

健康診査実施医療機関

医療機関名	連絡先	
上原小児科医院	692-3907	予約が必要な医療機関もあります。必ず案内通知で各医療機関の受付時間などを確認の上、10月31日(火)までに受診しましょう。
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	
栃内第二病院	684-1111	
盛岡つなぎ温泉病院	689-2101	
かつら内科クリニック	658-1223	

町は、6月から健康診査を行います。これは、糖尿病や心臓病・脳卒中などの生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。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、期間内に

左記の健康診査実施医療機関で受診してください。
【健康診査の種類と対象】
●特定健康診査▽40歳から74歳までの国民健康保険加入者(2023年度中に75歳になる人も含む)
※2023年4月1日時点で雫石町国民健康保険加入者

6月

健康診査

がはじまります

●後期高齢者健康診査▽75歳以上の後期高齢者医療制度加入者(65歳以上の障がい者で岩手県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人を含む)

●基本健康診査▽40歳以上で特定健康診査の対象とならない人(4月2日以降に転入、または職場などの健康保険を喪失し雫石町の国民健康保険に加入した人など)

【実施期間】 6月1日(木)～10月31日(火)

【自己負担】 65歳以上は無料、40歳から64歳までは1000円。

◆職場の健康保険加入者は

会社員などの健康保険組合や共济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せて特定健康診査が実施されます。会社員などの被扶養者(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。

●特定健康診査・基本健康診査▽

町民課 国保年金担当 ☎692・6478

後期高齢者健康診査▽同課 給付・医療担当 ☎692・6479

6月4日は「元祖！しずくいし軽トラ市」に行こう！

今年も開幕した「元祖しずくいし軽トラ市」。5月7日に行われた今年1回目の軽トラ市は、曇り空で肌寒い中ではありましたが、町内外から約7300人もの方が来場。軽トラックの荷台いっぱい並べられた野菜や加工品などの買い物を楽しみました。

軽トラ市は11月までに月1回、全7回開催予定で、次の開催は6月4日です。

皆様のご来場をお待ちしています！

日 6月4日(日) 9時～13時

場 雫石よしゃれ通り商店街

問 しずくいし軽トラ市実行委員会

☎ 692-3321 (雫石商工会内)



リサイクルと社会貢献活動にご協力を

古着・古布は回収ボックスへ！

町は、古着・古布回収ボックスを町内6カ所に設置しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、回収を休止してきましたが、下記の通り回収を再開します。

回収後の古着・古布販売により生じた収益は、雫石町福祉作業所かし和の郷の益金となります。

ごみの減量化と社会貢献のため、多くの町民の皆さまのご協力をお願いします。

【再開日】

6月1日(木)

