

今年も冬も開催！

企画も盛りだくさん！

旧上長山小学校で「ゆるゆるデイキャンプフェア」を開催します。星の雫キャンプや冬ならではの雫石の自然を楽しめるアクティビティイベントが盛りだくさん。また、旧上長山小学校を活用した屋内イベントも行います。テントや椅子の貸し出し(有料)もありますので手ぶらでも楽しめます。ぜひお越しください。

【開催日時】

1月31日、2月1日、7日、8日
9時30分～16時

場 旧上長山小学校

問 有有限会社ティーズ

☎ 601・8030



詳しくはこちら



デイキャンプ
予約フォーム

2026年1～2月 開催イベント

●1月31日(土)

四輪バギー・ミニバイク体験
(1人1,000円) ※要予約

① 10時～、② 13時～

【参加人数】 各回先着 30人

【対象】 小学生以上

スノーシュー体験 (無料)

① 13時～15時

【参加人数】 参加希望者全員

まき割り・たき火体験 (無料)

① 13時～15時

【参加人数】 参加希望者全員

イグルー作り体験 (無料)

① 13時～15時

【参加人数】 参加希望者全員

温かい飲み物のお振る舞い(無料)

① 10時～12時、② 13時～15時

【参加人数】 各回先着 30人

親子で楽しもう！ ※要予約
星の雫キャンプ 2025～冬～

① 2月7日(土)～8日(日) 10時～15時まで受付
※翌日自由解散(最大16時まで滞在可)

【参加人数】 15組限定(1組6人まで)

【料金】 500円(中学生以下は無料)

【対象】 小学生、中学生を含む親子(未就学児の同行参加可)



雪上チューブそり体験(1人1,000円)

① 2月1日(日) ① 11時～② 13時～

【参加人数】 参加希望者全員

テントサウナ体験(無料)

① 2月7日(土) 11時～15時

【参加人数】 参加希望者全員



校舎の中で楽しめるイベントも

ランタン作り (無料)

① 2月7日(土)

① 11時～、② 13時～

【参加人数】 各回 15人



親子対決！eスポーツバトル(無料)

① 1月31日(土)、2月1日(日)、8日(日)

10時～14時

【参加人数】 参加希望者全員

ゆるゆる
ゆるゆる
デイキャンプ
フェア
in 雫石
冬
開催

無事故・無火災で明るい一年にしましょう！

本格的な冬が到来しています。路面凍結や積雪による交通事故が発生しやすい季節です。

今年1年間、町民の皆さんが交通事故に遭わないよう、自動車を運転する際は「十分な車間距離」「時間にゆとりを持った運転」「ライトの早め点灯」「全席シートベルト着用の徹底」を心掛け、飲酒運転や無謀運転を追放していきましょう。

また、冬季は空気が乾燥すること

が多く、火災が発生しやすい季節です。

自分や家族の命、財産を守るため「ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する」「石油ストーブの給油は火を消してから行う」「火の元を離れるときは必ず火を消す」ことを習慣化し、ちょっとした油断から火災が発生しないように心掛けましょう。

☎防災課

☎692-6410

飲酒運転4（し）ない運動

- ①運転するなら酒を飲まない
- ②運転する人に酒を提供しない
- ③酒を飲んだ人に車を提供しない
- ④酒を飲んだ人の車に同乗しない



周知

聴くことから始まる支え合い 粟石町傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティアとは、相手の気持ちに寄り添いながら話に耳を傾けて、心のケアを行うボランティアです。

「聴くこと」の大切さや「聴き方」の技術を学ぶことができます。

「聴く」ことを活かしたボランティアを、はじめてみませんか。

☎2月9日（月）、16日（月）、3月2日（月）、9日（月）

☎町保健センター

【内容】

こころの健康問題の理解、自殺の現状について知る、傾聴の基礎的知識と技術の習得など

【講師】

医師、公認心理師、保健師など

【申込期限】

2月2日（月）

【申込方法】

電話または申込フォームからお申し込みください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

☎健康推進課

☎692-2227



詳しくはこちら



周知

冬の備えを万全に！ 非常用持ち出し袋の中身の確認を

夏と冬では、非常用持ち出し袋の中身を変える必要があります。災害はいつ起こるかわかりません。自分の身を自分で守るために、常に防災に対する意識を持ち、非常用持ち出し袋の中身の確認を行いましょう。

