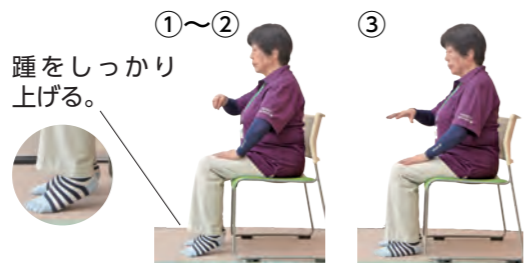
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわかの会」指導者の金澤美津子さんです。

### ●失禁予防の体操 くしゃみや、ささいな動きで起こる尿漏れを予防できます。

数を数えて流れるように動きましょう。

- ①「1」で踵を上げ、同時に右手をお焼香の時のように上げ、この時に肛門を締めるように力を入れる。
- ②「2」「3」で続けて肛門に力を入れる。
- ③「4」で力を抜き同時に踵と手を下ろす。
- ④これを4回程度繰り返す。

**ポイント** お腹ではなく、肛門に力を入れる。



### 一緒に活動しませんか？ シルバーリハビリ体操 指導者の育成講習会

- 日時 11月10日・14日・17日・21日・28日 午前9時30分～午後4時
- 会場 町公民館3階大研修室
- 対象者・定員 町内在住のおおむね50歳以上で、基本的に全日程に参加できる方 ※常勤職ではなく、地域活動に興味がある 10人程度
- 内容 解剖運動学の講話、体操の実技など
- 申し込み・問い合わせ 10月23日(月)までに、役場健康長寿課長寿支援係（☎611-2828）へ。

## 重症化を防ぐために有効です インフルエンザの予防接種を受けましょう

町は高齢者、妊婦、中学3年生以下の方を対象に接種費用を助成しています。詳細は下図をご覧ください。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行するため、予防接種を受けて重症化を防ぎましょう。

▼実施期間 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

※下表③のみ同年2月29日(木)まで

▼接種場所 町指定の矢巾町・紫波町・盛岡市の医療機関

▼持ち物 保険証、母子健康手帳（接種を受ける方が中学生以下の場合）

**次の方はさわやかハウスで事前手続きが必要です（かっこ内は持ち物）**

- ①生活保護世帯の方 ※75歳以上の方は不要
- ②60～64歳で身体障害者手帳1級の方（身体障害者手帳）
- ③高齢者で指定医療機関以外での接種を希望する方（保険証）
- ④中学1年生のうち接種日時点で12歳で紫波郡内の医療機関で2回目を接種する方（母子健康手帳）

▼問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2826）

対象（全て接種日の年齢、学年）	助成金額
①65～74歳の方	2,200円 ※生活保護世帯の方は全額公費負担
②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級の方	
③生後6か月～中学3年生の方（12歳以下の方は2回目も助成）	接種費用の全額を公費負担
④75歳以上の方	
⑤妊婦の方	申請で2,200円を助成 ※接種後、領収書と母子健康手帳を持参し役場健康長寿課で申請してください。

※インフルエンザワクチンのみ、コロナワクチンとの同時接種が可能です。

## 10月2日～16日まで 盛岡広域都市計画都市施設・変更案縦覧

盛岡広域都市計画都市施設（下水道）の変更案の縦覧を実施します。

▼期間 10月2日(月)～16日(月)の平日午前8時30分～午後5時

▼場所 役場3階未来戦略課

▼意見書の提出・問い合わせ 変更案に意見がある方は、縦覧期間満了の日までに役場未来戦略課未来戦略係（☎611-2730）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155



家で使っている下水道に雨水を流しちゃダメだジャ!! 雨水を流すと、処理場できれいにしなきゃダメになるから、余計にお金がかかるし、マンホールから水が溢れる原因になることもあるんだジャ! 雨どいとか外の足洗場の排水が下水道につながっていることが多いから、チェックして直してくれジャ!

★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/>

### 子育て応援在宅育児支援金事業実施中

町は在宅子育てで家庭に支援金を給付しています。対象者や手続き方法などは町ホームページ（QR）をご覧ください。



▼問い合わせ 町教育委員会子ども課子育て家庭支援係（☎611-2773・2778）

## 友だち紹介 矢巾中央幼稚園・矢巾中央保育園【3歳児】



こばやし かずみちゃん



いながき ゆうまくん



さとう ともはるくん



にいやま ゆうまくん



おのでら こはるちゃん



つぼのどかちゃん



たかむら はのちゃん