

### 自身の健康管理と生活習慣病予防のため受診を

# 6月から健康診査を実施

町では六月から健康診査を行います。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機関（表2）で受診してください。

#### 【健康診査の種類と対象者】

◎特定健康診査▽四十歳から七十四歳までの国民健康保険加入者（平成二十二年度中に七十五歳になる人も含む）

※平成二十二年四月一日時点で平石町国民健康保険加入者

◎後期高齢者健康診査▽七十五歳以上の後期高齢者医療制度加入者（六十五歳以上の障がい者で広域連合の認定を受けた人を含む）

◎基本健康診査▽四十歳以上で特定健康診査、後期高齢者健康診査の対象とならない人（四月二日以降、平石町に転入された人または健康保険を変更された人）  
◎生活機能評価▽六十五歳以上の

人（要支援者、要介護者は生活機能評価の対象外）

【自己負担】六十五歳以上は無料、四十歳から六十四歳までは千円

#### サラリーマンなどの特定健康診査

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

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～5日	高前田1 高前田2	鶯宿	網張 盆花 極楽野	橋場 安栖 小赤沢
6月7日～12日	林	外舛沢	五区	山津田 滝沢
6月14日～19日	上町1～2	赤滝	六区 七区	南 天瀬
6月21日～26日	上町3	馬場 大村 男助	八区	天川 中南
6月28日～7月3日	中町1～3	舛沢	野中	中島
7月5日～10日	下町1～4	矢用	小松	黒沢 まがき
7月12日～17日	駅前 長根 谷地	片子沢	林崎	下春木場 上春木場
7月20日～24日	晴山	天戸	篠崎	和野
7月26日～31日	七ツ森 丸谷地	籬野	上西根 八丁野	横欠
8月2日～7日	東町	安庭	駒木野	土橋 上和野
8月9日～12日	中沼 陽和郷 板橋	元御所	西根谷地 上駒木野	上野沢 岩持
8月17日～21日	小岩井 黒沢川	町場 九十九沢 矢櫃	葛根田	谷地 下川原
8月23日～9月30日	全地区未受診者			

表2) 健康診査実施機関

医療機関名	連絡先	
御所診療所	692-2229	※指定された日に受けることができない場合は、実施機関との相談の上、健康診査実施期間内に受けてください。健康診査は9月30日まで実施します。 ※実施機関の診療時間などを確認の上受けてください。 ※健康診査を受けるときは、案内通知（受診券など）と保険証を持参してください。
御明神診療所	692-3203	
高橋医院	692-3318	
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	

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（町役場保健課国保年金担当 ☎692・6478）  
 後期高齢者健康診査（町役場保健課給付・医療担当 ☎692・6479）  
 基本健康診査（町役場健康推進課 ☎692・2227）  
 生活機能評価（町役場福祉課地域包括支援センター ☎692・6474）

# 花の情報かご

町では「花と緑のまちづくり」を推進しています。オープン・ガーデン、花に関する地域の取り組み、珍しい花などの話題がありましたら情報をお寄せください。町役場住民課(☎692-6471)

## 一家に一花 「罌石」を育ててみませんか？

最近、ちまたで話題の植物「ハオルチア 達磨オブツーサ 罌石」。品種名に「罌石」という名が付いていて、マスカットの粒のような葉を陽にかざすと光りが透けてキラキラ光って見えます。まるで「罌」のような輝きです。

### ◆「ハオルチア 達磨オブツーサ 罌石」の育て方

この植物は常緑多年草の一種であり、暑さ寒さに強く、育て方も一般的な観葉植物と同じであり、簡単です。ぷくぷくとしている葉の先で水分を蓄えることができますが、透明度や

みずみずしさを保つためには表土が乾き始めたらたっぷりと水やりをしてください。

日陰にも強く、霜さえ避ければ越冬もします。周年室内で栽培できますが、置き場所としては植物なので光合成ができる窓辺や人工照明の下などに置いてください。

また、成長すると10センチほどの茎が伸びて小さな花が咲きます。さらに、このハオルチア属の植物は「葉分け」ができます。重なり合っている葉を根元から取り、乾いた用土に挿すと根が出て育ちます。

◆「罌石」で花と緑のまちづくりをご家庭で「ハオルチア 達磨オブツーサ 罌石」を育てている人がい



10センチほどの茎を伸ばした罌石

れば、ぜひ「葉分け」でお隣さんへおすそ分けをして、一家に一花咲かせ、家庭から花と緑のまちづくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。そして、町外の人へも、この小さな「罌石」を広めてみましょう。

### 周知

#### 岩手駐屯地で記念行事 戦車体験搭乗できます

陸上自衛隊岩手駐屯地では、創立53周年記念行事として駐屯地を一般公開します。どなたでも無料で自由に入場できます。駐車場は完備していますが、乗り合わせの上お越しください。戦車の体験搭乗など、たくさんの催し物を企画しています。お気軽にお越しください。

