

3月は自殺対策強化月間

みんなが気づいていのちをつなぐの絆

例年3月は、1年で最も自殺で亡くなる人が多く、国と県では自殺対策強化月間と定めており、町もさまざまな取り組みを行っています。

雫石町の自殺死亡率は県内でも比較的高い率で推移しており、重要な健康課題として捉え取り組んでいます。

自殺は社会全体の問題です。大切な一人ひとりの命を守るため、できることから始めてみましょう。

町民一人ひとりがきもちよく

身近な人の様子（表情、顔色、態度、生活など）にいつもと違うのを感じたら声をかけましょう。

【気づき】家族や周りの人の変化に気づいて声をかける

【話を聴く】本人の気持ちを尊重し耳を傾け、よく話を聴く

【つなぎ・見守り】早目に相談窓口や専門家につながるよう支援したり、見守る

町の主な取り組み

町は、町民一人ひとりが健康で安心して暮らせる地域になるよう

に関係機関と連携しながら、次のような活動を行っています。詳しくはお問い合わせください。

《ネットワークの構築》

- ・心の健康づくり対策連絡会議▽年3回開催し、関係機関の連携・ネットワークを図りながら自殺対策事業の推進について協議しています。

《普及啓発活動》

- ・小中高校生を対象とした「いのちの授業」の開催
- ・自殺予防町民フォーラムの開催
- ・ゲートキーパー養成講座の開催
- 《早期発見と適切な支援につながる活動》

- ・専門医による心の健康相談（年7回）
- ・うつスクリーニングの実施と相談支援

- ・保健師による相談、家庭訪問
- ・傾聴ボランティアの活動支援

- 《自死遺族支援》
- ・保健師による相談、家庭訪問
- ・交流会や相談窓口の紹介

- 【問い合わせ先】町健康推進課（町健康センター内 ☎ 692・2227）

悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう

【主な相談窓口】

◆心の健康に関すること

- 町健康推進課（☎ 692-2227 月～金曜日※祝日を除く、8時30分～17時15分）
- 傾聴ボランティアやまびこ会（☎ 692-5783 月～金曜日※祝日を除く、8時30分～17時）
- こころの電話（県精神保健福祉センター内 ☎ 622-6955 月～金曜日※祝日を除く、9時～21時）
- 盛岡いのちの電話（☎ 654-7575 12時～21時、日曜日は12時～18時）
- 岩手自殺防止センター（☎ 621-9090 土曜日20時～翌4時）

◆介護に関すること

- 町地域包括支援センター（☎ 691-1105 月～金曜日※祝日を除く、8時30分～17時15分）

◆借金、多重債務、悪徳商法被害など消費生活相談

- 町役場総合福祉課消費生活相談窓口（☎ 692-6472 月～金曜日※祝日を除く、8時30分～17時15分）

【大切な人を自死で亡くされた人へ】

- わかちあいの会
- 【時間】17時30分～19時（毎月下旬火曜日、開催日はお問い合わせください）
- 【場所】ソーシャルサポートセンター もりおか（盛岡市本町通一丁目9-14 JT本町ビル3階）
- 【問い合わせ・申込先】ソーシャルサポートセンター もりおか（☎ 652-8221）
- 自死遺族自助グループ りんどうの会
- 【日時】原則毎月第2土曜日 13時30分～15時
- 【場所】アイーナ（岩手県民情報交流センター、盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）
- 【問い合わせ・申込先】岩手県精神保健福祉センター（☎ 629-9617）



～賢く、楽しく、明るい毎日を～

消費者情報 BOX

雫石町役場総合福祉課 ☎ 692-6472
担当 消費生活相談窓口

このコーナーでは、悪質商法や消費者が巻き込まれるトラブルなどの消費者情報をお知らせします。消費者トラブルを未然に回避して、賢く、楽しく、明るい生活が送れるよう、本コーナーの情報をご活用ください。

購入条件が分かりにくい通信販売に注意!

●「定期購入が条件」が分かりにくい通信販売!

