

(表1) 健康診査日程表

月 日	雫石地区	御所地区	西山地区	御明神地区
6月1日 ～7月5日	林 上町一・二 上町三 駅前 長根 谷地 晴山 中沼 陽和郷 板橋 七ツ森	馬場 大村 男助 赤滝 外樹沢 片子沢 天戸 籬野	五区 六区 七区 八区 林崎 上西根 西根谷地 上駒木野	山津田 滝沢 南 天瀬 天川 中南 下春木場 上春木場 和野 上野沢 岩持
7月6日 ～8月10日	高前田一 高前田二 中町一 中町二・三 下町一・二 下町三 下町四 小岩井 東町 黒沢川 元御所	鶯宿 樹沢 矢用 安庭 町場 九十九沢 矢櫃	網張 盆花 極楽野 野中 小松 篠崎 八丁野 駒木野 葛根田	橋場 安栖 小赤沢 中島 黒沢 まがき 横欠 土橋 上和野 谷地 下川原
8月12日 ～10月31日	全地区未受診者			

※日曜、祝日は除きます。

(表2) 健康診査実施医療機関

医療機関名	連絡先
上原小児科医院	692-3907
篠村医院	692-5151
篠村泌尿器科クリニック	692-1285
鶯宿温泉病院	695-2321
雫石大森クリニック	691-2345
雫石診療所	692-3155
栃内第二病院	684-1111
盛岡つなぎ温泉病院	689-2101
かつら内科クリニック	658-1223

※指定された日に受診することができない場合は、医療機関と相談の上、10月31日までに受診しましょう。

※予約が必要な医療機関もありますので、診療時間などを確認の上受診しましょう。

6月から健康診査がはじまります

町は、6月から健康診査を行います。これは、糖尿病や心臓病・脳卒中などの生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

対象者には案内通知を送りましたので、その案内通知（受診券など）と保険証を持参し、健康診査日程表（表1）により健康診査実施医療機関（表2）で受診してください。

【健康診査の種類と対象】

●特定健康診査▽40歳から74歳までの国民健康保険加入者（平成29年度に75歳になる人も含む）

※平成29年4月1日時点で雫石町国民健康保険加入者

●後期高齢者健康診査▽75歳以上の後期高齢者医療制度加入者（65歳以上の障がい者で岩手県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人を含む）

●基本健康診査▽40歳以上で特定

健康診査の対象とならない人（4月2日以降に転入、または健康保険を喪失し雫石町の国民健康保険に加入した人など）

【自己負担】

65歳以上は無料、40歳から64歳までは1000円。

◆サラリーマンなどは

サラリーマンなどの健康保険組合や共済組合などに加入している被保険者は、事業主が実施する健康診査に合わせて特定健康診査が

実施されます。サラリーマンなどの被扶養者（配偶者など）は加入している医療保険者からの案内により受診してください。

【問い合わせ先】

特定健康診査▽町役場町民課国保年金担当（☎692・6478）
後期高齢者健康診査▽同課給付・医療担当（☎692・6479）
基本健康診査▽同健康推進課（☎692・2227）



みんなが主役のまちづくり

平成 29 年度の地域づくり活動がスタートしました！

このコーナーでは、さまざまな住民活動についてお知らせしています。自治会などの地域の取り組み、各種団体の活動などで話題がありましたら情報をお寄せください。
担当▶町役場企画財政課地域づくり推進室 ☎ 601-5419

●今年度も「地域づくり計画」を進めます！

平成 27 年度、旧町村単位の 4 地区別に地域住民が地域の課題解決のために自ら実践すべき取り組みメニューを盛り込んだ「4 地区別地域づくり計画」を策定しました。平成 29 年度は昨年度と同様に、「4 地区別地域づくり計画」の取り組みメニューの実践活動を進めていきます。会議には、役場職員プロジェクトチーム、NPO 法人いわて地域づく

り支援センターと NPO 法人まちサポ栗石のスタッフ、地域おこし協力隊、大学生なども参加し、サポートしています。

●第 1 回地域づくり会議を開催しました！

4 月 24 日の御所地区地域づくり会議を皮切りに、今年度第 1 回の地域づくり会議を 4 地区で開催しました。会議では、前年度末に見直し改訂した「地域づくり計画」と今年度のスケジュールを確認し、その後グ

