

9月は岩手県自殺防止月間です
抱え込まずご相談ください

町には次のとおり、悩みごとの相談を受ける窓口があります。相談できる人や場所を持つことは、気持ちを整理したり、新たな解決策のヒントを得ることができます。一人で悩みを抱え込まずにご相談ください。

【相談窓口】

内容	期日・曜日	時間
保健師による相談	月～金	9時～16時
こころの健康相談 ※精神科医の個別相談(要予約)	9月6日(金) 12月6日(金) 3月6日(金)	13時30分～15時30分
盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575	月～土 日	12時～21時 12時～18時

納付が困難な人が対象です
介護保険料の減額

介護保険料は、世帯の所得に応じて9段階に分けられています。そのうち、所得段階が第2、3段階の人で生活が困窮し、介護保険料の納付が困難と認められた人は介護保険料が減額されます。

【対象者】 次のすべての条件に該当する人が減額の対象になります。

- ①世帯全員が住民税非課税
- ②世帯の年間収入が120万円以下（2人世帯の場合、世帯員3人目からは1人につき40万円を加算）
※収入には、預貯金、年金、仕送りなどあらゆる収入が含まれます。
- ③住民税課税者に扶養されていない
- ④住民税課税者と生計を共にしていない
- ⑤資産なども活用しても、なお生活が困窮している

【手続き】 申請の手続きには、次のものを健康福祉課窓口にて持参してください。

- ①家族全員の預金通帳（年金を現金で受け取っている場合は、年金の金額が分かる書類）
- ②印鑑（家族全員分、認め印可）

健康福祉課 ☎内線153

すすんで受けましょう
レディース(婦人)検診

町では次のとおり令和元年度レディース（婦人）検診を行います。

乳がんは早期であれば90%以上が、子宮頸がんは前段階のうちに発見できれば、ほぼ100%治癒と言われています。

早期発見で守れる命があります。すすんで検診を受けましょう。



【日時&場所】

期日	受付時間	場所
10月3日(木)	9時～10時	江刈農村センター
	13時～14時	小屋瀬農村センター
10月4日(金)	9時～10時	保健センター
	12時30分～13時30分	
10月5日(土)	9時～10時	保健センター
	12時30分～13時30分	

【対象者】

検診	対象者
乳がん検診	40歳以上の女性のうち偶数年度生まれの人
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で次の生まれの人 昭和生まれ⇒偶数年度 平成生まれ⇒奇数年度

※自分が対象になっているかなど、不明な点については、健康福祉課にお尋ねください。

【その他】

- ▷本年1月に「検診申込書」ですでに申し込みをした人には、検診日が近くなったら、地区保健委員が受検票をお届けします。
- ▷これから申し込みをする人は、地区保健委員または健康福祉課にお問い合わせください。



走りの基本の動きを学ぶ小中高生たち

令和元年度小中学生陸上教室（NPO法人町スポーツ協会スポーツクラブ主催）は8月8日、町総合運動公園で開催され、町内の小中高生ら約40人が参加しました。

この教室は、昨年度、町が首都圏の大学運動部などを対象にスポーツ合宿の誘致を行い実現した、明治大学と早稲田大学、東京大学の陸上部員らの夏合宿に併せて開催されたもの。明治大学競争部の渡邊高博コーチ（バルセロナオリンピック日本代表）から走り方のポイントなどの指導を受け、走るための体の使い方を学びました。

本宮愛笑さん（葛巻中3年）は「姿勢を正して走ることを教えてもらい、いつもより疲れな感じがしました」と充実した表情。土谷貴哉さん（葛巻高1年）は「走るフォームを重点的に教えてもらい、普段意識していなかったところも確認できた。陸上部で短距離走を練習しているので、しっかりと今後の走りにつなげていきたいです」と手応えを感じたようでした。

大学運動部のスポーツ合宿誘致で実現
小中学生陸上教室を開催



『希望の糸』

東野 圭吾 作

閑静な住宅街で小さな喫茶店を営む女性が殺された。捜査線上に浮上した常連客だった男性。災害で二人の子どもを失った彼は、深い悩みを抱えていた。容疑者たちの複雑な運命に、若き刑事が挑む。



『動物たちを救うアニマルパスウェイ』

湊 秋作 作

アニマルパスウェイは動物たちが渡る歩道橋。森に道路ができる、動物たちは森の中を自由に歩き来なくなる。動物たちを救うために、動物たちのための歩道橋作った研究者たちの感動の記録。



『ころべばいいのに』

ヨシタケ シンスケ 作

きれいな人がいてもいいんじゃない！イヤな気持ちって、自分ではどうしようもないどしゃぶりの雨のようなもの。そんな時はね…ユニークな視点でネガティブ思考と向き合う心の処方箋！

● 開館時間：午前8時30分～午後7時
● 休館日：年末年始

公民館
図書室から
本の紹介