《例》「お試し」「1回だけ」のつもりでインターネットで健康食品を注文したところ、実際は定期購入契約であり、解約を申し出たが拒否された…。

インターネット上で「痩身と美容に効果あり」「初回お試し価格 500 円」という健康食品の広告を見てスマートフォンから注文した。ところが、商品と同封の請求書に「定期購入で2回目以降は1箱4,000 円。5 回以上継続しないと解約できない」と書かれていた。

2 回目以降は不要と事業者申し

出たが「定期購入と記載しているので解約には応じない」と解約を拒否された。サイトを確認すると、画面の下の方に小さな文字で他の表示に紛れて「定期購入」と書かれていた。500 円だから試そうと思っただけなのに納得がいかない。

◆ポイント

ホームページや SNS で「健康に良い」「ダイエットに効果あり」などとうたう広告を見て、「お試し」「1 回だけ」のつもりで健康食品を安い価格で購入したところ、実際は定期購入契約だったというトラブルが増加しています。

「お試し（価格）」「初回〇円」「送

料のみ」といった表示は強調されている一方「定期購入が条件」「解約はできない」などという情報は小さい文字で表示されたり、注文画面とは別のページに表示されたりして分かりにくい場合もあります。

最近では「スマートフォンで注文したため小さい文字の表示はよく見えなかった」ということも多く、スマートフォンからの注文は特に注意が必要です。

困ったときは、あわてないで一人で悩まず、**町の消費生活相談員（町役場総合福祉課内 ☎ 692-6472）**に相談してください。

注 意

春季火災予防運動を実施 火の取り扱いには十分注意を

3 月 1 日から 7 日まで「消しましょう その火その時 その場所で」をスローガンに全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。

空気が乾燥して火災の発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう。また、火災から大切な命と財産を守るために住宅用火災警報器を設置しましょう。すでに設置している場合は、点検や手入れをしましょう。（町役場防災課・盛岡西消防署雫石分署）

周 知

商店街活性化にかかる 住民意識調査を実施

町と雫石よしやれ通り活性化委員会は合同で、町内全世帯を対象に「商店街活性化にかかる住民意

識調査」を実施します。この調査は、同委員会が行う商店街活性化の取り組み支援や、中心市街地活性化事業など町の商業活性化施策に反映させることを目的としています。調査用紙は本紙と同日に世帯配布されていますので、皆さんのご協力をお願いします。

問 町役場観光商工課 ☎ 692-6487

周 知

陸上自衛隊岩手駐屯地 音楽隊定期演奏会開催

陸上自衛隊岩手駐屯地音楽隊で

は、第 31 回定期演奏会を開催します。

【日時】3 月 12 日（日）15 時（14 時 15 分開場）

【場所】盛岡市民文化ホール（マリオス）大ホール

【出演】岩手駐屯地音楽隊、巖鷲太鼓、駐屯地ラッパ隊など

※入場無料、事前の整理券は発行しません。先着入場で、満員になり次第入場をお断りしますのでご注意ください。

問 陸上自衛隊岩手駐屯地指令業務室 ☎ 688-4311

町役場窓口を臨時開庁します

住民異動などの手続きに便宜を図るため、窓口を臨時開庁します。

【臨時開庁日】3 月 18 日（土）、26 日（日）

【実施時間】8 時 30 分～17 時 15 分
※マイナンバーカードの交付は 9 時～16 時

【対応窓口・対応業務】

●町民課 ▶ 戸籍届・証明、住民異動届・証明、印鑑登録・証明（住基ネット関係事務は除く）、マイナンバーカード交付等、国民健康保険に係る資格取得・喪失等手続、国民年金資格取得・喪失関係届出書の受理、後期高齢者医療に係る資格取得・喪失等の手

続、医療費助成申請手続など

●税務課 ▶ 所得（無所得）証明書、課税（非課税）証明書、所得課税証明書、所得課税扶養証明書、納税証明書（個人住民税・法人町民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税）など

●出納課（3 月 18 日のみ実施）▶ 県収入証紙販売、管内図・都市計画図販売

※町民課では、月曜日と木曜日に窓口延長（17 時 15 分～18 時 30 分）を実施していますのでご利用ください。

問 町役場町民課 ☎ 692-6470

《3 月の健康教室》

【日程】3 月 2 日（木）西山出張診療所、16 日（木）御明神出張診療所

【時間】14 時 30 分～15 時 30 分

【内容】講話「良い睡眠で疲れをリセット」、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

問 町健康推進課 ☎ 692-2227

周知

家畜・愛玩動物の所有者は期限内に報告書の提出を

家畜伝染病予防法により、家畜や愛玩動物の所有者は、毎年1回の定期報告が義務付けられています。次の家畜や愛玩動物を飼っている人は、平成29年分の報告書をそれぞれの期限までに提出してください。

【家畜の種類と報告期限】

- ①牛、鹿、めん羊、山羊、豚、いのしし、馬▷4月15日(土)
- ②鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥▷6月15日(木)

