

3月は自殺対策強化月間

みんなであつなぐいいのちとこころの絆

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、こころもからだ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。

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。

◆自分にあつたストレス対処法を身につけましょう

《対処法の例》

●休養や睡眠を十分にとる ●趣味や余暇活動を楽しむ ●身近な人とコミュニケーションを図る ●深呼吸吸をする ●物事の見方や考え方を変えてみる (楽な考え方) ▼それぞれ考え方が違ってあたり前。完全にできなくても、最善を尽くせばよい。

◆つらい気持ちが続く時は

一人で抱え込まずに相談を

話すだけでも気持ちが楽になり、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しよう。

◆身近で悩んでいる人がいたら

私たちにもできるこころの支援

私たち一人一人がゲートキーパー(命の門番)としての意識を持つことが大切です。普段の生活に、ゲートキーパーとしての視点を取り入れてみましょう。

●気づく▽身近な人の顔色、態度、生活に「いつもと様子が違う」と感じたら何か悩みを抱えているかもしれません。●声をかける▽温かく声をかけ、悩んでいる状況を無視せず心配しているということを伝えましょう。●話を聴く▽話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。●つなぐ・見守る▽主な相談窓口について情報提供やときによつては一緒に相談に行くなど専門家につながるよう支援したり、見守りましょう。

【問い合わせ先】町役場健康推進課 (☎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

- 町役場健康推進課 (☎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」はあちゃん

アイはあちゃんの「アイ」は、支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。

担当 町役場総合福祉課消費生活相談窓口 (☎ 692-6401)

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。

天皇陛下の退位や改元(平成から年号が変わる)に便乗した商法に注意!!

《相談事例》

見知らぬ事業者から「平成から年号が変わる。天皇陛下のアルバムを買わないか」と電話があり、皇室に興味があったので、少し話を聞いてしまった。

本来は8万円だが3万8千円で買えると言われ、最終的に断ったのに一方的に自宅にアルバムが配送され、夫が受け取ってしまった。

《ひとこと助言》

●天皇陛下の退位に便乗して、アルバム、掛け軸などの購入を電話で

持ちかけられたとの相談が寄せられています。なかには長時間にわたって勧誘された、断っているのにしつこく勧誘されたという強引なケースもあるので、注意が必要です。

●話を聞いてしまうと断りにくくなってしまいます。購入する意思がない場合は、早いうちに



はっきりと断りましょう。

●注文していない商品が届いた場合は、代金を支払わず受け取り拒否しましょう。受け取り拒否をしても宅配業者には迷惑はかかりません。

●「誰が注文したか分からない荷物は受け取らない」というルールを家族で作っておくのも一つの方法です。

不審な電話など困ったときは、すぐに消費生活相談員(町役場総合福祉課 ☎ 692-6401)にご連絡ください。

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、耐震診断や耐震改修、浄化槽の設置・維持管理、クリーンエネルギー導入など住宅に関する補助金制度のほか、「高断熱化による効果について」と題した講演など、住まいづくりに関する情報が盛りだくさんのセミナーですので、お気軽にご参加ください。

【日時】3月9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

家畜を所有している人は期限内に報告書のご提出を

家畜伝染病予防法により、牛、鶏などの家畜を飼われている人は、毎年飼養状況を報告する義務があります。

平成31年分の報告書に飼養頭羽数、住所、面積など必要事項を記入の上、それぞれの期限までに提出してください。なお、愛玩用で所有している人も報告の義務が

あります。

【家畜の種類と提出期限】

●牛、鹿、めん羊、ヤギ、豚、いのしし、馬▷4月15日

●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

【提出先】県中央家畜保健衛生所または町役場農林課 ※報告書をお持ちでない人や家畜の飼養をやめた場合など、不明な点は下記まで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

確定申告期の無料税務相談会を開催

東北税理士会による確定申告期の無料税務相談会を開催します。

【期間】3月8日(金)まで(土・日・祝日を除く)

【時間】13時30分~16時30分

【会場】岩手県税理士会館(盛岡市大沢川原3丁目7-3)

