

3月は自殺対策強化月間

みんなでつながり いのちのちと こころの絆

3月から4月にかけては、進学や就職、異動など環境の変化により、ここからでも調子を崩しやすい時期です。

バランスのとれた食事や、良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、毎日の生活習慣を整えることは、健康の基礎固めになります。

◆**質のよい睡眠を**
ご自身の健康づくりのため、生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

◆**質のよい睡眠を**
睡眠は心身の疲れを回復します。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間

です。日中眠いときは、午後の早い時刻に30分以内の昼寝が効果的です。

◆**困ったときは一人で抱え込まずに相談を**
話を聞いてもらうだけでも気持ち

が楽になることがあります。話すことで自分の中で解決の糸口が見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人をもちま

◆**問い合わせ先** 町健康推進課
（町健康センター内 ☎ 692・2227）

～厚生労働省「睡眠指針12カ条」～

- ①良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

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～16時）
- こころの相談電話（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～木曜日※祝日を除く、9時～16時）

【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本町通ビル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6階 団体活動室3（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）



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん

アイばあちゃんの「アイ」は、支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。

このコーナーでは、特殊詐欺や悪徳商法などの実例をお知らせしながら、トラブルを未然に回避するための方法をご紹介します。

「あなたの写真が今すぐお金に変わる」と持ちかける業者に注意!

《相談事例》

少しでも生活の足しになればと思い、普段からスマートフォンで副業を探していた。あるサイトで「写真をインターネットに投稿するだけで簡単に稼げる」との広告を見つけ、電話で「私でもできますか」と聞くと、「絶対大丈夫!子どもからお年寄りまで収益を上げています」とのことだったので、契約金13万円をカード決済して契約したが、これまで一度も収入になっていない。だまされたと思うのでキャンセルしたい。

《サイトの内容》

「あなたの写真が今すぐお金の

変わる!」[3日間で3万円!日給5万円、月収150万円を現実的に目指せる!]などと記載し消費者を誘導します。

契約すると、さらに「通常価格10万円のところを今なら2万円」と称した「稼ぐ方法を解説した情報商材」を購入させたり、「3日間で3万円稼ぐためには特別コースに入る必要がある」としてこく勧誘して数万円から数百万円を支払わせます。

《注意すべきポイント》

次のような事業者には特に注意しましょう!

●「誰でも簡単に稼げます」「稼げ

なかったら返金します」「大多数が収益を上げています」など、都合の良いことだけを強調する事業者。

●「通常価格〇〇万円のところを今なら〇万円」と、特別に安いように誤認させる事業者。

●言葉巧みに執拗に情報商材などの商品の購入を勧誘し、支払いを迫る事業者。

お金を支払う前に、その商品やサービスの内容を書面などでしっかり確認しましょう!

このようなことがあったらすぐに消費生活相談員(町役場総合福祉課 ☎ 692-6472)にご連絡ください。

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「火の用心 ことばを形に 習慣に」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の点検や手入れを行いましょう。(町役場防災課・盛岡西消防署雫石分署)

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、家畜の所有者は、毎年飼育状況を報告する義務があります。次の家畜・(愛玩用含む)を飼っている人は、平成30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13日(金)

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(金)

【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

募集

「第34回岩手山ろくファミリーマラソン」参加者募集

【開催日】5月13日(日)

【コース】町総合運動公園陸上競技場を発着とした町内特設コース

【種目】ハーフ、10^{km}、4^{km}、3^{km}、家族ペア

【参加料】一般3,500円、高校生2,000円、小中学生1,500円、家族ペアの部4,000円

【申し込み締め切り】①インターネットサイト「ランネット」▶4

月2日(月)、②郵便振替(パンフレット発送センター(☎152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 ☎03-3714-7924)に申込書を請求)▶3月28日(水)

☎雫石町体育協会 ☎692-1644

●<http://www.iwatesanroku-marathon.jp/>

《3月の健康教室》

【日程】3月1日(木)西山出張診療所、

3月15日(木)御明神出張診療所

【時間】14時30分~15時30分

【内容】講話「健康づくりについて」、
□ココモ予防運動

☎町健康推進課 ☎692-2227

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25日(日)、4月1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

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。ご利用ください。

☎町役場町民課 ☎692-6470

募 集

第二次町保健福祉計画策定 皆さんからのご意見募集中

町は、支え合い・助け合いによりみんなでつくる福祉の町の実現のために「第二次雫石町保健福祉計画」を策定しています。現在、国の制度改正や地域の現状に沿った計画となるよう見直し作業を進めていますが、この計画をより良いものとするため、町民の皆さんからの意見を募集しています。

【期限】3月12日(月)

【公表内容】第二次雫石町保健福祉計画(地域福祉計画、高齢者プラン、障がい者プラン、子どもプラン)

【公表場所】町役場ロビー、中央公民館、各地区公民館、町ホームページ

【意見の提出方法】窓口での書面提出、郵送、FAX、Eメール

※様式は問いません。公表場所では用紙を準備しています(町ホームページからもダウンロードできます)。電話による意見の受け付けは取り扱っていません。また、提出いただいたご意見に関しては、個別に回答しません。

【問い合わせ・提出先】町役場総合福祉課福祉企画担当 ㊦ 020-0595(住所記載不要) ☎ 692-6401 FAX 692-1311 ㊦ fukushi@town.shizukuishi.iwate.jp