●防寒対策を万全にしましょう！

冬本番を迎え、ますます寒さが厳しい季節となります。

この時期に災害が発生し、暖房器具が使用できない場合に備え、防寒着、手袋、厚手の靴下、マフラー、ニット帽、使い捨てカイロ、アルミシートなどを非常用持ち出し袋に追加しましょう。

☎防災課 ☎692-6490



周知

全国瞬時警報システム “J-ALERT” の情報伝達試験

町は、全国瞬時警報システム「J-ALERT（ジェイアラート）」による、防災行政無線を用いた情報伝達試験が全国的に行われることから、防災行政無線で試験放送を行います。

☎2月6日（金）11時頃

【放送内容】

☎防災行政無線チャイム「これは、Jアラートのテストです」

緊急時における町民の皆さんへの迅速で確実な情報伝達手段の確認が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎防災課 ☎692-6490



周知

危険を知る者が、安全をつくる 危険物取扱者試験

（一財）消防試験研究センター岩手県支部は、危険物取扱者の試験（乙種第4類のみ）を実施します。

【試験日】

3月21日（土）

【受付期間】

2月17日（火）～24日（火）

☎盛岡市総合福祉センター（予定）（盛岡市若園町2-2）

☎（一財）消防試験研究センター岩手県支部 ☎654-7006



周知

暮らしの困りごと、ご相談ください 行政相談所を開設します

町の行政相談委員・徳田靖^{やすし}さんが次のとおり「行政相談所」を開設します。

行政の仕事やサービスなどについて困っていること、納得できないこと、要望など行政に関する相談を行政相談委員が聞き、相談者と役所の間に立って公正で中立な立場で問題解決に努めます。

相談は無料で、秘密は守られます。

📅 2月10日(火) 10時～正午

📍 雫石公民館 講座室

※ 3月まで、雫石公民館で毎月第2火曜日に開催予定

📞 総合政策課 ☎ 692-6570



周知

全自動血圧計を 町の施設三カ所に設置

町役場庁舎(入口ロビー)、中央公民館(1階ロビー)、健康センター(公衆電話横)に、全自動血圧計を設置しました。来所の際は、お気軽にご利用ください。

日頃からさまざまな機会に血圧を測定し、普段のご自身の血圧を把握することから始めましょう。

また、中央公民館および健康センターには体組成計も設置しています。体重だけでは分からない筋肉量や脂肪量などを定期的に測定し、体調管理や体重管理にお役立てください。



周知

厨房レッスン ～肉も野菜も魚も手軽に調理～

今回は「海老カツ」「焼き白菜の味噌バター煮」をつくります。

📅 2月18日(水) 10時～13時

📍 町中央公民館 調理室

【参加費】

700円

【講師】

雫石町食生活改善推進員

【定員】

20人

【持ち物】

エプロン、三角巾

【申込期限】

2月12日(木)

📍 町中央公民館 ☎ 692-4181



周知

町民スキー大会クロスカントリー競技参加者募集

📅 2月23日(月・祝)

📍 ケツパレランド

【対象】

町内に在住または勤務通学していて、スポーツ傷害保険に加入している人

【参加料】

無料

【申込方法】

2月13日(金) 17時までに必要事項を記入のうえ、体育館窓口に提出してください。

申込書は、町営体育館とケツパレランドで配布のほかスポーツ協会ホームページからダウンロードできます。

📍 町営体育館

☎ 692-5030



スポーツ協会HP

周知

時間額 952円→1,031円へ! 岩手県の最低賃金が改正

岩手県の最低賃金が、2025年12月1日から時間額952円から1,031円となりました。

最低賃金は岩手県内すべての事業場に適用され、年齢やパート、学生アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、すべての労働者に適用されます。

賃金引き上げに向けた各種支援策がありますので、積極的にご活用ください。

📍 岩手県労働局労働基準部賃金室

☎ 604-3008



周知

誰でも・誰とでも・楽しくおしゃべり I care パーク

岩手県医療的ケア児センターは、本人・家族交流事業を「I care パーク」と名付けて開催しています。

今年度は「居場所」がテーマです。病気や障がいがあってもなくても、子どもも大人も、楽しさを共有しながら、どんな居場所があったらいいかみんなで語り合しましょう。

📅 2月21日(土) 10時～正午

📍 ふれあいランド岩手(盛岡市三本柳 8-1-3)