【提出先】県中央家畜保健衛生所または町役場農林課

※報告様式をお持ちでない人は下記にお問い合わせください。

☎ 県中央家畜保健衛生所 ☎ 688-4111、町役場農林課畜産担当 ☎ 692-6494

周知

牛海綿状脳症(BSE)対策に関する説明会開催

県では、BSEの食品健康影響について県民の皆さんに理解を深めていただくため、次のとおり説明会を開催します。入場は無料で、どなたでも参加できます。

【日時】3月4日(土)13時30分～15時30分

【場所】岩手県立県民生活セン

3月12日「地域づくり活動発表会2017」を開催

昨年度、地域で支え合う力を強化することを目的に地域住民の皆さんが主体となって「4地区別地域づくり計画」を作成しました。この地域づくり計画に基づき、今年度は4地区の「地域づくり会議」メンバーが中心となり、13チームに分かれて実践活動を行っています。この活動の成果を広く町民の皆さんに知っていただくための発表会を開催しま

す。多くの参加をお待ちしています。

【日時】3月12日(日)14時30分～17時(受付14時～)

【場所】中央公民館野菊ホール・大会議室

【内容】13チームの活動ポスターセッション、今後の地域づくりの進め方についての講話など

【問い合わせ先】町役場企画財政課 地域づくり推進室 ☎ 601-5419

ター2階大ホール(盛岡市中央通3-10-2)

【内容】①講演(県庁県民くらしの安全課職員など)、②質疑など

【定員】120人(先着順) ※電話、メールまたはFAXにより、①所属、②氏名、③居住市町村名、④連絡先(電話番号など)を添えて、2月27日(月)までに、下記まで申し込みしてください。

☎ 岩手県環境生活部県民くらしの安全課 ☎ 629-5322 FAX 629-5279 ㊧ AC0009@pref.iwate.jp

周知

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

◆総合職試験(院卒者・大卒程度試験)

申込受付期間(インターネット)▷3月31日(金)9時～4月11日(火)受信有効

第1次試験日▷4月30日(日)

◆一般職試験(大卒程度試験)

申込受付期間(インターネット)▷4月7日(金)9時～19日(水)受信有効

第1次試験日▷6月18日(日)

◆一般職試験(高卒者試験)

申込受付期間(インターネット)▷6月19日(月)9時～28日(水)受信有効

第1次試験日▷9月3日(日)

申し込み方法や受験資格などの詳しい内容については、人事院ホームページ(㊧<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)または下記にお問い合わせください。

☎ 人事院東北事務局第二課試験係 ☎ 022-221-2022

町内工芸作家の作品が集結「春のしずくしい工房まつり」開催

しずくしい観光協会では、「第7回春のしずくしい工房まつり」を町観光物産センターで開催します。この催しは、雫石町在住または町内に拠点を置く工房の作品を一堂に展示販売する、同センターの展示会の中でも最大級のイベントです。

今回は、24工房が出展を予定しています。また、期間中は亀甲織などの制作実演も予定されており、見ても触れても楽しむことができます。

皆さんお誘い合わせの上、お気軽

にご来場ください。

【期間】3月11日(土)～20日(月・祝)

【時間】10時～17時(最終日16時)

【会場】町観光物産センター(雫石銀河ステーション(JR雫石駅)内) ※駐車場は、駅南口の無料駐車場をご利用ください。

【入場料】無料

☎ 一般社団法人しずくしい観光協会 ☎ 692-5138、または町観光物産センター ☎ 692-5900



亀甲織の制作実演(昨年の様子)

健康センターだより

【健康センター(つどいの広場) 開放日】 毎週月・水・金曜日 10時～16時 【問い合わせ先】 健康推進課(☎ 692-2227 FAX 692-0308)

乳がん自己触診法教室を開催します

乳がんは自分で気づくことができます。正しい知識を身につけ、月に1度は確認を行いましょう。
【日時】3月14日(火)10時30分～11時30分
【場所】保健センター大会議室

【内容】講義▶乳がんの基礎知識、自己触診法ほか 実技▶触診モデルを活用し「しこり」を体感
【その他】参加費無料。事前に電話で申し込みしてください。
【問い合わせ・申込先】町健康推進課

自立支援医療の更新手続き

自立支援医療(精神通院)制度とは、精神・神経疾患などで通院治療が必要な人が、申請により自己負担額を減額できる(原則1割負担)制度です。すでに受給者証をお持ちの場合は忘れずに更新手続きを済ませてください。申請は、有効期限の3カ月前からできますので、必要なものをご持参の上、健康推進課までお越しください。