【その他】事前の予約が必要です。また、電話での相談は対応しておりませんので、ご了承ください。

☎ 東北税理士会盛岡支部(岩手県税理士会館内、☎ 622-5160)

平成30年度コミュニティ助成事業の報告

●コミュニティ助成事業とは

一般財団法人自治総合センターが全国自治宝くじの社会貢献事業の一環として実施しており、地域コミュニティ組織などで行う事業や活動に必要な備品(テント、音響資材、テーブル、視聴覚機器など)やコミュニティセンター改修、バリアフリー化など地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与する事業を支援するものです。

●地域活性化を支援

平成30年度は、しのぎ自治会の「テント等コミュニティ活動の備

品整備事業」が採択され、子ども会やスポーツ行事、地域のお祭りやイベントなど、地域コミュニティ活動をより積極的に展開し、地域活性化を図ることを目的とした備品の購入費として活用されました。

☎ 町役場地域づくり推進課 ☎ 601-5419



備品を活用して行われた集会

募 集

裁判員制度の キャッチコピーを募集

盛岡地方裁判所は、裁判員制度が10周年を迎えるにあたり、皆さんから広くキャッチコピーを募集します。

【募集期間】3月20日(水)まで
【応募方法】応募用紙(裁判所ホームページに掲載)に必要事項を記入し、裁判所1階に設置の回収ボックスに投かんするか、下記まで郵送またはFAXでお送りください。

㊦盛岡地方裁判所事務局総務課
㊦020-8520 盛岡市内丸9-1
☎622-3350 FAX 019-652-4088

周 知

看護の仕事を知ろう！ ふれあい看護体験を開催

施設見学や看護体験を通して「看護の仕事」について知っていただくために、下記の日程で「ふれあい看護体験」を開催します。

【実施期間】5月12日(日)～18日(土) ※日程調整は可能

【実施施設】県内の各種病院、介護福祉施設、保健センターなど

【対象者】一般(社会人など)

【申込方法】3月25日(月)までに、下記へ直接電話してください。

㊦(公社)岩手県看護協会ナースセンター事業部 ☎663-5206

3月10日「地域づくり交流会2019」を開催

町内では、住民一人一人、そして町全体あるいは地区単位などの組織や団体がそれぞれ地域づくり活動を実践していますが、これからは、さまざまな主体が協働により課題の解決を図り、人口減少・少子高齢化や社会情勢の大きな変化に負けず、住みよいまちにしていくことが一層重要となってきています。

本年度の地域づくり活動の成果を広く周知し、町民の皆さんと地域づくり活動を考え、行動のきっかけに

なるような交流会を開催します。来場者には地域づくり事例集「しずつな」特別号も進呈！多くの参加をお待ちしています。

【日時】3月10日(日)14時～17時(受け付け13時～)

【場所】中央公民館大会議室

【内容】基調講演、パネルディスカッション、事例紹介、地域づくり交流タイムなど

【問い合わせ先】町役場地域づくり推進課 (☎601-5419)

周 知

盛岡近郊の約100社が参加 もりおか就職ガイダンス

【対象者】2020年3月大学(短期・院)、高等専門学校、専修学校、公共能力開発施設などの新規卒業(終了)予定者および2016年3月以降に上記を卒業した既卒者など

【参加企業】盛岡近郊(盛岡市、八幡平市、滝沢市、雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町)を勤務地とする企業約100社

【日時】3月15日(金)13時～16時
【場所】ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング4階(盛岡市盛岡駅前北通2-27)

㊦盛岡公共職業安定所

☎624-8905

周 知

相続登記の登録免許税 免税される場合があります

平成30年度の税制改正により、下記の①または②の土地の相続登記について、登録免許税が免税される場合があります。平成33年(2021年)3月31日(水)までの期間限定です。

