

3月は「こころに寄り添い、いのちを守る」いわて1月間

3月から4月は、進学、就職、職場の異動など生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期にあたり、知らず知らずのうちに、こころの疲れがたまってしまっていることがあります。

こころの不調について理解を深め、地域全体でこころの健康づくりに取り組むことが大切です。☎健康推進課 ☎692・2227

こころの不調を感じたら まず相談を

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。

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
- 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
- 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

私たちにもできる 心の支援

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる見守る人のことをゲートキーパー（命の門番）と呼びます。周りに悩んでいる人がいたら優しく声をかけましょう。

●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、悩んでいる状況に目を向け、心配しているというのを伝えましょう。

●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

主な相談窓口の情報を提供したり、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

●健康推進課 ☎692-2227

☎月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9時～17時

●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、年末年始を除く）9時～18時

※その他、県ホームページ「相談窓口一覧」で、相談窓口を調べることができます。



詳しくはこちら

話を聴いてもらいたい人へ

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。☎健康推進課 ☎692-2227

●お茶っこするべ

☎第1木曜日（祝日を除く）10時～正午

☎場 町中央公民館

●話しっこするべ

☎第2～4木曜日（祝日を除く）10時～正午

☎場 町保健センター

大切な人を自死で亡くされた人へ

●わかちあいの会

☎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（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



教育委員会附属機関の委員を募集！

町は、町立図書館協議会委員と町文化財保護審議会委員を募集します。

機関名		町立図書館協議会委員	町文化財保護審議会委員
委員の役割		図書館における各種事業の企画実施について調査審議を行う。	町文化財における各種事業の企画実施について調査審議を行う。
募集要項	募集人数	若干名	
	任期	2026年4月1日から2年間	
	募集期間	2月26日(木)～3月13日(金) 必着	
	応募資格 ※全てを満たす人	① 20歳以上 ② 応募日現在、町の他の附属機関の委員になっていないこと ③ 平日の日中の会議(年2回程度)に出席できること	
	応募方法	封書、ファクス、メールまたは町ホームページの応募フォームから応募ください。 【必要事項】 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④性別 ⑤電話番号 ⑥応募動機を簡潔に記入の上お申し込みください。	
	その他	選考結果は、3月25日(水)頃申込者本人あてにお知らせします。	
	応募フォーム		
	申込先	〒020-0555 雫石町上曾根田 114 番地 町教育委員会 生涯文化スポーツ課 図書館 ☎ 692-5959 FAX 601-6757 ✉ etosyokan@town.shizukuishi.iwate.jp	中央公民館 ☎ 692-4181 FAX 692-4183 ✉ shakyou@town.shizukuishi.iwate.jp

周知

地域と自衛隊をつなぐ、信頼の輪 自衛隊協力会の会員を募集

自衛隊協力隊は自衛隊と町民との相互理解と親睦を図るとともに、自衛隊に勤務する自衛官の家族を応援し、自衛隊の健全な発展のため支援することを目的として活動しています。

現在、約40人が加入しています。今後のさらなる発展を目指し、新規加入者を募集しています。ご興味がある人はぜひご加入ください。

自衛隊協力会の主な活動

- ・自衛隊の行事への協力援助
- ・陸海空自衛隊の駐屯地や基地などへの参観
- ・町出身隊員に対する激励など

【年会費】

2,000円

【加入方法】

事務局(防災課)までご連絡ください。

☎防災課 ☎ 692-6410



周知

南岩手山岳遭難対策委員会 隕石救助隊員を募集

町は、岩手山や秋田駒ヶ岳を中心とする山岳遭難事案が発生した時に活動する隕石救助隊員を募集しています。

入隊後に訓練や講習会を通じて、山岳救助の知識や技能を習得することができますので、経験の無い人でも構いません。また、活動時に着用する雨衣や登山バッグは町から貸与します。

山岳遭難事案が発生し、捜索救助要請により出動した場合は、活動従事時間に応じて報酬が支払われます。

隕石救助隊員の主な活動

- ・山岳遭難における捜索救助活動
- ・岩手山や秋田駒ヶ岳などで年に数回行う捜索救助訓練
- ・山菜採りをする人への遭難防止啓発活動
- ・山開きでの遭難防止パトロール