【対象】

医療的ケア児者と家族、医療的ケア児者の支援をしている人

【定員】

40人(上限になり次第締め切り)

【申込方法】

二次元コードから申し込み

📍 岩手県医療的ケア児支援センター

☎ 611-0610



申し込みはこちら

健康センターだより

健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

肝胆膵腎超音波検診のお知らせ

【対象者】

35歳以上の町民

【検診期間】

2月2日(月)～3月4日(水)
※2月5～6日、10日、12日、19日、21～24日、26日を除く

【受付時間】

7時～9時

【会場】

保健センター、各地区公民館
※日によって会場が異なります。

【料金】

35歳以上69歳以下 ▶ 2,500円

70歳以上 ▶ 2,000円

※生活保護受給者は無料。年齢基準日は3月31日です。

【その他】

申込者には個別で通知していません。申し込みをしていない人で受診を希望する人は、健康推進課までご連絡ください。

霰石診療所 2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。

○土曜日の診察がある場合は、午前中のみ診察です。

○増田医師の受付時間は、8時30分～10時30分、13時30分～14時30分へ変更となっております。人数制限はありません。

※担当医は予告なく変更となる場合があります。

高次脳機能障がいを正しく知りましょう

交通事故や脳卒中によって脳に傷がついた場合、さまざまな能力に障がいが生じることがあります。この症状のことをまとめて高次脳機能障がいといいます。

現れる症状の種類や程度には個人差があり、多くの場合、複数の症状が同時に出ることがあります。外見だけではわかりにくく、周囲から誤解を受けることもあります。

ます。

県は高次脳機能障がい者への支援拠点機能をいわてリハビリテーションセンターに設置しています。支援拠点機能では相談支援などを行っていますのでお気軽にご相談ください。

【支援拠点機能】

いわてリハビリテーションセンター

☎692-5800



特定保健指導・健診結果個別説明会をご利用ください

今年度の特定健診・後期高齢者健診・基本健診の結果はいかがでしたか？

健診は受けて終わりではありません。結果を必ず確認し、改善が必要なものは見直しましょう。

特定保健指導の案内が届いた人は改善の可能性が高い人です。必ず利用してください。

また、健診結果個別説明会を随時行っています。事前に健康推進課へご連絡のうえお越しください。



会場 ▶ 保 : 保健センター
健 : 健康センター
中公 : 中央公民館

2月の乳幼児健診、各種相談

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
5日(木)	お茶っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～正午	中公
6日(金)	乳幼児健診	3～4カ月、9～10カ月、1歳児	14時～15時	保
6日(金)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	14時～15時	保
13日(金)	3歳6カ月児健診	2022年7月、8月生まれ	正午～13時15分	保
17日(火)	心の健康相談	心に悩みがある人(要予約)	14時～17時30分	健
20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
26日(木)	2歳6カ月児相談	2023年7月、8月生まれ	正午～13時15分	保
毎週木曜日 ※5日除く	話しっこするべ	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：2025年10月生まれ、9～10カ月児：2025年4月生まれ、1歳児：2025年2月生まれ

※乳幼児健康診査などの母子健康手帳と問診票の受付けは、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。おもちゃなどは感染予防のため会場にはありませんのでお持ちください。

日にち	午前	午後
1 (日)	休日当番医	
2 (月)	七海・岩崎	七海・岩崎
3 (火)	七海・岩崎・増田	岩崎・増田
4 (水)	七海・岩崎・増田	七海・岩崎・増田
5 (木)	七海	七海
6 (金)	七海・岩崎	岩崎
9 (月)	七海・岩崎	七海・岩崎
10 (火)	七海・岩崎・増田	岩崎・増田
12 (木)	七海	七海
13 (金)	七海・岩崎	岩崎
16 (月)	七海・岩崎	七海・岩崎
17 (火)	七海・岩崎・増田	岩崎・増田
18 (水)	七海・岩崎・増田	七海・岩崎・増田
19 (木)	七海	七海
20 (金)	七海・岩崎	岩崎
23 (月)	休日当番医	
24 (火)	七海・岩崎・増田	岩崎・増田
25 (水)	七海・岩崎・増田	七海・岩崎・増田
26 (木)	七海	七海
27 (金)	七海・岩崎	岩崎
28 (土)	土曜診療	