

みんながつながる心の絆

3月は「111」に寄り添う心のちをを守る「わて」月間

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ことがあります。

また、長期化する新型コロナウイルス感染症の影響を受け、仕事や生活に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。

◆ 私たちにもできる心の支援

◆ 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。

◆ 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。

◆ 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。

◆ 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。



アイばあちゃんの「アイ」は、支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。

自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

◆ 相手の心に寄り添う

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
- 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
- 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

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

- ◆心の相談窓口
- 健康子育て課 ☎ 692-2227
- ☎ 月～金曜日（祝日を除く）8時30分～17時15分
- 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
- ☎ 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～24時
- ◆話を聞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）
- ☎ 第2・4木曜日10時～12時 ☎ 保健センター ☎ 健康子育て課 ☎ 692-2227

大切な人を自死で亡くされた人へ

- わかちあいの会
- ☎ 毎月下旬火曜日、17時30分～19時（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（盛岡市本町通一丁目9-14 JT本町通ビル3階）
- ☎ 問 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 岩手県民情報交流センターアイーナ内（盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）
- 【参加費】100円（茶菓代）
- ☎ 岩手県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

就活にきっと役立つ！

もりおか就職ガイダンス開催

企業担当者から就職活動本番を迎えた学生など就職希望者に対して、企業や業界に関する情報提供を行う「もりおか就職ガイダンス」が開催されます。

インターネットだけではわからない企業の魅力や、実際に企業で働く担当者の話を聞き、これからの就職活動に役立つ情報を得られる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

📅 3月8日（水）13時～16時（受付▶12時30分から）

📍 ホテルメトロポリタン盛岡ニューウィング（盛岡市盛岡駅前北通2-27）4階

【内容】

盛岡地域の企業約60社が個別面談可能なブースを設け、情報提供を行います。また、就職支援機関などによ

る相談ブースやミニセミナーも同時開設されます。

【対象】

2024年3月新規卒業予定者（大学院、大学、短大、高専、専修（専門）・能開施設）や既卒者
およびおおむね35歳未満の人

【申し込み】

不要。ただし、一部セミナーなどの参加には当日会場で配布される整理券が必要です。📞盛岡市商工労働部経済企画課 ☎613-8298



もりおか就職ガイダンスについて

周知

家畜を所有している人は期限内に報告書の提出を！

家畜伝染病予防法により、家畜所有者は毎年飼養状況を報告する義務があります。次の家畜を飼養している人は、2023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。なお、愛玩用で所有している人も対象です。

【家畜の種類と提出期限】

4月15日まで▶牛、鹿、めん羊、山羊、豚、イノシシ、馬

6月15日まで▶鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

【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は、下記にお問い合わせください。

📞県中央家畜保健衛生所 ☎688-4111、農林課 ☎692-6494

周知

3月17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。お気軽にご相談にお越しくください。

📅 3月17日（金）13時～15時

📍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

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
熊谷幸子	上町三
松木里子	林崎
高村正子	中島
鈴木豊	晴山

📞特設人権相談所に関すること▶
総合福祉課 ☎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

周知

春季火災予防運動実施 火の取り扱いに十分注意を

3月1日から7日まで、「お出かけはマスク戸締り 火の用心」をスローガンに、春季火災予防運動が実施されます。

この時期は空気が乾燥していることに加え、室内は暖房の使用により非常に乾燥しています。まきストーブや石油ストーブの取り扱い

いに慣れた今こそ、ストーブの周りを掃除したり、燃えやすい物を置かないようにするなど、一人ひとりが火の取り扱いに十分注意し、住宅火災を防ぎましょう。

また、住宅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を設置しましょう。

すでに住宅用火災警報器を設置している人は、ボタンを押すなどして点検するとともに、設置してから10年以上が経過したものは、センサーの働きが悪くなっている恐れがありますので、交換をお勧めします。

📞防災課 ☎692-6410、盛岡西消防署雫石分署 ☎692-6119



▲住宅用火災警報器の点検を

消防団員募集！

町消防団は、新人団員を随時募集しています。私たちが住む大切な雫石町を共に守りませんか。

また、ラップ吹奏やドラム演奏を行う隊員も募集中です。

📞防災課 ☎692-6410

周知

高齢者なんでも相談 シルバー 110 番

高齢者の皆さん、ご家族の皆さん、毎日の生活の中で困っていることや悩んでいること、知りたいことなどありませんか。

岩手県高齢者総合支援センターでは、高齢者なんでも相談「シルバー 110 番」を設置し、下記の通り相談対応しています。

また、法律や認知症などの専門相談にも専門分野の先生が相談に応じます。

秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

【相談時間】

9時～17時（土日祝日を除く）

【相談料】

無料

📞 シルバー 110 番

📞 0120-84-8584

周知

消費税のインボイス制度説明会を開催

盛岡税務署は、事業者の皆さんを対象に消費税のインボイス制度説明会および登録申請相談会を開催します。

説明会では、消費税の基本的な仕組みから

インボイス制度の概要まで説明します。



📅 3月6日（月）

午前の部 ▶ 10時～11時30分

午後の部 ▶ 13時30分～15時

📍 盛岡第二合同庁舎（盛岡市盛岡駅西通 1-9-15）3階会議室

【申込方法】

下記問い合わせ先にて電話でお申し込みください。

【定員】

各 36 人（先着）

【申込期限】

3月1日（水）

📞 盛岡税務署

📞 622-6237

周知

預けて安心 自筆証書遺言書保管制度

ご自身が書かれた遺言書を法務局に預けることができます。



法務局が預かりすることで、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりするといった問題がなくなります。

