

わーくるイベント情報 親子で楽しめる紙芝居

町出身のマジシャン・ミスター北さんによる紙芝居「ワカ子物語」と、武埴幸子さんによる子ども向け紙芝居を、地域図書室「わーくる」で行います。

▶日時 11月5日(土) 午後1時30分～
▶場所 地域図書室「わーくる」
▶定員 20人(大人、子ども合わせて)
▶内容 ミスター北さんによる「ワカ子物語」1・2話を行ったあと、武埴幸子さんによる子ども向け紙芝居を行い、再度ミスター北さんによる「ワカ子物語」3・4話を行います。

▶参加費 無料
町教育委員会生涯学習課
(☎852・4411)

わーくるイベント情報 くりっこ劇団の人形劇

くりっこ劇団の皆さんによる人形劇をご覧になってみませんか。

▶日時 11月5日(土)
午前10時30分～午前11時
▶場所 地域図書室「わーくる」
▶内容 「ももたろう」(予定)
▶定員 15人
町地域図書室「わーくる」
(☎838・1162)

減塩の出前講座を 開催します

町食生活改善推進員と管理栄養士が「健康寿命日本一」を目指す取り組みとして、減塩の食生活に関する出前講座を行います。

▶日時 11月15日(火)
午前10時～午後1時ころ
▶場所 ケアセンター五城目 2階
▶内容 減塩料理の調理実習、ミニ講話、みそ汁の塩分濃度測定等
▶献立 ご飯、タルタル甘酢チキン、に

んじンドレッシングのサラダ、みそ汁
▶持ち物 エプロン、三角巾、箸、ご家庭のみそ汁(少量)
町健康福祉課 (☎852・5180)

各種水泳教室に 参加してみませんか

屋内温水プールでの水泳教室を通じ、健康づくり等に役立ててみませんか。また、保育園や幼稚園のお子さんを対象とした入門コースの受講者も募集しています。それぞれの開催日時は以下のとおりです。

- おとなの水泳教室
 - ・火曜日 午後7時～午後8時
 - ・水曜日 午後2時～午後3時
 - 水慣れコース
 - ・金曜日 午前10時30分～午前11時30分
 - クロール・背泳ぎ
 - ・金曜日 午後1時30分～午後2時30分
 - 平泳ぎ・バタフライ
 - ・金曜日 午後2時30分～午後3時30分
 - 水中運動教室
 - ・火曜日、木曜日 午前10時30分～午前11時30分
 - アクアアウオーキング
 - ・水曜日 午後7時～午後8時
 - 子ども水泳教室
 - ◎入門コース
 - ・火曜日 午後4時～午後5時
 - ◎年中・年長コース
 - ・木曜日 午後3時～午後4時
- 町屋内温水プール (☎852・4416)

健康長寿ピクスを 開催します

運動をとおして体力や認知機能の低下を予防しましょう。

▶対象者 運動に支障のない高齢者
▶日時 ①11月14日(月)
②11月28日(月)
▶時間 午前10時30分～
午前11時30分
▶会場 五城館 1階多目的ホール

▶講師 健康運動実践指導者 白沢尚大さん
▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング等
▶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交付します)
▶申し込み ①11月11日(金)まで
②11月25日(金)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。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。
町地域包括支援センター
(☎855・1070)

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軽い運動を中心にした教室です。

▶対象者 高齢者
▶日時 11月18日(金)
午後1時30分～午後2時30分
▶場所 富津内地区公民館
▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
▶内容 椅子、畳で行うストレッチ、軽度の筋力トレーニング等
▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい内靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へ交付します)
▶申し込み 11月17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。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。
町地域包括支援センター
(☎855・1070)

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 11月30日(火)
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交付します)
▶申し込み 11月29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。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。
町地域包括支援センター
(☎855・1070)

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。体力の維持・向上を目指しましょう。

▶対象者 高齢者(男性)
▶日時 ①11月24日(木)
②12月 8日(木)
▶時間 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 日本スポーツ協会認定 スポーツリーダー・介護予防健康アドバイザー 小山田聖子さん
▶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、運動しやすい内靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へ交付します)
▶申し込み ①は11月22日(火)、②は12月7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。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。
町地域包括支援センター
(☎855・1070)

12月2日(金)～6日(火)に 特設人権相談所を開設します

秋田人権擁護委員協議会と秋田地方方法務局では、下記の日程で特設人権相談所を開設します。

「子どもや高齢者への虐待」、「いじめや体罰」、「近隣との争いごと」、「新型コロナウイルス感染症による誹謗中傷」など、人権に関するお悩みや困りごとはありませんか?ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

▶特設人権相談所の開催日・会場

開催日	会場	開催日	会場
12月2日(金)	西部市民サービスセンター(秋田市)	12月5日(月)	市民センター飯田川館(湯上市)
12月2日(金)	井川町農村環境改善センター(井川町)	12月5日(月)	市民センター昭和館(湯上市)
12月3日(土)	五城館(五城目町)	12月5日(月)	市民センター天王館(湯上市)
12月3日(土)	大湯村公民館(大湯村)	12月6日(火)	船越公民館(男鹿市)
12月5日(月)	にぎわい交流館AU 4階研修室6(秋田市)	12月6日(火)	若美コミュニティセンター(男鹿市)
12月5日(月)	八郎湯町青年婦人会館「ロマンの里」(八郎湯町)		

▶開設時間 午前10時～午後3時

※予約により受け付けを行います。下記へご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症関連で、中止となる場合があります。

※法務局では、平日(午前8時30分～午後5時15分)も人権相談所を開設しています。

町 秋田地方方法務局人権擁護課 (☎862・1443)

ルールを守ってたのしい暮らし

11月は「4時からライト&ピカッと反射材運動」を実施します

夕暮れが早くなっています。ドライバーの皆さんは、午後4時を目安に早めのライト点灯を心がけましょう。歩行者や自転車利用者の皆さんは、反射材等や明るい服装の着用をお願いします。



町交通安全協会、交通指導隊合同で、4時からライトの促進運動を行っています。

令和4年飲酒運転等追放競争結果 9位(全県25市町村) 令和4年9月末現在

地域と共にあなたのそばに

JAあきた湖東

〒018-1721 南秋田郡五城目町字七倉123-2
TEL:018-855-1510 FAX:018-855-1501

「枝豆アイス」
絶賛発売中!

直売所で販売しています!
枝豆ソフトもよろしくね。

お問い合わせは農産物直売所(湖東のやさしい畑) TEL.018-893-6230

年賀状・喪中ハガキ 印刷承ります!

特急翌日仕上げ ハガキ代別

1色20枚 1,950円から (税別)

湖東印刷所

オール五城目生活応援
商品券加盟店
☎018(852)2430

司法書士 行政書士 國柄進一事務所

- 相続の手続き、遺言書 ●成年後見申立書作成
- 抵当権の設定、抹消 ●不動産の売買、贈与
- 会社設立、役員変更、解散、清算

ご自宅までお伺いします。お気軽にご相談ください。

三種町鹿渡字東二本柳31番地(JR鹿渡駅前)
電話 0185-87-4343 (FAX) 0185-88-8838
URL https://shihoukunitsuka.com

広報「ごじょうめ」広告掲載募集中!

▶サイズと料金

たて4.5cm×よこ18.0cm ……12,000円
たて4.5cm×よこ 9.0cm …… 6,000円
たて4.5cm×よこ 6.0cm …… 3,600円

▶締め切り 発行日の1か月前
※お申し込み・お問い合わせは
町まちづくり課(☎852・5342)