

みんなのつながりのちがいの絆

3月は「いじろに寄り添い、いのちを守るいわて」月間

健康問題、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会要因が、深刻な心の悩みにつながる場合があります。このころの不調について理解を深め、地域全体でこのころの健康づくりに取り組むことが大切です。☎健康推進課 ☎692・2227

こころの不調を感じたら まず相談を

不安や悩みを一人で抱えていると、孤立感が深まり、気持ち落ち込む、不安で落ち着かない、食欲がわかないなど心身にさまざまな症状が現れます。

これらのこころの不調は誰にも起こり得ます。不安や悩みは一人で抱え込まずに、身近な人に相談したり、下記相談窓口を利用してください。

自分でできるチェックリスト

以下の項目のうち2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合は、専門の医療機関などへのご相談をお勧めします。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

私たちにもできる 心の支援

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる見守る人のことをゲートキーパー（命の門番）と呼びます。周りに悩んでいる人がいたら優しく声をかけましょう。

●気づく

顔色、態度など「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

相手の気持ちを否定したり、責めたりせずに話をよく聴くことが安心を与えます。

●つなぐ・見守る

主な相談窓口について情報提供したり、場合によっては一緒に相談に行くなど専門家につながるよう支援をしたり、見守りましょう。

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

◆こころの相談窓口

- 健康推進課 ☎692-2227
- ☎月～金曜日（祝日を除く）9時～17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～18時
- 盛岡いのちの電話 ☎654-7575
- ☎正午～21時（日曜日は正午～18時）
- ※その他、県ホームページ「相談窓口一覧」で、相談窓口を調べることができます。



▲詳しくはこちら

話を聴いてもらいたい人へ

- 話しっこするべ（傾聴ボランティアやまびこ会が実施している傾聴サロン。予約不要）
- ☎毎週木曜日10時～正午（祝日・第5木曜日を除く）
- 場町保健センター
- ☎健康推進課 ☎692-2227

大切な人を自死で亡くされた人へ

- わかちあいの会
- ☎毎月下旬土曜日、10時30分～正午（開催日はお問い合わせください）
- 場 ソーシャルサポートセンターもりおか（盛岡市本町通1丁目9-14 JT本町通ビル3階）
- 【参加費】無料
- ☎ソーシャルサポートセンターもりおか ☎652-8221
- りんどうの会（盛岡地域の自死遺族交流会）
- ☎原則毎月第2土曜日、13時30分～15時（新規の参加は開催2日前までに要予約）
- 場 岩手県福祉総合相談センター4階 大会議室（盛岡市本町通3丁目19-1）
- 【参加費】100円（茶菓代）
- ☎岩手県精神保健福祉センター ☎629-9617



周知

3月21日に特設人権相談所を開設します

町は、下記の通り特設人権相談所を開設します。

相談者の秘密は固く守られます。お気軽にお越しください。

③ 3月21日（金）13時～15時
場町総合福祉センター

【相談内容例】

いじめ問題、差別問題、誹謗中傷、その他人権侵害に関すること全般

【相談料】 無料

④ 特設人権相談所に関すること ▶ 福祉課 ☎ 692-6472

その他人権全般に関すること ▶ みんなの人権 110 番 ☎ 0570-003-110

人権擁護委員は
まちの相談パートナーです

雫石町の人権擁護委員

氏名	行政区
阿部直樹	安庭
林秀一郎	駅前
松木里子	林崎
高村正子	中島
鈴木豊	晴山
笹川純子	野中

周知

ちょっとした用事でも鍵かけを！防犯対策はわが家から

県内の盗難被害のうち、無施錠被害率が全国平均を上回っている状況です。

少しの時間でも、家を空ける・車や自転車を離れる際はしっかり施錠をしましょう。在宅中も施錠をしましょう。少しの気遣いで防げる犯罪があります。まずはわが家から防犯対策をしましょう。

