

## 町地域包括支援センターからのお知らせ

### 「いきいき健康運動教室」を開催します

ストレッチや軽い筋力トレーニングなどの運動を中心とした教室です。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 9月22日(金)・10月13日(金)  
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 音楽に合わせながらストレッチ、筋力トレーニング等

### 「健康長寿ビクス」を開催します

運動を通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 9月14日(木)・10月5日(木)・10月23日(月)  
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 白沢 尚大さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング等

### 「笑いヨガ」を開催します

笑うことで酸素が、身体・脳にたくさん取り入れられ、元気になるといわれています。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 10月3日(火) 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 笑いヨガ認定ティーチャー秋田県第1号 伊藤 晴美さん
- ▶内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、座ったままの状態で行えます。

### 「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)
- ▶日程 ①9月19日(火)・②10月31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 ①健康運動実践指導者 白沢 尚大さん  
②健康運動実践指導者 星 良子さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

※申し込みは、開催日時まで受け付けます。

【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)

マスク着用を推奨します。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。

☎・📍町地域包括支援センター (☎855・1070)

## 新型コロナワクチン(秋開始)接種のご案内

9月20日(木)から、接種を希望する生後6か月以上のすべての方に対して、**新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)**に対応した1価ワクチンの接種を行います。**公的関与(努力義務および接種推奨)の適用は、65歳以上および重症化リスクの高い方となります。**

- ▶対象 初回接種(1・2回目接種)を終了した方。
- ▶使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン
- ▶接種費用 無料
- ▶接種券送付時期 最終接種日順に、以下のとおり発送します。
- ①令和5年7月末までに接種した12歳以上の方、生後6か月から12歳未満の方  
→ 9月上旬
- ②令和5年8月末までに接種した12歳以上の方  
→ 10月上旬
- ③6か月～12歳未満の方  
→ 9月上旬

### 集団接種日と予約期間 (会場：町民センター)

集団接種の対象者には、接種券一体型予診票と、予約申込み方法を記載したチラシ(水色)を同封して発送します。ご確認の上、指定の予約日にお申込みください。

### 個別接種のご案内 (会場：千葉内科医院)

千葉内科医院で最終のワクチン接種を受けた方(災害理由で集団接種から移動した方を除く)は、最終のワクチン接種日から3か月以上経過後に接種可能です。接種券一体型予診票等書類一式を持参のうえ、診療時間内に医院窓口に予約申込みをお願いします。

▶接種期間 10月1日(日)～令和6年1月29日(月)

### 6か月～12歳未満児の接種について

接種会場は湖東厚生病院を予定し日程等調整中です。接種日程や予約方法等につきましては、日程が決まり次第通知を発送しますので、ご確認のうえお申込みください。

▶接種券の送付や予約等に関するお問い合わせ  
五城目町コロナワクチン予約専用ダイヤル  
☎0570・666・764 (平日午前9時～午後4時)

まだコロナワクチンの1・2回目接種を完了していない方で、接種を希望される方は、町健康福祉課(☎852・5180)にご連絡ください。

## 集団健(検)診を実施します

7月の災害により延期した早朝(総合)集団健康診査を下記日程に変更して実施します。

変更後の受診日程等については、9月上旬頃に検査容器と併せて個別通知します。

既に容器をお送りしている方は、延期後の受診にご使用ください。

📍町健康福祉課 (☎852・5180)

◆早朝集団健診日程表(基本健診→特定健診・後期高齢者健診  
がん検診→胃がん検診・大腸がん検診・胸部検診・前立腺がん検診・肝炎検診)

月日	場所	町内区分	月日	場所	町内区分
10月26日(木)	朝市ふれあい館【胃がん検診無し】	雀籠、昭辰町、新町 紀久栄町、上田町 古川町、一番町、矢場崎 ななくら、田町、希望ヶ丘	11月8日(木)	富津内地区公民館	広ヶ野、台御蔵下、八田
10月29日(日)	朝市ふれあい館【胃がん検診有り】	雀籠、昭辰町、新町 紀久栄町、上田町 古川町、一番町、矢場崎 ななくら、田町、希望ヶ丘	11月10日(金)	大川環境改善センター	大川1組～大川7組 石崎
11月1日(火)	杉沢交流センター「友愛館」	合地、杉沢、坊井地、恋地	11月13日(月)	大川環境改善センター	下樋口、曙町、西野、谷地中
11月2日(水)	馬場目ふれあいセンター	帝釈寺、町村、門前、蓬内台 小野台、中村、寺庭、水沢、平ノ下	11月15日(水)	総合生きがいセンター(内川地区公民館)	浅見内1区～6区、小川口 湯ノ又1区～4区、小倉
11月6日(月)	中津又地区コミュニティセンター	高千、北北口、落合、脇乙	11月16日(木)	朝市ふれあい館	築地町、御蔵町、小池町、畑町 今町、長町、仲町、川原町、米沢町
11月7日(火)	富津内地区公民館	下山内、上山内、富田 黒土1区・2区	11月17日(金)	馬川交流センター	新里町、岩野、樋口、岩城町 館町、中川原
			11月20日(月)	馬川交流センター	高崎(上・中・下) 久保、館越
			11月21日(火)	朝市ふれあい館	新畑町、東磯ノ目、西磯ノ目
			11月22日(水)	森山地区公民館	岡本一区、岡本二区 野田、浦横町

▶当日の受付時間 ①6時～6時30分、②6時30分～7時、③7時～7時30分、④7時30分～7時45分、⑤7時45分～8時30分(この時間帯は大腸がん検診、胃がん検診、胸部検診のみ)  
※10月29日については、①～④の他に、⑤の時間が追加となります。  
※11月1日については、①、②、③のみとなります。

### ◆次の方は町健康福祉課へご連絡ください

- 集団健診を申込した方で、すでに個別医療機関で特定・後期高齢者健診を受診した方
- まだ早朝(総合)集団健診をお申込みをしていない方で、受診を希望する方
- 事情により、指定月日等の変更を希望する方

### ◆個別に医療機関にて健診を受けたい方(がん検診無し)

特定健診・後期高齢者健診のみ、医療機関で実施可能です。

- ▶期間 令和5年12月31日まで
- ▶持ち物 ①特定健診受診票(ピンク)または後期高齢者健診受診票(みどり)、②保険証
- ▶注意事項 必ず、事前に予約可否の確認について受診医療機関への問い合わせをしてください。

## 床上浸水による被害への衛生対策について

町では、7月の大雨災害で浸水被害を受けた住家に、業者による消毒作業を行っています。住家の消毒がまだお済みでない方は、早めにご相談ください。

なお、専門業者による消毒作業は**9月30日(出)**まで実施予定です。

※消毒の受付は9月から平日のみとなります。

📍町健康福祉課 (☎852・5180)