

3月は自殺対策強化月間

みんなできつなぐついでいのちのちとこころの絆

粟石町の2015年から2019年までの5年平均自殺者数は4・2人、多い年は8人が自殺(自死)で亡くなっています。私たちは誰でも辛い気持ちを抱えている人と関わる可能性があります。私たちがもできる心の支援について、一緒に考えてみましょう。

◆町の自殺の現状

2019年の全国の上自死死亡者数(人口10万人あたりの自殺者数)は16・0と減少傾向にあります。

粟石町の自殺死亡率は増減を繰り返しながらも減少傾向にあります。岩手県の自殺死亡者率20・4と比較して同年の粟石町は25・0と、依然として高い状況にあります。また、町の5年平均自殺者数の男女比を見ると約9割が男性です。年代別に見ると男性では50歳代、女性では80歳代がもっとも多い状況です。

自殺に至る原因や動機は、健康問題や経済・生活問題など複数の要因が絡み合っています。2018年に実施した「こころの健康に関する住民意識調査」によると、悩みを抱えたりストレスを感じたときに、誰かに相談することのためにためらいを感じる人が約4割いることも分かりました。だから

こそ、相談しやすい地域づくりが重要になります。

◆私たちにできる心の支援

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。

●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▽相手の気持ちを否定したり、責めたりせず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したり、見守りましょう。

☎健康子育て課 692・2227

☑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

◆心の健康に関すること

●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

◆話を聴いてもらいたい人へ

●話っこするべ(傾聴ボランティアやまびこ会が実施している傾聴相談。予約不要) ☎ 毎週木

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) ☎ 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) ☎ 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

☎ 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) ☎ 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

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。

親のカードで オンラインゲームに高額課金

☎総合福祉課消費生活相談窓口 ☎ 692-6472

【事例】

小学生の息子が、家族共用のタブレット端末で、オンラインゲームの有料アイテムを数日間のうちに次々に購入し、総額 150 万円以上も課金していた。タブレット端末には、父親のクレジットカード情報が登録されたままになっており、子どもが使うときも利用できるようになっていた。



《ひとこと助言～こんなことに注意しましょう～》

親が知らない間に子どもが無断でオンラインゲームに課金してしまったという相談が多く寄せられています。

スマートフォンやタブレット端末

などにクレジットカード情報を登録したままにしておくと、子どもが端末使用時に自由に課金してしまいます。保護者は、カード情報を削除しておくなど、クレジットカードの管理を適切に行いましょう。

また、クレジットカードの利用ごとにメールなどで通知されるよう設定し、日頃から状況を確認しましょう。

子どもが使う端末ではペアレンタルコントロールなどを利用し、購入・支払いなどの制限をかけることも有効です。

未成年者が法定代理人（保護者）の同意を得ないで行った法律行為は、取り消すことができると民法に定められています。しかし、契約を

取り消すには満たさなければいけない要件があるため、関係各社との交渉も必要になり、返金が可能かはケースバイケースです。まずは最寄りの消費生活センターへご相談ください。

☎消費者ホットライン☎ 188（局番なし）、盛岡市消費生活センター消費生活相談専用電話（盛岡広域の人の相談に対応しています）☎ 624-2209、総合福祉課☎ 692-6472



「わたしのすけ」
いわて消費者トラブル防止
啓発キャラクター

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、「おうち時間 家族で点検 火の始末」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



古くなった火災警報器の点検を！

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

周知

就職活動本格開始！ もりおか就職ガイダンス開催

盛岡地域の企業約 100 社が個別面談可能なブースを設け、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います。

盛岡地域の業界・企業・職種のこと、ネットにはない新鮮な情報、就職活動に役立つ情報など、実際に企業で働く担当者から直接話を聞くことができる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

☎ 3月8日(火) 13時30分～16時(受付は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 メトロポリタンホール

【対象】2023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

【費用】無料【申込】不要
☎盛岡市商工労働部経済企画課☎ 613-8298

☎ <https://www.city.morioka.iwate.jp/jigyousha/koyo/1019954/1033474.html>

周知

匠の技が一堂に集結 春のしずくしい工房まつり開催

雫石町内在住や町内に拠点を置く工房が一堂に会する展示販売会「春のしずくしい工房まつり」を開催します。伝統工芸品をはじめ織染物、木工・漆器・鉄器・陶器など手工芸品を紹介します。各工房、新作の発表の場ともなっており、技術性の高さに触れることもできます。今回は24工房が出展予定です。ぜひご来場ください。

☎ 3月12日(土)～21日(月・祝)、10時～16時

☎ 雫石町観光物産センター(雫石町寺の下46-3 JR雫石駅1階)