【回収できるもの】

衣類や着物(着られるもの・洗濯済みのもの)、下着類(未使用)な

ど

【回収できないもの】

布団、枕、毛布、座布団、ゴム・ビニール製品(ゴム長靴・カップなど)、汚れのひどいもの、ぬいぐるみなど

【回収場所】

町役場駐輪場、雫石公民館、御所公民館、御明神公民館、西山公民館、しずく×CAN

☎町民課環境対策室 ☎692-6403



▲古着・古布回収ボックス

周知

町民意識調査にご協力をお願いします

町が実施している町民意識調査を下記の通り実施します。

対象となる人には、調査員が調査票を配布および回収しますので、ご協力をお願いします。



【調査日程】

①調査票の配布・回収

6月15日(木)ごろからを予定

②調査結果の公表

11月ごろを予定

【調査対象者】

住民基本台帳から男女別、年齢階層別、行政区別に等比率で無作為に抽出した18歳以上の町民約450人を予定

【調査項目】

雫石町総合計画などについて

☎総合政策課 ☎692-6570

周知

森林の伐採や林地開発には事前手続きが必要です

森林の伐採を行う場合は、伐採を開始する90~30日前までに、また林地開発には事前に届出や許可申請の各種手続きが必要となります。

森林の伐採、開発の計画がある場合は、町役場農林課林業振興室、または盛岡広域振興局林務部までご相談ください。

【問い合わせ先】

○保安林以外の森林の伐採

町役場農林課林業振興室 ☎692-6495

○保安林での森林の伐採や土地の形質の変更

盛岡広域振興局林務部森林保全課 ☎629-6615

○保安林以外の森林で1ヘクタールを超える開発行為*

盛岡広域振興局林務部森林保全課 ☎629-6615

*太陽光発電設備の設置を目的とした開発行為の場合は0.5ヘクタール

周知

国保税改正に係る住民説明会を開催します

本紙5月本号でお知らせしました、国保税率改正の内容について説明会を開催します。

会場では、改正後の税率で世帯の税額を試算することもできます。試算を希望する人は、世帯の収入がわかるものをお持ちください。

なお、参加申し込みの必要はありません。当日直接会場にお越し

ください。

①6月6日(火) ①14時から②18時30分から

☞町役場3階大会議室東側

【対象】

雫石町国保に加入している人、加入予定のある人

☎町民課 ☎692-6478

周知

鍵、掛け忘れていませんか？ 鍵掛け習慣で防犯意識向上を！

盛岡西警察署管内では、犯罪被害防止を目的に、鍵掛け運動に取り組んでいます。

町は今年度、上町一・二自治会がモデル地区として指定され、活動を行っています。

県は、2022年中に住居侵入の窃盗被害に遭った住宅のうち、鍵を掛けていなかった住宅の割合が全国平均を上回りました。

鍵掛けは誰でもできる自主的な防犯手段です。犯罪のない地域づくりを目指し、みんなで防犯意識を高めましょう。

☎防災課 ☎692-6410



お知らせ

📞 問い合わせ・申込先団体名 📞 電話番号 FAX FAX 番号 📅 日時 📍 場所 📧 Eメール・URL

周知

高齢者なんでも相談 シルバー110番のご利用を

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、知りたいことなどはありますか？

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、次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。秘密厳守



ですのでお気軽にお電話ください。

【相談時間】

月曜日、水曜日、金曜日の9時～17時

【相談料】

無料

📞 シルバー110番 ☎ 625-0110

周知

滝沢清掃センター入口変更 および受入時間の変更

滝沢清掃センターは、計量機器更新のため、9月末まで入場口を施設南東側に変更しています。

また、平日および7月17日(月・

祝)、8月11日(金・祝)、9月18日(月・祝)の受入時間が13時～16時(入場15時45分まで)となります。

📍 町民課環境対策室

☎ 692-6403

雫石町公式 SNS

町の旬な話題を発信中!



ツイッター



インスタグラム



フェイスブック



第1クールの募集を開始!

雫石フィットネス教室参加者募集中!

町は、生涯健幸プロジェクトの一環として、フィットネス教室を開催します。最近おなか周りが気になっている人や運動はしたいけどきっかけがない人、一人じゃ頑張れない人、そんな人にもピッタリなプログラムになっています。また、参加者には結果に応じて雫石町共通商品券や温泉入浴券、雫石牛のプレゼントもあります。

【対象】

町内在住の人、または町内勤務の人

【各種コース】

詳しい開催日程は町ホームページからご確認ください。

一般月曜日コース [全9回]

🕒 19時～20時

参加料▶ 5,000円(税込)

内 容▶ エアロビクス・ヨガなど

一般金曜日コース [全9回]

🕒 19時～20時

参加料▶ 5,000円(税込)

内 容▶ エアロビクス・筋トレ・ヨガなど

シニア水曜日コース [全9回]

🕒 10時～11時

参加料▶ 5,000円(税込)

内 容▶ レインボー健康体操など

シニア金曜日コース [全9回]

🕒 10時～11時

参加料▶ 5,000円(税込)