【日時】6月13日(日)、8時30分～15時(雨天決行)

☎陸上自衛隊岩手駐屯地司令業務室 ☎688-4311

### 募集

#### 岩手県職員(獣医師)の採用試験受験者を募集中

岩手県では、平成23年度県職員(獣医師)の採用試験の受験者を

募集しています。

【受け付け期間】6月30日まで(消印有効)

【第一次試験】7月18日(日)

【場所】県庁4階4-2特別会議室  
【受験資格】平成22年4月1日における年齢が45歳未満で、獣医師法の規定による獣医師免許を有する人または取得する見込みの人

☎岩手県総務部人事課

☎629-5071

### 周知

#### 登山・山菜シーズン到来 山岳遭難にご注意ください

春の登山、山菜採りシーズンです。例年この時期に、山岳遭難や事故が発生しています。行きつけの山だから、山に詳しいからと自信のある人でも道に迷い遭難しています。山に入る際は、遭難しないよう十分注意しましょう。

## 罌石診療所 6月の診療体制

問い合わせ先 ☎692-3155

曜日	担当医師(午前)	担当医師(午後)	受付時間 ▶ 8:30~11:30 13:30~16:30
月	秋 山※1	秋 山※1	※1…14日と28日は増田医師が担当予定 ※2…9日と16日は桂医師が担当予定 ※3…18日は秋山医師が担当予定 ○診療は内科のみで、夜間・土日祝日は休診しています(休日当番医は実施します)
火	秋 山	秋 山	
水	秋 山	秋 山※2	
木	秋山・重光	重 光	
金	増 田※3	増 田※3	

担当医師は予告なく変更する場合があります

# お知らせ

☎問い合わせ先団体名 ☎電話番号 FAX FAX番号 ㊦住所 ㊧Eメール・URL

## 周知

### 駒ヶ岳交通混雑緩和に マイカー乗り入れ規制

今年も登山シーズンの到来に合わせて、自然環境保護と交通混雑緩和のため、秋田県側では駒ヶ岳へのマイカー乗り入れが規制されます。期間は、6月1日から10月31日までの土・日・祝日、6月21日から8月19日までの平日です。この期間は、許可車両以外は8合目への乗り入れが禁止されます。期間中は、アルパこまくさから代替バスを運行します。

☎田沢湖観光情報センター「フォレイク」 ☎0187-43-2111

## 募集

### テーマは雫石の「旅」 観光写真コンクール開催

町では今年度、観光写真コンクールを実施します。

雫石の旅をテーマに風景や催事、人物など雫石で見つけた魅力ある1シーンを募集します。

応募資格は問いません。応募用紙は町内の写真店に備え付けているほか、町のホームページからダウンロードできます。

詳しくは、広報しずくいし6月号または町ホームページをご覧ください。

【募集期間】6月1日～平成23年2月28日

☎町役場産業振興課観光推進室 ☎692-6498

## 6月の「軽トラ市」は6日に開催します

今年で6年目を迎えた「しずくいし軽トラック市（雫石商工会主催）」が開幕しました。5月2日に行われた今年最初の軽トラ市には、54台の軽トラックが出店。約3,500人の来場者が、春の香りを満載した軽トラに足を止めていました。

軽トラ市は、11月まで全7回の開催を予定しており、2回目は6月6日に開かれます。「雫石桜蓮迦（おうれんか）」によるYOSAKOI演舞が披露されるほか、季節の果物や山菜、家庭用品、ビールなどの景品を釣り上げる「いいもの選んで釣っちゃお〜」（参加料：大人100円、小学生以下50円）など楽しいイベントを多



約3,500人の来場者でにぎわう軽トラ市  
数用意しています。しずくいし名物の「軽トラック市」にご家族でご来場ください。

【日時】6月6日（日）9時～13時  
【場所】よしゃれ通り（雫石中心商店街）  
☎軽トラ市実行委員会（雫石商工会内） ☎692-3321

## 周知

### 特産品販売や抽選会も 雫石町の物産と観光展

盛岡市で行われる「いわて特産品フェア」に「雫石町の物産と観光展」が出店します。会場では、雫石牛・南部かしわの串焼きなどの実演販売のほか、温泉入浴券が当たる抽選会も開催。雫石の旬の味や特産品が盛りだくさんです。ぜひお越しください。

【日時】6月3日（木）～8日（火）、10時～17時

【場所】パルクアベニュー・カワトク（盛岡市菜園）

☎しずくいし商工会物産振興室（しずく館内） ☎692-6282

## 周知

### 増築や取り壊しを確認 家屋調査を行います

固定資産税にかかる家屋調査を6月上旬から実施します。課税の公平性のため、地方税法により、すべての家屋が対象です。毎年調査区域を設定しており、今年度は雫石地区が対象です。町役場税務出納課職員が巡回の上、町が保有している家屋台帳と照らし合わせます。敷地内のほか、場合によっては屋内に立ち入らせていただくこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎町役場税務出納課固定資産税担当 ☎692-6481

