

☑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、楽しくなくなってきた
- 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

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。

こころの不調を感じたら まず相談を

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。ご自身のため、大切な人のため、地域全体で心の健康づくりに取り組みましょう。
☎健康子育て課 ☎692・2227

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。

●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
- ☎正午～21時（日曜日は正午～18時）
- 岩手自殺防止センター ☎621-9090
- ☎毎週土曜日 20時～24時

◆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 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



みんなのつながりの絆

3月は「こころに寄り添いいのちを守るいわて」月間

春季火災予防運動実施中

3月1日から3月7日までの7日間、令和6年春季火災予防運動が全国一斉に実施されます。

まきストーブや石油ストーブを使い慣れたこの時期は、ちょっとした油断から大きな火災につながります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

●住宅用火災警報機の点検を

住宅用火災警報器を設置されていない人は早めの設置をお願いします。

すでに設置済の人は、ボタンを押したり、ひもを引くなどして正常に作動するか点検をお願いします。また、製造から10年以上経っているものは、煙や熱を感知しなくなる恐れがありますので、交換をお勧めします。

●灯油の取り扱いは落ち着いて

ホームタンクからポリ容器や石油ストーブのカートリッジタンクに小分けする場合は、絶対にその場を離れないようにしてください。灯油をこぼす事故が多く発生しています。

☎盛岡西消防署雫石分署

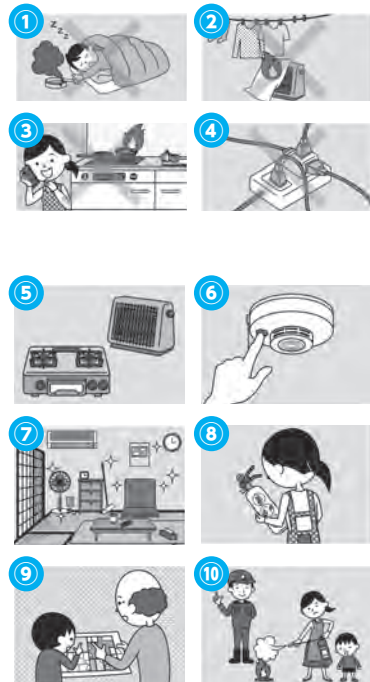
☎692-6119

住宅防火 いのちを守る10のポイント

4つの習慣

6つの対策

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③コンロを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く
- ⑤火災の発生を防ぐため、ストーブやコンロなどは**安全装置**のついた機器を使用する
- ⑥火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ⑦火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類およびカーテンは**防災品**を使用する
- ⑧火災を小さいうちに消すために、**消火器**などを設置し、使い方の確認をしておく
- ⑨お年寄りや体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく
- ⑩防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う



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。下記の家畜を飼養している人は、2024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15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ださい。

📅3月15日（金）13時～15時

📍町総合福祉センター

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

【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

📍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

雫石町プレミアム商品券 使用期限が迫っています

2023年12月に販売した、雫石町プレミアム商品券の**使用期限は2月29日（木）までです**。期限を過ぎた商品券は使用できなくなり、返金もできませんのでお早めにご使用ください。

☎雫石商工会 ☎692-3321

周知

「いわてデジタルマップ」で土砂災害に備えましょう

県は、高精度な地形情報を用いて、崖や沢などの土砂災害の危険性のある箇所を抽出した「いわてデジタルマップ」を公開しています。

抽出箇所は、岩手県ホームページや「いわてデジタルマップ」から閲覧できるほか、盛岡広域振興局土木部でも閲覧できます。

日頃からお住まいの地域周辺の「土砂災害が発生する恐れのある箇所」を確認し、大雨災害時などの避難に備えましょう。

📍盛岡広域振興局土木部
☎ 629-6643



いわてデジタルマップ



新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」の公表

周知

雫石町自衛隊協力会 新規会員募集しています

雫石町自衛隊協力会は、自衛官と雫石町民との相互理解と親睦を図るとともに、自衛隊に勤務する家族を応援し、自衛隊の健全な発展に寄与することを目的に、自衛隊の基地参観や自衛隊入隊予定者激励会を開催しています。

【年会費】
2,000円

【加入方法】

雫石町自衛隊協力会事務局（町役場防災課内）にご連絡ください。

📍雫石町自衛隊協力会事務局
☎ 692-6410



周知

自動車の検査・登録手続きはお早めに

運輸局は、例年3月に自動車の検査や登録手続きが集中し、窓口や車検場が大変混雑します。

手続きは、できるだけ早い時期に済ませましょう。

【受付時間】

8時45分～11時45分、13時～16時（平日のみ）

【自動車検査、登録手続きテレホンサービス】

☎ 692-6410

【軽四輪自動車窓口】

軽自動車検査協会岩手事務所（盛岡市湯沢16地割15-10）☎ 692-6410

📍東北運輸局岩手運輸支局
☎ 638-2154



自動車検査インターネット予約システム

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



エックス (旧ツイッター)



Instagram



フェイスブック



町内手工芸作家が集結

春のしずくしいし工房まつり

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「春のしずくしいし工房まつり」が開催されます。

今回は、20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9日（土）～17日（日）10時～16時

📍町観光物産センター（雫石銀河ステーション1階）

📍町観光物産センター ☎ 692-5900

●亀甲織の雫型キーホルダー・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）



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、2023年4月に接種券を送付しています。

【実施期間】

3月31日(日)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】

4,195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。

○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
1 (金)	七海	七海
4 (月)	七海	七海
5 (火)	七海・増田	藤沢・増田
6 (水)	七海・増田	七海・増田
7 (木)	七海	七海
8 (金)	七海	七海
10 (日)	休日当番医	
11 (月)	七海	七海
12 (火)	七海・増田	藤沢・増田
13 (水)	七海・増田	七海・増田
14 (木)	七海	七海
15 (金)	七海	七海
18 (月)	七海	七海
19 (火)	七海・増田	藤沢・増田
21 (木)	七海	七海
22 (金)	七海	七海
23 (土)	七海	
25 (月)	七海	七海
26 (火)	七海・増田	藤沢・増田
27 (水)	七海・増田	七海・増田
28 (木)	七海	七海
29 (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。

さい。

① 3月13日(水) 10時~11時30分

場 保健センター

【参加費】 無料

【申込期限】 3月6日(水)



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
1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
5日(火)	3歳児歯科健診	2021年1月、2月、3月生まれ	13時~13時30分	保
9日(土)	ママパパ学級	妊婦とその夫・ご家族(要申込)	9時15分~9時30分	保
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
19日(火)	1歳6カ月児健康診査	2022年7月、8月生まれ	13時~13時10分	保
27日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分~11時	保
毎週木曜日	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：2023年11月生まれ、9~10カ月児：2023年5月生まれ、1歳児：2023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、オリエンテーション・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。