ループワークでいくつかの班に分かれ、既存の活動と並行しながら今年度新たに組み込んでみたい実践活動を話し合いました。

実践活動には、ぜひ住民の皆さんのご参加、ご協力をお願いします。

※「地域づくり会議」の開催要項など詳細は、町ホームページに掲載しています。

※「地域づくり会議」メンバーを随時募集しています。関心のある人は、担当までお問い合わせください。

周 知

網張ビジターセンター 6 月の企画ご案内

①「火山噴出物の観察から岩手山の火山活動の歴史を垣間見る」

【日時】6 月 10 日(土)8 時～14 時

【集合場所】馬返し駐車場(滝沢市)

【参加料】大人 500 円、小学生 300 円

②「三ツ石山の花紀行」

【日時】6 月 24 日(土)7 時 30 分～15 時

【集合場所】奥産道大松倉橋ゲート

【参加料】大人 800 円、小学生 400 円

☎ 網張ビジターセンター

☎ 693-3777

周 知

普段は一般入場規制 卸売市場開放デー開催

盛岡市中央卸売市場では、「卸売市場開放デー」を開催します。普段見ることのできない市場の一部を開放しますので、ぜひご来場ください。入場は無料です。

【日時】6 月 17 日(土)9 時～11 時 ※雨天決行

【場所】盛岡市中央卸売市場(盛岡市羽場 10-100)

【内容】食育推進に関連する料理教室、青果・水産物の仲卸業者による新鮮な食材の販売

【その他】料理教室の応募については、盛岡市および中央卸売市場のホームページでご確認ください。

☎ 同市場業務課 ☎ 614-1000

🌐 <http://www.morioka-sijyo.gr.jp/>

周 知

電波はルールを守って 正しく使いましょう

6 月 1 日～10 日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。不法電波は人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。電波の混信・妨害については、総務省東北総合通信局相談窓口(☎ 022-221-0641)までお問い合わせください。

募 集

青少年国際交流キャンプ 参加者募集中

公益財団法人国際青少年研修協会では、青少年を対象とした国内交流・野外活動体験プログラム「第 38 回青少年国際交流キャンプ」を実施します。

【期間】8 月 1 日(火)～5 日(土)4 泊 5 日

【場所】静岡県立朝霧野外活動センター

【定員】日本人 80 人、外国人 20 人

【対象】小学 3 年生～中学 3 年生

【内容】富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、キャンプファイヤーなど

【申込期限】7 月 5 日(水)

【参加費】小学生 75,000 円、中学生 90,000 円(盛岡駅出発・帰着)

☎ 公益財団法人国際青少年研修協会 ☎ 03-6417-9721

🌐 info@kskk.or.jp

《6 月の健康教室》

【日程】6 月 1 日(木)西山出張診療所、

15 日(木)御明神出張診療所

【時間】14 時 30 分～15 時 30 分

【内容】「脳卒中予防の話」、シルバーリハビリ体操

☎ 町健康推進課 ☎ 692-2227

6 月の軽トラ市は 4 日開催

今年で 13 年目となる「元祖しずくいし軽トラ市」が開幕しました。5 月 7 日に行われた今年 1 回目の軽トラ市は、スタート時こそ雨でしたが徐々に天候は回復し、町内外から過去最高となる約 6,400 人が来場。軽トラックの荷台いっぱい並べられた商品に足を止めていました。

軽トラ市は、11 月まで全 7 回の開催予定で、次回は 6 月 4 日に開かれます。栗石名物の軽トラ市に皆さ



◀ 来場者であふれるしずくいし軽トラ市

んおそろいでご来場ください。

【日時】6 月 4 日(日)9 時～13 時

【場所】栗石しずくいし通り商店街

☎ しずくいし軽トラック市実行委員会(栗石商工会内) ☎ 692-3321

周 知

あねっこバス第2便 当日の電話予約も可能です

あねっこバスご利用の際の電話予約について、電話が混み合うことで予約漏れが生じないよう、4月から第1便に加え第2便についても、予定がお決まりの場合は前日までの予約をお願いしていますが、第2便以降については、これまでどおり、当日の予約（ご利用の30分前、冬季は1時間前）もできますので、遠慮なくご利用ください（予約電話番号☎692-6323）。