①相続により土地を取得した人が相続登記をしないで死亡した場合に、死亡した人を名義とする相続登記

②雫石町の土地のうち、不動産の価額が10万円以下の土地に係る相続登記

㊦盛岡地方務局(本局)
☎624-1104

町内工芸作家の作品が集結 「春のしずくしいし工房まつり」開催

しずくしいし観光協会は、「第9回春のしずくしいし工房まつり」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、23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。

手づくりの温もりを感じられる作

品が目白押しですので、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9日(土)～17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)1階)
※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し観光協会
☎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】 町役場健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

高齢者肺炎球菌の予防接種助成は3月まで

この予防接種は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる肺炎や敗血症などの重い合併症を防ぐもので、1回の接種で効果が5年以上続くとされています。
対象者には年度初めに通知してありますが、予診票などを紛失した

人には再交付しますので町役場健康推進課までご連絡ください。
【対象】 平成30年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
【助成期間】 3月30日(土)まで
【助成額】 4,080円
※生活保護受給者は全額助成

ママパパ学級に参加してみませんか

ママのみの参加も大歓迎です！
【日時】 3月16日(土) 9時30分～12時30分頃
【内容】 助産師さんのお話、沐浴体験、妊婦疑似体験、図書館からのお話

【持ち物】 母子健康手帳
【参加費】 無料
【申込方法】 3月12日(火)までに町役場健康推進課に連絡ください。
【その他】 対象者には個別で案内します。案内のない人も参加できます。

指定難病の医療費助成について

指定難病とは、難病のうち原因が分からない、症例が少ないなどのために治療法が確立していない、長期の療養を必要とするなどの要件を満たすものです。平成30年4月現在、331疾病が指定難病となっています。
平成27年に施行された新たな医療費助成では、医療費の自己負

担割合が2割に引き下げられ、所得に応じて負担上限額が設定されています。
【医療費助成手続きについて】 申請書(岩手県ホームページに掲載)に必要事項を記入し、必要書類とあわせて下記までお持ちください。
⑧岩手県央保健所 ⑨盛岡市内丸11-1(合同庁舎2階) ☎ 629-6573

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▶ 地域づくり
「茶飲み会 だんだん元気に 成

るバアちゃん」(心の健康づくりグループ)
保健師より…人と交流できる居場所があることが、孤立を防ぎ、いきがいにもつながりますね。

◆ 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
8日(金)	乳幼児健康診査	3～4カ月、9～10カ月、1歳児	13時～13時30分	保
13日(水)	1歳6カ月児健康診査	平成29年7、8月生まれ	13時～13時10分	保
14日(木) 28日(木)	話しこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	11時～13時	健
15日(金)	ことばの相談	ことばについて心配や相談がある就学前のお子さん(要予約)	10時～	保
16日(土)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
19日(火)	3歳児歯科健診	平成28年2、3月生まれ	13時～13時30分	保
28日(木)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保

※乳幼児健康診査の対象者▶ 3～4カ月児＝平成30年11月生まれ、9～10カ月児＝平成30年5月生まれ、1歳児＝平成30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 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
4 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
5 (火)	千葉・七海	千葉・七海
6 (水)	千葉・七海	千葉・七海
7 (木)	千葉・七海	七海
8 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
9 (土)	千葉	
11 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
12 (火)	千葉・七海	千葉
13 (水)	千葉・七海	千葉・七海
14 (木)	千葉・七海	千葉
15 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
18 (月)	千葉・七海	千葉・七海
19 (火)	千葉・七海	七海
20 (水)	千葉・七海	千葉・七海
22 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
23 (土)	七海	
25 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
26 (火)	千葉・七海	千葉・七海
27 (水)	千葉・七海	千葉・七海
28 (木)	千葉・七海	千葉
29 (金)	千葉・七海	千葉・七海

◆◆◆ 出張診療所 ◆◆◆

- 西山出張診療所 (☎ 693-2866)
【診察日】 3月は7日、14日、28日
【診療時間】 7日▶ 14時～16時30分、14日、28日▶ 14時～15時
- 御明神出張診療所 (☎ 692-6133)
【診察日】 3月は14日、28日
【診療時間】 14日、28日▶ 15時30分～16時30分