☎防災課 ☎ 692-6410

周知

3月19日に特設人権相談所を開設します

町は、下記のとお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のでお気軽にお越しください。

📅 3月19日(木) 13時30分～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

📞 福祉課 ☎ 692-6472

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
松木里子	林崎
高村正子	中島
鈴木豊	晴山
笹川純子	野中
千葉昇	晴山

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と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。

📅 3月10日(火) 10時～正午

📍 雫石公民館 講座室

📞 総合政策課 ☎ 692-6570

周知

犯罪被害者支援ボランティア活動員を募集

犯罪被害者支援に理解と意欲のある人、活動に関心のある人の応募をお待ちしています。経験の有無は問いません。

主な活動は、電話・面接相談、病院や裁判などへの付添い、イベントなどの広報活動です。

【募集期限】3月31日(火)

【応募条件】

- 25歳～68歳未満
- 心身とも健康な人
- 支援活動に必要な技術を習得するための「養成講座」を受講できる人(5月～12月、平日月1回程度)

📞 公益社団法人いわて被害者支援センター事務局 ☎ 621-3750

周知

2026年度国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

仙台国税局は、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

【受験資格】

- 1996年4月2日から2005年4月1日生まれの人
- 2005年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの

①大学(短大を除く)を卒業した人および2027年3月までに大学を卒業する見込みの人

②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

【申込期限】3月23日(月)まで

【申込方法】受験申込みはインターネット申込みのみです。

【第1次試験日】

5月24日(日)

📞 仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎ 022-263-1111、内線3236

人事院東北事務局

☎ 022-221-2022



国家公務員試験採用情報 NAVI



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。📞 町観光物産センター ☎ 692-5900

今回は、18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7日(土)～15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)

● 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～15時、最終受付14時30分)

【料金】

600円(税込)



健康センターだより

健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

家族相談員によるこころの家族相談会

「家族が心の病と言われたがどう接していいかわからない」、「自分たちと同じような状況にある人がどうしているのだろうか？」など、家族のことで話をしたい・聞きたい、悩んでいるご家族の相談をお受けします。

同じ立場の人が相談員です。お気軽にご利用ください。ご相談の内容について、秘密は厳守します。

【相談日】

3月18日(水) 10時～正午 (1組約1時間、2組まで)

●町保健センター

【申込方法】

健康推進課へ電話もしくは二次元コード(町ホームページにも掲載しています)よりお申し込みください。

※相談は予約制です。



詳しくはこちら

霽石診療所 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・休日日の場合、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。
- 発熱外来の受付方法が変更となりました。詳細は玄関入口の掲示板をご確認ください。
- ※担当医は予告なく変更となる場合があります。

日にち	午前	午後
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	七海・増田
11 (水)	七海・岩崎・増田	七海・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	七海・増田
18 (水)	七海・岩崎・増田	七海・岩崎・増田
19 (木)	七海	七海
23 (月)	七海・岩崎	七海・岩崎
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	
30 (月)	七海・岩崎	七海・岩崎
31 (火)	七海・岩崎・増田	岩崎・増田

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、健康推進課で手続きすると助成が受けられます(印鑑をお持ちください)。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)



モグモグゴックン離乳食相談会開催

離乳食の進め方などの疑問や悩みを栄養士に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の試食も予定しています。参加を希望する人は健康推進課までご連絡ください(個別相談は当日受付順にご案内させていただきます)。

● 3月18日(水) 10時～11時30分

● 保健センター 機能訓練室

【参加費】 無料

【申込期限】 3月11日(水)

【申込方法】 電話もしくは二次元コードよりお申し込みください。



詳しくはこちら

会場▶保 : 保健センター
健 : 健康センター
中公 : 中央公民館

3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
3日(火)	ママパパ学級	妊婦とその家族	9時15分～9時30分	保
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	正午～13時15分	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)	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
16日(月)	3歳児歯科健診	2023年1月、2月、3月生まれ	10時～	保
17日(火)	1歳6カ月児健診	2024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11月生まれ、9～10カ月児: 2025年5月生まれ、1歳児: 2025年3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け付けは、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。