④ 防災課

☎ 692-6410



周知

犯罪被害者支援ボランティア活動員を募集

被害者支援に理解と意欲のある人、活動に関心のある人の応募を

教育委員会附属機関の委員を募集！

町は、町公民館運営審議会委員と町社会教育委員を募集します。

機関名	町公民館運営審議会委員	町社会教育委員
委員の役割	公民館における各種事業の企画実施について調査審議を行う。	社会教育における各種事業の企画実施について調査審議を行う。
募集要項	募集人数	若干名
	任期	2025年4月1日から2年間
	募集期間	2月27日（木）～3月14日（金）必着
	応募資格 ※全てを満たす人	① 20歳以上 ② 応募日現在、町の他の附属機関の委員になっていないこと ③ 平日の日中の会議（年2回程度）に出席できること
	応募方法	封書、またはメール、ファクス、町ホームページの応募フォームから応募ください。 【必要事項】 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④性別 ⑤電話番号 ⑥応募動機を簡潔に記入のうえお申し込みください。
	その他	選考結果は、3月26日（水）頃申込者本人あてにお知らせします。
	応募フォーム	 
申込先	〒020-0555 雫石町上曾根田114番地 町教育委員会 生涯文化スポーツ課（中央公民館） ☎ 692-4181 FAX 692-4183 ✉ shakyou@town.shizukuishi.iwate.jp	

お待ちしております。経験の有無は問いません。

主な活動は、電話・面接相談、病院や裁判などへの付添い、イベントなどの広報活動です。

【募集期限】 3月31日（月）

【応募条件】

- 25歳～65歳くらい
- 心身とも健康な人
- 支援活動に必要な技術を習得するための「養成講座」を受講できる人（5月～12月、平日月1回程度）

④ 公益社団法人いわて被害者支援センター事務局 ☎ 621-3750

周知

ごみ処理施設整備基本計画案パブリックコメントを募集

盛岡広域環境組合は、新たなごみ処理施設の整備に関し、施設規

模や処理方式など施設整備に関する計画の基本的事項を取りまとめた「ごみ処理施設整備基本計画（案）」への意見を募集します。

【応募期間】

3月1日（土）～3月24日（月）

【公表場所】

町役場総合案内（開庁日のみ）、組合ホームページ

【応募方法】

任意の様式に住所と氏名、電話番号、意見を記載の上、盛岡広域環境組合へ郵送か持参してください。ファクス、Eメールでも受け付けます。

④ 盛岡広域環境組合（〒020-8531 盛岡市若園町2番18号）☎ 681-0753

FAX 623-5553

✉ sisetu@

morioka-env.jp



▲詳しくはこちら

周知

制度改正に伴う児童手当の申請はお済みですか？

児童手当制度の改正により2024年10月から児童手当を拡充しています。

拡充の対象者の中には、受給や増額の申請が必要な人がいます。以下の人でまだ申請手続きをしていない場合は、3月31日までの申請で、拡充分の児童手当を2024年10月分から受給できます。

4月1日以降の申請となる場合は申請月の翌月分からの支給となりますのでご注意ください。また、勤務先から児童手当が支給されている公務員の人は、勤務先へ直接お問い合わせください。

【対象者】

- 所得上限超過により児童手当・特例給付を受給していない人
- 高校生年代^{*1}の子のみを養育している人
- 3人以上お子さんがいる世帯で今年度末までに22歳になる上の子^{*2}がいる人

※1 15歳になった後の最初の4月1日から18歳になった後の最初の3月31日までの間にある子



▲詳しくはこちら

のこと

※2 第3子以降の算定は、18歳～22歳までの年齢の子で、親などの経済的負担がある場合を子の人数のカウント対象とする

📞 こども課（健康センター内）
☎ 601-5428



周知

非課税世帯へ物価高騰対応支援給付金を支給します

【給付対象】

基準日（2024年12月13日）において、町に住所を有し、住民税課税者の扶養親族となっている人のみで構成された世帯を除いた、下記に該当する世帯の世帯主。

- ① 住民税非課税世帯
世帯全員が2024年度住民税非課税である世帯
- ② 子ども（加算）
給付対象者と基準日において同一世帯となっている18歳以下の児童を扶養している世帯



▲詳しくはこちら

帯

【給付金額】

- ① 1世帯当たり3万円
 - ② 児童1人当たり2万円（加算）
2023年1月2日以降に転入した非課税世帯や基準日以降に生まれた子どもについてはお問い合わせください。なお、給付金は差し押さえ禁止などの対象です。
- ※①に②を加算して受給できます。

【申請方法】

既に該当すると思われる世帯主へ確認書などを送付しています。記載内容を確認の上、必要に応じてお手続きください。

【受付期限】

4月30日（水）
📞 福祉課 ☎ 692-6401



給付金を装った振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください！

町からATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや手数料の振込みを求めることは絶対にありません。マイナポータルの偽サイトに誘導する詐欺メールの情報も寄せられています。不審な電話やメールはすぐに町役場や警察にご連絡ください。