【申請に必要なもの】印鑑、診断書(更新の場合は、2年に1度)、被保険者証、個人番号カード(または通知カードと身分証明書)、市町村民税所得課税証明書(転入者のみ)、生活保護受給者は直近の決定通知書、障害年金受給者は年金証書の写し、年金振込通知書の写しまたは年金受給している通帳の写し
【問い合わせ・申請先】町健康推進課

不妊で悩む夫婦に治療費を助成

不妊で悩む夫婦に対し、不妊治療にかかる治療費の一部を助成しています。

●特定不妊治療・男性不妊治療
【対象】知事の指定した医療機関で治療を受け、県の「不妊に悩む方への特定不妊治療支援事業助成金」の交付決定を受けた人
【申請期限】県の助成金の交付決定後3カ月以内

●一般不妊治療
【対象】特定・男性不妊治療以外の不妊治療を受けた人
【申請期限】3月31日(今年度分)
※今年度の治療が終了しており、助成を希望する人は、忘れずに期限までに申請してください。
【問い合わせ・申請先】町健康推進課

冷え性の対策をしましょう

まだまだ寒いこの季節。手先や足先の冷え性が気になりませんか。冷え性の原因には「自律神経の乱れ」「生活習慣」「女性ホルモンの変動」「病気からくるもの」などがあります。対策を行って冬を元気に乗り切りましょう。
【服装】下半身、足首、首を温める。

体を締め付けない衣服を着用する。重ね着で温度調節を行う。
【食事】バランスの良い食事をとる。体を温める食材をとる(かぼちゃ、ねぎ、しょうが、もち米、こしょう、赤唐辛子、黒砂糖、シナモンなど)
●せきや発熱などの症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。

◆ 3月の乳幼児健康診査、各種相談

会場▶保：保健センター
健：健康センター

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
9日(木)	話しこするべ(傾聴相談)	思いや悩みを聴いてもらいたい人	10時00分～12時00分	健
23日(木)	乳幼児健康診査	3～4カ月、9～10カ月、1歳児	13時00分～13時30分	保
10日(金)	3歳6カ月児健康診査	平成25年7、8月生まれ	13時00分～13時10分	保
17日(金)	3歳児歯科健診	平成26年2、3月生まれ	13時00分～13時10分	保
22日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時00分	保

※乳幼児健康診査の対象者▶3～4カ月児＝平成28年11月生まれ、9～10カ月児＝平成28年5月生まれ、1歳児＝平成28年3月生まれ

※乳幼児健康診査などの母子健康手帳の受け付けは、保健センターで正午から行います。

雫石診療所3月のご案内

問い合わせ先☎ 692-3155

◆◆◆ 外来診療 ◆◆◆

受付時間▶ 8時30分～11時30分
13時30分～16時30分

- 診療は内科のみです。
- 土曜日は午前中のみ診療です。
- 夜間・休診日の場合、当診療所を受診している患者さまについてはお問い合わせください(休日当番医は実施します)。
- 町田医師は、小児の予防接種と診療、健康診断などの対応となります。
- ※病棟に面会の際は、感染防止のため、マスクをお持ちになりご着用ください。
- ※担当医は予告なく変更となる場合があります。

日にち	午前	午後
1 (水)	千葉・七海	千葉
2 (木)	千葉・七海・町田	千葉・町田
3 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
6 (月)	千葉・七海・増田	千葉・増田
7 (火)	千葉・七海	七海・町田
8 (水)	千葉・七海	千葉
9 (木)	千葉・七海・町田	七海・町田
10 (金)	千葉・七海・増田	千葉・増田
11 (土)	千葉	
13 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
14 (火)	千葉・七海	千葉・町田
15 (水)	千葉・七海	千葉・七海
16 (木)	千葉・七海・町田	千葉・町田
17 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
21 (火)	千葉・七海	千葉・町田
22 (水)	千葉・七海	千葉
23 (木)	千葉・七海・町田	七海・町田
24 (金)	千葉・七海・増田	千葉・増田
25 (土)	七海	
27 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
28 (火)	千葉・七海	千葉・七海
29 (水)	千葉・七海	千葉・七海
30 (木)	千葉・七海	千葉
31 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田

◆◆ 出張診療所 ◆◆

- 西山出張診療所(☎ 693-2866)
【診察日】第1・2・4・5木曜日(3月は2日、9日、23日、30日)
【診療時間】2日▶14時～16時30分、9日、23日、30日▶14時～15時
- 御明神出張診療所(☎ 692-6133)
【診察日】第2・3・4・5木曜日(3月は9日、16日、23日、30日)
【診療時間】16日▶14時～16時30分、9日、23日、30日▶15時30分～16時30分