3月25日「地域づくり交流会2018」を開催

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作成した「4地区別地域づくり計画」。この地域づくり計画に基づき、4地区の「地域づくり会議」メンバーが中心となり、チームに分かれてさまざまな実践活動を行っています。

この活動の成果を広く周知し、町民の皆さんと地域づくりについて共

に考える交流会を開催します。多くの参加をお待ちしています。

【日時】3月25日(日)14時~17時30分(受付13時30分~)

【場所】中央公民館野菊ホール・大会議室

【内容】基調講演、事例紹介、地域づくり交流タイムなど

【問い合わせ先】町役場企画財政課地域づくり推進室 ☎ 601-5419

周 知

知って得する住まいの 町民セミナー開催

NPO法人しずくいしでは、町と共催して「住まいの町民セミナー」を開催します。バリアフリー改修、木造住宅の耐震診断や耐震改修、空き家の改修、浄化槽の設置・維持管理、クリーンエネルギーの導入など住宅に関する補助金制度の紹介のほか、「住まいと健康~快適で健康に暮らすための家づくり~」と「住宅火災の現状と予防~安心安全に暮らすための火災予防の知識~」と題した講演を開催します。住まいづくりに関する情報満載のセミナーですので、お気軽にご参加ください。

【日時】3月17日(土)13時~16

時30分

【場所】雫石公民館

【参加料】無料

㊦ NPO法人しずくいし事務局(雫石商工会内) ☎ 692-3321

周 知

町営住宅(鶯宿1戸) 入居者募集

町は、町営住宅(鶯宿)1戸の入居者を募集します。申し込みなど詳しくはお問い合わせください。

【住宅の概要】木造平屋建て、2DK、ユニットバス、家賃(月額)▷16,800円~25,100円、平成15年築

【募集期間】2月22日(木)~3月8日(木)

㊦町役場地域整備課住宅公園担当 ☎ 692-6579

町内工芸作家の作品が集結「春のしずくいし工房まつり」開催

しずくいし観光協会では、「第8回春のしずくいし工房まつり」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、25工房が出展を予定しています。また、期間中毎日、亀甲織の制作教室も予定されており、見ても触れても楽しむことができます。

皆さんお問い合わせの上、お気軽

にご来場ください。

【期間】3月10日(土)~18日(日)

【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いし観光協会 ☎ 692-5138、または町観光物産センター ☎ 692-5900



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

不妊治療費の一部を助成します

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。自費での検査や治療を受

けた人は早めに申請してください。
【問い合わせ・申請先】 町健康推進課 ☎ 692-2227

岩手県不妊専門相談センターのご紹介

不妊・不育に関する相談窓口です。不妊カウンセラー、医師が対応。男女問わず利用できます。
【場所】 岩手医科大学附属病院女性診療相談室 (盛岡市内丸 19-1)
【費用】 無料
●面接相談【相談日】 木曜日 14時30分～16時30分 ※予約制①

予約電話 ▶ ☎ 653-6251 (火・水曜日 14時30分～16時30分)、②ウェブ予約 ▶ 岩手医科大学附属病院ホームページ「岩手県不妊専門相談センター」バナーよりアクセス
●電話相談【相談日】 火・水曜日 14時30分～16時30分
【直通電話】 ☎ 653-6251

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスに感染した人の吐物や便からウイルスが舞い上がったり、処理の際に手についてしまったために感染することがありますので、正しく処理を行うことが大切です。

処理にはマスクや手袋を使い、おむつなどはビニール袋に密閉して捨て、よく手を洗いましょう。ノロウイルスの消毒には、家庭用の塩素系漂白剤に含まれている次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

東北一斉 B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談会を行います。
【対象】 B型肝炎患者またはその

家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)
【日時】 3月19日(月) 10時～19時
【電話番号】 ☎ 022-721-8063 (予約不要、通話料はかかります。)

しずくいし心の健康づくり川柳

心の健康づくりフォーラムで、参加者が考えた心の健康づくり川柳(標語)をご紹介します。
●テーマ ▶ ゲートキーパー
「つらいよね 話しにきてね 待ってるね」(きらきら銀河グループ)

保健師より…悩んでいる人の話を聴き一緒に悩み、考えることで相手に安心を与えます。また、つらいときは一人で抱え込まず、周囲に相談することも大切です。この川柳は岩手西北医師会賞を受賞しました。

◆ 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
7日(水)	3歳児歯科健康診査	平成27年2、3月生まれ	13時00分～13時30分	保
8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	11時00分～13時00分	健
9日(金)	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
16日(金)	3歳6カ月児健康診査	平成26年7、8月生まれ	13時00分～13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

※乳幼児健康診査の対象者 ▶ 3～4カ月児=平成29年11月生まれ、9～10カ月児=平成29年5月生まれ、1歳児=平成29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の診察です。
- 夜間・休日診療の場合、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	七海
2 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
5 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
6 (火)	千葉・七海	千葉・七海
7 (水)	千葉・七海	千葉・七海
8 (木)	千葉・七海	千葉
9 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
10 (土)	千葉	
12 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
13 (火)	千葉・七海	千葉・七海
14 (水)	千葉・七海	千葉・七海
15 (木)	千葉・七海	七海
16 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
19 (月)	千葉・七海	千葉・七海
20 (火)	千葉・七海	千葉・七海
22 (木)	千葉・七海	千葉
23 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
24 (土)	七海	
26 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
27 (火)	千葉・七海	千葉・七海
28 (水)	千葉・七海	千葉・七海
29 (木)	千葉・七海	七海
30 (金)	千葉・七海・増田	千葉・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(3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