# 保健センターだより

【保健センター開放日】6月14日(月) 10時～12時 【問い合わせ先】保健センター (☎692-2227 FAX 692-0308)

## ▶ 日本脳炎の予防接種第1期を再開します

日本脳炎予防接種は、急性散在生脳脊髄膜炎とワクチンとの因果関係により平成17年から接種勧奨を差し控えていましたが、平成22年度から第1期について接種可能となりました。しかし、新ワクチンの供給量が限られているため今年度は、平成18年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれまでを対象に、下表の日程で予防接種を実施します。なお、接種機会を逃している7歳6カ月までの対象者で、東南アジアなど日本脳炎の流行地域へ出かける場合など、接種を特に希望する場合は、個別で接種できますので、保健センターに申請してください。そのほか、接種機会を逃した場合の今後の対応は、厚生労働省で検討中ですので具体的な方針が決まり次第お知らせします。

## ▶ 対人関係などで悩んでいませんか？

「人と接することを避けてしまう」、「なかなか、家の外にでることができない」など、ひきこもりや人間関係のつまづき、将来の不安など悩んでいませんか。「小さな集まり」では、当事者同士の交流や悩みの共有を通じて、対人関係の能力の向上や自信の回復を図ります。参加は無料です。

【対象】6カ月以上にわたりおおむね家庭にとどまり続けている状態にある青年

【日時】6月22日、7月20日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月21日、平成23年1月25日、2月22日、3月22日(毎月第4火曜日)、13:30～15:00

【場所】岩手県福祉総合相談センター4階

【申し込み先】岩手県精神保健福祉センター (☎622-6955)

## 歯の衛生週間です(6/4～10) 8020運動で心も体も健康に

8020運動について知っていますか。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」をスローガンのもと、人生の節目に歯の健康を考え、歯と口腔ケアを通じて全身の健康を保ち、人生をより良く生きることを目的に厚生労働省などが推進している運動です。

昨年4月に町民20歳から80歳までを無作為に抽出し実施した健康づくりアンケートで、歯の本数が20本以上あるという回答は、20代89.2%、30代83.6%、40代71.4%、50代48.0%、60代36.3%、70代13.9%、80代12.4%でした。

●歯が20本以上あると…

- ①ほとんどの物がおいしく食べらる。
- ②しゃべることや歌うことが楽しくできる。
- ③よく噛むことができる。噛むことで唾液の分泌を盛んにし消化作用に効果がある。
- ④喰いしぼる力で元気良く運動できる。
- ⑤心と体の健康を保ち、人生を豊かにできる。

などの効果があります。1本でもご自分の歯を失わないようにしましょう。

## ◆ 個別予防接種

会場：上原小児科医院(要予約☎692-3907)

予防接種名	接種年齢	通知案内
BCG	6カ月未満	出生届時に案内
三種混合	3～90カ月未満	出生届時に案内
第1期麻しん風しん混合	1～2歳未満	1歳の誕生日以降に通知

※町外の医療機関で予防接種を希望される場合は、依頼書を発行します。印鑑を持参の上、保健センターに申請してください。

## 【健康診査などの会場を変更しています】

健康センターの整備に伴い、当分の間、乳幼児健康診査などは、下表のとおり会場を変更していますので、ご協力をお願いします。

## ◆ 6月の乳幼児健康診査、各種相談、予防接種

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
4日(金)	乳幼児健康診査	3～4・9～10か月、1歳児	13時～13時30分	中央公民館
11日(金)	1歳6か月児健康診査	H20年11月・12月生まれ	13時～13時30分	中央公民館
15日(火)	日本脳炎予防接種	個別にご案内(雫石地区1回目)	12時30分～13時15分	中央公民館
16日(水)	栄養教室	申し込み者	9時30分～10時	保健センター
17日(木)	日本脳炎予防接種	個別にご案内(雫石地区以外1回目)	12時30分～13時15分	中央公民館
23日(水)	2歳6か月児相談	H19年11月・12月生まれ	13時～13時10分	中央公民館
24日(木)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保健センター
25日(金)	日本脳炎予防接種	個別にご案内(雫石地区2回目)	12時30分～13時15分	中央公民館
26日(土)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時～9時30分	保健センター
30日(水)	日本脳炎予防接種	個別にご案内(雫石地区以外2回目)	12時30分～13時15分	中央公民館

※乳幼児健康診査の対象▶3～4か月児=H22年2月生まれ、9～10か月児=H21年8月生まれ、1歳児=H21年6月生まれ  
※乳幼児の健康診査、予防接種を早めに終了したい場合は、母子手帳の受け付けを正午から行います。