㊦NPO法人しずくいし・いきいき暮らしネットワーク ☎691-1800、町役場町民課 ☎692-6471

周 知

後期高齢者医療制度 被保険者対象の歯科健診

昨年度に75歳の誕生日を迎えられた後期高齢者医療制度の被保険者を対象に歯科健診を実施します。対象者には、5月下旬に受診券を送付します。受診する際は、歯科医療機関へ電話予約のうえ受診してください。

【実施期間】6月1日（木）～12月28日（木）

【受診費用】無料 ※歯科健診後、治療を行う場合は通常の保険診療となります。

㊦町役場町民課給付・医療担当 ☎692-6479

未納の町税などは速やかに納付を！

平成28年度以前の納期限になっている町税に納め忘れはありませんか？納期限を一定期間以上経過すると督促手数料や延滞金が発生し、納付額がさらに増加することになります。

納期限を過ぎて未納の状態になると、予告なく滞納処分（差押えなど）の対象になりますので、お早めに納付、または税務課まで相談ください。

また、納め忘れを解消するために口座振替を推奨しています。今年度は新規に口座振替を申し込みした人と継続して口座振替を行っている人の中から抽選で50人に町の共通温泉入浴券を贈呈するキャンペーンを実施しています。口座振替の申し込みは、口座利用する金融機関または町役場税務課で受け付けています。

㊦町役場税務課 ☎692-6402

周 知

七ツ森町有林伐採作業中 林道・遊歩道の通行を制限

町は、アカマツの松くい虫被害拡大防止の一環として、七ツ森町有林のアカマツの伐採作業を行っています。伐採期間はアカマツの伐採禁止期間となっている6月上旬から9月中旬を除いた期間で、平成30年度まで随時行っていく予定です。

伐採後は、伐採場所に自生している広葉樹を中心に樹種を選定し植栽を行っていき、自生している広葉樹と合わせて、針葉樹と広葉樹の混合林化を図っていく予定です。

伐採作業や植栽作業中は、林道や遊歩道などで通行の制限をさせていただきますので、ご理解とご

協力をお願いします。また、作業休止中でも入山の際は危険ですので、絶対に林道・遊歩道以外には立ち入らないようにお願いします。

㊦町役場農林課林業担当 ☎692-6495

周 知

6月11日消防操法等競技会 団員の勇姿をご覧ください

町は、消防団員の迅速で正確な消防機器の操作技術向上と確実軽快な部隊行動の基礎をつくることを目的に、消防操法等競技会を開催します。

団員は上位入賞を目指し、日々訓練を重ね競技会に挑みます。消防団の勇姿をどうぞご覧ください。

【日時】6月11日（日）8時～

【場所】町役場庁舎前駐車場

㊦町役場防災課 ☎692-6410

使用済み食用油の回収にご協力ください

町は、「しずくいし・菜のテクノロジープロジェクト」の一環として、家庭から出る使用済み食用油を資源として有効利用するため、回収協力店などにおいて拠点回収を行っています。回収後は、雫石町福祉作業所かし和の郷が、軽油代替燃料（BDF）に精製しています。

㊦使用済み食用油の出し方

油かすなどの不純物を取り除き、よく冷ましてからペットボトルなどの密閉できる容器に入れ、周囲

を汚さないようフタを閉めて備え付けの回収箱に入れてください。

㊦回収する食用油

液体状の食用油（サラダ油、コーン油、なたね油、ごま油など植物を原料としたもの）に限ります。

㊦回収できない食用油

ラードなどの動物脂、バターやマーガリンなど固形状のもの

㊦回収協力店など

雫石地区▶町役場駐輪場、町健康センター、雫石公民館、福祉作業

所かし和の郷、七ツ森もりもりクラブ、ジョイス雫石店、ビッグハウス雫石店

御所地区▶御所公民館、エコープ御所店、鶯宿温泉観光協会、高橋酒店

西山地区▶西山公民館、なかゆ食品、プチマート井上

御明神地区▶御明神公民館

※回収時間は営業などの時間内に限ります。

㊦町役場環境対策課 ☎692-6403

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

3 カ月でマイナス 3kg チャレンジ教室 受講生募集

3 カ月でマイナス 3kg にチャレンジする教室「サンサンチャレンジ教室」で、楽しく健康的な身体づくりに挑戦してみませんか。脂肪を燃やし、この夏身体が変わる！
【日時】 6月5日～8月28日の毎週月曜日(ただし7月17日、8月14日は除く) 19時～20時30分
【場所】 町営体育館、町総合運動公園内
【内容】 健康チェック、筋トレ、ノルディックウォーキングなど
【講師】 (一財) 雫石町体育協会の健