☎ (一社)しずくしい観光協会☎ 692-5138

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、2022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

☎県中央家畜保健衛生所 ☎ 688-4111、農林課 ☎ 692-6494

募集

令和4年度いわてアグリフロンティアスクール受講生募集

県は、経営革新や地域農業の確立に取り組む先進的な農業経営者などを養成する「いわてアグリフロンティアスクール」の受講生を募集しています。

【対象】 県内在住で次のいずれかに該当する人

- 農業経営者、農業後継者、農業従事者など
- 6次産業化に取り組んでいる人
またはそれを支援している人
- 農村地域活動に携わる人

【募集人数】 35人

【受講料】 年額 21,000円（現地研修などの参加費は一部個人負担）

【開講場所】 岩手大学農学部など

【開講期間】 5月下旬～2023年2月上旬

【募集期限】 3月11日（金）

【申込方法】 いわてアグリフロンティアスクールホームページから受講申込書を取得し、同運営協議会事務局へ提出してください。

☎いわてアグリフロンティアスクール運営協議会事務局（〒020-

8550 盛岡市上田三丁目18-8 岩手大学農学部地域連携推進室内）

☎ 621-6231

周知

ひとりで悩まず いわて認知症電話相談へ

岩手県高齢者総合支援センターでは、認知症のことで悩んでいる人のため「いわて認知症電話相談」を開設しています。

周囲に話づらい悩み事がある人や日中家を空けられない人でも、電話で日頃の悩みを相談することができます。相談いただいた内容の秘匿は厳守します。

【相談料】 無料

㊟ 9時～17時（土日祝日を除く）

☎いわて認知症電話相談 ☎0120-300-340

周知

高齢者なんでも相談「シルバー110番」をご利用ください

高齢者の皆さんやそのご家族の皆さんで、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」で相談に対応しています。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ので、お気軽にお電話ください。相談いただいた内容の秘匿は厳守します。

【相談料】 無料

㊟ 平日 9時～17時

☎シルバー 110 番 ☎0120-84-8584

周知

東日本大震災11周年行事 祈りの灯火 2022 開催

東日本大震災から11年を迎えるに当たり、被災地の復興、震災により亡くなられた人の鎮魂およ

び被災した人の心の平安を祈ることを目的に、東日本大震災11周年行事の一環として「祈りの灯火2022～心をつなぎ 命をまもる～」を開催します。

【内容】 約1万個の灯笼設置

㊟ 3月11日（金）14時30分～19時（黙祷▶14時46分、点火式▶17時）

㊟盛岡城跡公園（もりおか歴史文化館前広場）、中津川河川敷（中の橋付近）、東大通商業振興会各店、県営南青山アパート森のテラス

☎祈りの灯火実行委員会

☎090-2973-4035

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「受診・相談センター」(☎651-3175・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、2021年4月に接種券を送付しています。

【実施期間】

3月31日(木)まで

【助成対象者】

2021年4月～2022年3月の期間に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がある人(身体障害者手帳1級所持者)。ただし、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・はんこを持参の上、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	(火)	七海・増田	藤沢・増田	
2	(水)	七海・増田	七海・増田	
3	(木)	七海	七海	
4	(金)	七海	七海	
7	(月)	七海	七海	
8	(火)	七海・増田	藤沢・増田	
9	(水)	七海・増田	七海・増田	
10	(木)	七海	七海	
11	(金)	七海	七海	
14	(月)	七海	七海	
15	(火)	七海・増田	藤沢・増田	
16	(水)	七海・増田	七海・増田	
17	(木)	七海	七海	
18	(金)	七海	七海	
22	(火)	七海・増田	藤沢・増田	
23	(水)	七海・増田	七海・増田	
24	(木)	七海	七海	
25	(金)	七海	七海	
26	(土)	七海		
28	(月)	七海	七海	
29	(火)	七海・増田	藤沢・増田	
30	(水)	七海・増田	七海・増田	
31	(木)	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(はんこをお持ちください)すると、助成が受けられますので、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)

◆ 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(金)	乳幼児健康診査	3～4カ月児、9～10カ月児、1歳児	13時～13時30分	保
5日(土)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時15分～9時30分	保
9日(水)	3歳児歯科健康診査	2019年2月、3月生まれ	13時～13時30分	保
15日(火)	1歳6カ月児健康診査	2020年7月、8月生まれ	13時～13時10分	保
18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
23日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保

※乳幼児健診の対象者 ▶ 3～4カ月児＝2021年11月生まれ、9～10カ月児＝2021年5月生まれ、1歳児＝2021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。