内 容▶ 肩・腰痛改善体操、ヨガ、コンディショニングなど

一般男性金曜日コース [全4回]

🕒 19時～20時

参加料▶ 1,000円(税込)

内 容▶ 有酸素運動、筋トレなど

シニア金曜日コース [全4回]

🕒 10時～11時

参加料▶ 1,000円(税込)

内 容▶ 有酸素運動、筋トレなど

園児月曜日コース [全8回]

🕒 年少～年中▶ 17時15分～17時45分、年長▶ 17時55分～18時35分

参加料▶ 4,000円(税込)

内 容▶ 運動遊び、マット運動など

小学生土・日コース [全4回]

🕒 9時30分～10時30分

参加料▶ 2,500円(税込)

内 容▶ かけっこ教室、ニュース

ポーツなど

【持ち物】

動きやすい服装、飲み物、タオル、靴、マット

📍 NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会代表工藤昭敏 ☎ 090-3640-6753



フィットネス教室 申込フォーム
について (町HP)

健康センターだより

健康子育て課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

食生活を見直しませんか？ 6月は食育月間です

食育とは「健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むこと」です。

食育が必要なのは子どもだけではなく、赤ちゃんから高齢者まで全世代が取り組み、正しい知識を身



につけ、健全な食生活を実践する必要があります。

私たちの体は、私たちが食べたものから作られています。早寝・早起きをし、3食しっかり食事をとることは、生きていくための強いエネルギーとなります。

6月の食育月間を機に健康な生活の基礎を築く「食育」に取り組みみましょう。

ヘルシー料理教室受講者募集！

調理実習を通じて食事や栄養、メタボリックシンドローム予防を学ぶ教室です。

1月まで月に1回開催します。

初回のテーマは「地元食材を活用したメタボ予防」です。健



康な体づくりを目指して、ぜひご参加ください。

📅 6月16日(金) 10時～正午

📍 保健センター

【対象】 町内に在住する人

【参加費】 500円(材料代として)

【持ち物】 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク

【申込期限】 6月9日(金)

ママパパ折り紙教室を開催！

子育て中のお母さん、お父さんを対象に折り紙教室を開催します。

育児のリフレッシュとして、折り紙に熱中してみるのはいかがでしょうか。無料託児もありますので、お子様と一緒にお気軽にお越し



ください。

📅 6月15日(木) 10時～12時

📍 保健センター

【参加料】 無料

【講師】 大久保さつ子氏

【申込方法】 6月8日(木)までに健康子育て課までお申し込みください(先着5組)。

6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
2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
6日(火)	心の健康相談	心に悩みのある人(要予約)	14時30分～17時30分	保
6日(火)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
16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
21日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保
28日(水)	2歳6カ月児相談	2020年9月、10月、11月生まれ	13時～13時10分	保
30日(金)	3歳6カ月児健康診査	2019年11月、12月生まれ	13時～13時30分	保
毎週木曜日(29日を除く)	話っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～12時	保

※乳幼児健診の対象▶ 3～4カ月児：2023年2月生まれ、9～10カ月児：2022年8月生まれ、1歳児：2022年6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。

霽石診療所 6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(木)	七海	七海
2(金)	七海	七海
4(日)	休日当番医	
5(月)	七海	七海
6(火)	七海・増田	藤沢・増田
7(水)	七海・増田	七海・増田
8(木)	七海	七海
9(金)	七海	七海
12(月)	七海	七海
13(火)	七海・増田	藤沢・増田
14(水)	七海・増田	七海・増田
15(木)	七海	七海
16(金)	七海	七海
19(月)	七海	七海
20(火)	七海・増田	藤沢・増田
21(水)	七海・増田	七海・増田
22(木)	七海	七海
23(金)	七海	七海
24(土)	七海	
26(月)	七海	七海
27(火)	七海・増田	藤沢・増田
28(水)	七海・増田	七海・増田
29(木)	七海	七海
30(金)	七海	七海