康運動指導士、トレーニング指導士
【参加料】 無料
【対象・定員】 40 歳以上 64 歳以下の町民で、医師や周囲から減量を勧められている人・10 人
【申し込み方法】 5月25日(木)～31日(水)に町健康推進課へ申し込みしてください。
【その他】 運動中に万が一事故が発生した場合、応急処置は行いますが、各自で傷害保険などに加入することを推奨します。

6 月 4 日～10 日は歯と口の健康週間です

歯や口の健康を保つことは、単に食物をよくかめるというだけでなく、全身の健康状態にも影響し、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。
「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残すこと」(8020 運動)ができるよう、この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や

歯周病の予防に努めましょう。
《歯ブラシの正しい使い方》
●毛先を歯面(歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目)にきちんと当てる。
●150～200 g の軽い力(毛先が広がらない程度)で小刻みに動かしてみがく。
●少なくとも 1 カ月を目安に新しい歯ブラシと交換する。

やまびこ会 傾聴相談「話しっこするべ」

傾聴ボランティアやまびこ会では、毎月第 2・4 木曜日(祝日除く)に傾聴相談を開催しています。「話を聞いてほしい」「家族以外の人も話したい」など、ひと息つきながらお話しませんか？お伺いした話の内容が他の人にもれることはありません。家庭訪問や電話

などでの個別相談にも随時対応しています。6月～8月の日程は次のとおりです。
【日時】 6月8日(木)、22日(木)、7月13日(木)、27日(木)、8月10日(木)、24日(木) いずれも 11 時～13 時
【場所】 健康センターつどいの広場

◆ 6 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
8 日(木)	話しっこするべ(傾聴相談)	思いや悩みを聞いてもらいたい人	11 時 00 分～13 時 00 分	健
22 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
9 日(金)	心の健康相談	悩みのある人(要予約)	14 時 30 分～16 時 30 分	健
13 日(火)	1 歳 6 カ月児健診	平成 27 年 11、12 月生まれ	13 時 00 分～13 時 10 分	保
16 日(金)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9 時 00 分～9 時 30 分	保
22 日(木)	赤ちゃん相談	1 歳までのお子さん	9 時 30 分～11 時 00 分	保
29 日(木)	2 歳 6 カ月児相談	平成 26 年 11、12 月生まれ	13 時 00 分～13 時 10 分	保

※乳幼児健康診査の対象者▶3～4 カ月児＝平成 29 年 2 月生まれ、9～10 カ月児＝平成 28 年 8 月生まれ、1 歳児＝平成 28 年 6 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6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の診察です。
○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)。
※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 (木)	千葉・七海	千葉
2 (金)	千葉・増田	七海・増田
5 (月)	千葉・七海・増田	七海・増田
6 (火)	千葉・七海	千葉・七海
7 (水)	千葉・七海	千葉
8 (木)	千葉・七海	七海
9 (金)	七海・増田	千葉・増田
10 (土)	千葉	
12 (月)	千葉・七海・増田	千葉・増田
13 (火)	千葉・七海	千葉・七海
14 (水)	千葉・七海	千葉
15 (木)	千葉・七海	千葉
16 (金)	千葉・増田	七海・増田
19 (月)	千葉・七海	千葉・七海
20 (火)	千葉・七海	千葉・七海
21 (水)	千葉・七海	千葉
22 (木)	千葉・七海	七海
23 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
24 (土)	七海	
26 (月)	千葉・七海・増田	千葉・増田
27 (火)	千葉・七海	千葉・七海
28 (水)	千葉・七海	七海
29 (木)	千葉・七海	千葉
30 (金)	千葉・七海・増田	千葉・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(6 月は 1 日、8 日、22 日、29 日)
【診療時間】 1 日▶14 時～16 時 30 分、8 日、22 日、29 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(6 月は 8 日、15 日、22 日、29 日)
【診療時間】 15 日▶14 時～16 時 30 分、8 日、22 日、29 日▶15 時 30 分～16 時 30 分