

### 「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチや体操で今の体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 1月12日(水)、2月2日(水)  
午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 健康運動実践指導者 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動等
- ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 各実施日の前日まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

### 「すっきりストレッチ教室」を開催します

椅子に座りながらできるストレッチを行います。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 1月20日(木)  
午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 (財)日本スポーツ協会認定スポーツリーダー 小山田聖子さん
- ▶内容 ストレッチ
- ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 1月19日(水)まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

### 「やさしい健康運動教室」を開催します

椅子上で行うことができるストレッチを中心にした運動教室です。

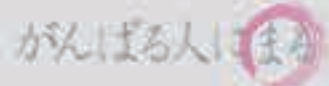
- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 1月21日(金)  
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニング等
- ▶持ち物 飲み物、タオル、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 1月20日(木)まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

### 「男性のための健康運動教室」を開催します

男性を対象とした運動教室です。

- ▶対象者 高齢者（男性）
- ▶日程 1月26日(水)  
午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 健康運動実践指導者 柴田 栄宜さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等
- ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 1月25日(火)まで  
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

いずれも、五城目町はつつポイント事業の対象です  
お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)



(敬称略)

- 第15回全国親子クッキングコンテスト  
❖秋田地区大会 ▶優秀賞 門間 翔平 (五城目小3年)
- 第37回秋田県少年少女レスリング選手権大会  
❖小学校3～4年男子の部 45kg級  
▶第1位 小林 悠真 (五城目小4年)
- 第84回秋田書道展覧会  
❖4年 半紙 ▶2等 児玉 結香 (五城目小4年)  
❖4年 条幅 ▶3等 児玉 結香 (五城目小4年)

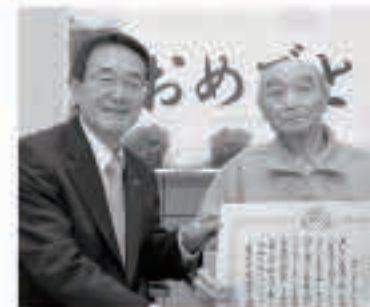
- わか杉チャレンジフェスティバル  
❖小学校の部 ▶優秀賞 丑田 渚帆 (五城目小5年)
- 男鹿市潟上市南秋田郡小・中学校読書感想文コンクール  
▶優秀賞 丑田 渚帆 (五城目小5年)
- 男鹿潟上南秋学校保健会  
▶健康生活推進顕彰児童生徒 丹波 柚那 (五城目小6年)
- 第3回樋渡満子杯ジュニアバドミントン交流会  
❖女子6年生以下ダブルス  
▶第3位 黒田 珠花 (五城目小6年・八郎瀧レイクジュニア所属)
- 令和3年度福祉作文コンクール  
▶最優秀賞 齊藤 光希 (五城目一中1年)
- 第59回中学生作文コンクール  
▶都道府県別1等賞 石井 心音 (五城目一中2年)



町で90歳を迎えられた方をご紹介します

- ◆90歳を迎えられた方 (12月20日現在) 11月21日 □□ □□さん (館 町)
- 11月21日 □□ □□さん (岩 野) 11月23日 □□ □□さん (昭 辰 町)
- 12月 1日 □□□□さん (町 村) 12月 1日 □□ □□さん (大 川)
- 12月 3日 □□ □□さん (上 高 崎) 12月13日 □□ □□さん (浅 見 内 4 区)
- 12月15日 □□□□さん (雀 館) 12月18日 □□ □□さん (築 地 町)

※掲載を希望しない方は、お祝いに併せてお知らせください。



若いころは田んぼでの農作業に励み、農繁期には千葉県や群馬県などに収穫に行ったという□□さん。しめなわ作りが得意で、年末になると、よく町内の皆さんへ作ってあげていたそうです。  
長寿の秘訣は、「食生活に気を付けることと、今はもうやめたが適度な晩酌をすること」と話していました。

しめなわ作りが得意  
□□さん (上高崎)



「近くに住んでいるひ孫たちが遊びに来るのが楽しみ」と□□さん。旅行が好きで、町内会の方たちと一緒にいろいろなところへ出かけたほか、スキーにもよく行ったそうです。  
今は運動を兼ねて畑での野菜作りに励んでいるそうので、長寿の秘訣は「家族からの支えがあること」と話していました。

ひ孫に会うのが楽しみ  
□□さん (岩野)

### 遊びにおいてよ 「こどもの木」

今月も様々な事業を準備してお待ちしています。お気軽にご参加ください。

- 1月のわんパーク&シャイニングMom (いずれも午前10時開始)
- ▶1月18日(火) わんパークとシャイニングMom合同開催  
秋田財務事務所による子育て世代向け出前講座～知って得するお金のなし～&ハンドマッサージ

- わんパーク
- ▶1月21日(金) キッズダンス (対象年齢1歳以上)  
講師：鏡志穂さん
- ▶1月25日(火) 鬼のお面を作ろう&誕生会  
※いずれも、事前予約をお願いします。  
※こどもの木は当面の間、町民限定の利用となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
※状況により、行事内容が変更になることがあります。予めご了承ください。

お問い合わせ もりやまこども園内  
こどもの木 (☎852・3805)  
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp



### 1月 健診お知らせカレンダー

- 24日(月) 乳児健康診査  
対象 令和3年3月、6月、9月生まれ  
受付 12時45分～13時15分 場所 役場1階保健室
- 27日(木) 1歳6か月健康診査  
対象 令和2年5月11日～6月生まれ  
受付 12時45分～13時15分 場所 役場1階保健室
- 27日(木) 2歳児歯科健康診査  
対象 令和元年6月1日～6月15日生まれ  
受付 12時50分～13時20分 場所 役場1階保健室

- その他
- 11日(火)・25日(火) 母子健康手帳・子育て支援クーポン券の交付  
受付 9時～15時 場所 健康福祉課  
※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。

- 19日(水) 離乳食づくり教室  
対象 対象者には通知済みです。  
受付 10時～正午 場所 ケアセンター五城目2階

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)