ご自身の財産を大切な人へ託す方法の一つとして、遺言書を検討されている場合は、ぜひ自筆証書遺言書保管制度をご利用ください。

📞 盛岡地方法務局 📞 624-9857

周知

2024年4月に 相続登記が義務化されます

亡くなった人の名義の不動産を、その相続人の名義に変更する手続きである「相続登記」がされないことなどにより、不動産登記簿から所有者が直ちに判明しない土地が多数生じ、震災復興事業・道路整備事業などに支障をきたしています。

これを受け、2024年4月から、相続によって不動産を取得した相続人は、原則としてその所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記することが義務付けられることになりました。

詳しくは法務省ホームページからご確認ください。

📞 盛岡地方法務局 📞 624-9851

周知

心と体をリフレッシュ 椅子フラ歌謡レクリエーション

心や身体の健康維持のためにフラダンスを楽しみませんか。

【内容】

椅子に座って歌謡曲に合わせて口ずさみながらフラダンスの手の動きをするレクリエーションです。

📅 3月3日（金）・17日（金）、両日とも 10時30分～11時20分

※両日参加、またはどちらか1日だけ参加も可能です

📍 ビッググループ滝沢アクティブルーム

【参加料】

無料

【定員】

15人（先着）

【申込方法】

Eメールまたは電話でお申し込みください。

📞 マナフラススタジオプアマエオレ 代表三沢雪絵

📞 601-5888

📧 studio@manahula.com

新型コロナウイルス感染症 相談・受診の流れ

熱などの症状がある場合

まずは、かかりつけ医や身近な医療機関に電話相談を

夜間・休日など相談する医療機関に迷う場合は「いわて健康フォロアアップセンター」（📞0570-089-005・24時間）へ

全般的な相談

新型コロナウイルス感染症相談窓口 📞629-6085（土日・祝日含む 9時～21時）

ワクチンの相談

雫石町新型コロナワクチン専用ダイヤル 📞691-2255（平日 9時～16時）

雫石町公式 SNS

町の旬な話題を発信中！
虹の似合うまち雫石町
Follow_me



ツイッター



インスタグラム



フェイスブック



健康センターだより

健康子育て課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

町は、高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部助成を行っています。今年度の対象者は下記の通りです。対象者には、2022年4月に接種券を送付しています。

【実施期間】

3月31日（金）まで

【助成対象者】

今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に達する人のうち接種希望者。

また、60歳以上65歳未満で「心臓」、「腎臓」、「呼吸器」に重い病気のある人または免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する人（身体障害者手帳1級所持者）。

※今までに肺炎球菌予防接種（23価肺炎球菌ワクチン）を受けた

ことがある人は対象となりません。

【委託医療機関】

篠村医院、篠村泌尿器科クリニック、上原小児科医院、雫石大森クリニック、鶯宿温泉病院、雫石診療所、かつら内科クリニック、栃内第二病院、盛岡つなぎ温泉病院

※上記委託医療機関以外で接種する場合、事前の手続きが必要となります。接種券をお持ちの上、健康子育て課へお越しください。

【助成額】

接種料金の半額

【自己負担額】

4,185円※委託医療機関以外で接種する場合は異なることがあります。

【その他】

接種時の持ち物などは案内通知（接種券）をご覧ください。

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。

○土曜日の診察がある場合は、午前中のみ診察です。

○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）。

※毎週火曜日の午後は増田・藤沢先生の診察になります。

※発熱症状で受診希望の方は、あらかじめお電話でご相談ください。

※担当医は予告なく変更となる場合があります。

※病棟への面会は、感染防止のため、お断りさせていただいております。

日にち	午前	午後
1 (水)	七海・増田	七海・増田
2 (木)	七海	七海
3 (金)	七海	七海
6 (月)	七海	七海
7 (火)	七海・増田	藤沢・増田
8 (水)	七海・増田	七海・増田
9 (木)	七海	七海
10 (金)	七海	七海
13 (月)	七海	七海
14 (火)	七海・増田	藤沢・増田
15 (水)	七海・増田	七海・増田
16 (木)	七海	七海
17 (金)	七海	七海
20 (月)	七海	七海
22 (水)	七海・増田	七海・増田
23 (木)	七海	七海
24 (金)	七海	七海
25 (土)	七海	
27 (月)	七海	七海
28 (火)	七海・増田	藤沢・増田
29 (水)	七海・増田	七海・増田
30 (木)	七海	七海
31 (金)	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、健康子育て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。お気軽にお越しください。

📅 3月15日（水）

10時～11時30分

📍保健センター



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
3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
4日（土）	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
7日（火）	1歳6カ月児健康診査	2021年6月、7月、8月生まれ	13時～13時10分	保
9日（木）	話っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～12時	保
17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
22日（水）	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保
23日（木）	話っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～12時	保

※乳幼児健診の対象 ▶ 3～4カ月児：2022年11月生まれ、9～10カ月児：2022年5月生まれ、1歳児：2022年3月生まれ

※乳幼児健診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。また、オリエンテーション・問診は13時から行います。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期することがあります。