町内手工芸作家が集結

春のしずくいし工房まつり

町内在住または町内に拠点を置く工房の作品を一堂に会し、展示販売する「春のしずくいし工房まつり」が開催されます。

今回は、21工房が出展予定。入場無料ですので、お気軽にお越しください。

📅 3月8日（土）～16日（日）10時～16時

📍 町観光物産センター（栗石銀河ステーション1階）

📞 町観光物産センター ☎ 692-5900

● 亀甲織の零型キーホルダー・ミニトレイの製作教室

📅 期間中の土曜日、日曜日（各日10時～14時30分）

【定員】 各10人

【料金】 600円（税込）



家族相談員によるこころの家族相談会

「家族が心の病と言われたがどう接していいかわからない」、「自分たちと同じような状況にある人がどうしているのだろうか？」など、家族のことで話をしたい・聞きたい、悩んでいるご家族の相談をお受けします。

同じ立場の家族が相談員です。お気軽にご利用ください。ご相談



の内容について、秘密は厳守します。

【相談日】

3月19日（水）10時～正午（1組約1時間、2組まで）

場 町保健センター

【申込方法】

健康推進課へ電話もしくは右記二次元コード（町ホームページにも掲載しています）よりお申し込みください。

※相談は予約制です。



▲詳しくはこちら

霽石診療所 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。

○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。

※患者さまの体調、その他やむを得ない理由により、面会を制限させていただく場合があります。

※担当医は予告なく変更となる場合があります。

○土曜日の診察がある場合は、午前中のみの診察です。

○2024年1月から、休日当番医は9時～正午までの診療になりました。

日にち	午前	午後
2 (日)	休日当番医	
3 (月)	七海	七海
4 (火)	七海・増田	藤沢・増田
5 (水)	七海・増田	七海・増田
6 (木)	七海	七海
7 (金)	七海	七海
10 (月)	七海	七海
11 (火)	七海・増田	藤沢・増田
12 (水)	七海・増田	七海・増田
13 (木)	七海	七海
14 (金)	七海	七海
17 (月)	七海	七海
18 (火)	七海・増田	藤沢・増田
19 (水)	七海・増田	七海・増田
21 (金)	七海	七海
22 (土)	七海	
24 (月)	七海	七海
25 (火)	七海・増田	藤沢・増田
26 (水)	七海・増田	七海・増田
27 (木)	七海	七海
28 (金)	七海	七海
31 (月)	七海	七海

禁煙治療に係る一部費用を助成します！

町は、禁煙治療にかかる一部費用の助成を行っています。医療機関を受診する前に、健康推進課で手続きすると助成が受けられます（はんこをお持ちください）。ぜひご利用ください。

【対象】

20歳以上の町民で禁煙を希望する

人

【対象経費】

初診料、再診料、処方箋料など

【助成額】

対象経費にかかる自己負担額の半額（上限10,000円）



モグモグゴックン離乳食相談会開催

栄養士に離乳食の進め方などの疑問や悩みについて相談してみませんか。当日は鶏卵・牛乳・小麦粉を使わないおやつを試食も予定しています。出入りは自由ですが、参加を希望する人は健康推進課ま

でご連絡ください。

日 3月10日（月）10時～11時30分

場 保健センター 栄養指導室

【参加費】 無料

【申込期限】 3月3日（月）



3月の乳幼児健診、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
4日（火）	3歳児歯科健診	2022年1月、2月、3月生まれ	正午～13時15分	保
7日（金）	乳幼児健康診査	3～4カ月、9～10カ月、1歳児	正午～13時15分	保
7日（金）	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	14時～15時	保
11日（火）	1歳6カ月児健康診査	2023年7月、8月生まれ	正午～13時15分	保
18日（火）	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
21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
毎週木曜日 ※20日除く	話っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～正午	保

※乳幼児健診の対象 ▶ 3～4カ月児：2024年11月生まれ、9～10カ月児：2024年5月生まれ、1歳児：2024年3月生まれ

※乳幼児健診などの母子健康手帳・問診票の受け付けは、保健センターで正午から行います。また、問診は13時から行います。感染予防のため健診会場におもちゃはありませんので、必要な人はご持参ください。

※赤ちゃん相談の開催曜日・時間を変更しました。