



## 「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチで柔軟性、リズム体操で脳を活性化、椅子などを取り入れたエクササイズで体幹を鍛えて体もこころも元気になりましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 12月17日(木) 午前10時～午前11時  
令和3年1月14日(木) 午後2時～午後3時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 H&A MOVEMENT Studio 日本スポーツクラブ協会 中高老年期運動指導士 伊藤 貴子さん
- ▶内容 ストレッチ、リズム体操等
- ▶持ち物 飲み物、バスタオル、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 各日程の前日まで  
※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。

## 「脳はつつ教室」を開催します

- ▶対象者 物忘れが気になる方、認知機能を高めたい方、認知症を予防したい方
- ▶日時 12月24日(木)  
午前10時～午前11時30分
- ▶場所 馬川地区公民館
- ▶講師 健康運動指導士 加藤 光葉さん
- ▶内容 認知症予防のための講話・実技
- ▶持ち物 上履き、筆記用具、タオル、飲み物、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 12月23日(水)まで  
※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。

お申し込み・お問い合わせ 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

椅子に座りながら行うことができるストレッチを中心にした運動教室を開催します。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 12月16日(水) 午後2時～午後3時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶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、軽い筋力トレーニング等
- ▶持ち物 飲み物、バスタオル、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 12月15日(火)まで  
※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。

## 「健康長寿ビクス」を開催します

運動を通して体力の低下予防や気分をリフレッシュしたい方の参加をお待ちしています。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 12月21日(月) 午前10時～午前11時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動、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は交付します）
- ▶申し込み 12月18日(金)まで  
※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。

## もりやまこども園(本園・大川分園)の利用申し込みが始まります



令和3年度に、幼保連携型認定こども園もりやまこども園(本園・大川分園)の利用を希望する方の申し込みを受け付けます。

- ▶申請書・申込書配布期間 令和2年12月10日(木)～12月18日(金) 土・日除く
- ▶申請書・申込書提出期間 令和3年1月7日(木)～1月15日(金) 土・日・祝日除く
- ▶申し込み先等

利用を希望する施設	利用区分	支給認定申請書(現況届)申し込み書の配布先	定員	申し込み書提出先
もりやまこども園(本園)	教育	新規(転園) ・もりやまこども園 ・町健康福祉課	25人	もりやまこども園
	継続	必要ありません		必要ありません
大川分園	保育	新規(転園) ・もりやまこども園 ・町健康福祉課	150人	町健康福祉課
	継続	・大川分園 ・町健康福祉課		町健康福祉課

- ▶仮申し込み  
現在妊娠中で、産休・育休を取得後、令和4年3月までに職場復帰される方も仮申し込みをしてください。  
※希望者が定員を超えた場合や年度途中での申し込みは、入園できないことがありますのでご了承ください。  
※詳細は、申し込み時に配布する「令和3年度教育・保育施設利用のしおり」をご覧ください。

お問い合わせ：町健康福祉課 (☎852・5128)  
もりやまこども園 (☎852・3805)  
大川分園 (☎875・3033)

## 申請はお済みですか？ 児童扶養手当と 特別児童扶養手当

- ▶【児童扶養手当】  
児童扶養手当とは  
18歳到達後、最初の3月31日までの方(中度以上の障害のある方は20歳未満まで)を扶養している、「ひとり親家庭」、父または母に代わってその児童を養育している方(養育者)に支給される手当です。(配偶者からの暴力による保護命令を受けている方も該当します)

- ▶手当の額  
扶養している子どもの人数で異なるほか、所得による支給制限があります。

- ▶【特別児童扶養手当】  
特別児童扶養手当とは  
身体または精神に中程度以上の障がいがある20歳未満の児童を監護する父母、または養育者に対して支給される手当です。対象児童が施設に入所している場合には支給されません。

- ▶手当の額  
障害の程度により異なるほか、所得による支給制限があります。  
※受給には申請が必要です。支給要件と合わせて、町健康福祉課へお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ  
町健康福祉課 (☎852・5128)

### 酒場ダイニングわたべ

八郎堀町夜叉横(国道7号線沿)  
TEL 018・875・4923  
営業時間 17:00～0:00

当店は新型コロナウイルス感染症対策を行っています!

【主な対策】 ▼施工業者：五城目トヨー住器株式会社

- ・24時間吸排気換気システム(ウイルス除去機能付)の導入
- ・トイレをウイルス除去機能付フルオート便座に交換
- ・手洗い場自動排水による非接触対応 ほか

秋田県  
プレミアム飲食券  
使えます!

旬の魚介類と地物野菜を使った居酒屋です。  
ドリンクも豊富に取り揃えております。  
ぜひ、ご来店ください!

### 五城館 忘・新年会プラン

4名様以上 12/1～1/31まで

8品 3,000円コース (原価代・消費税別)

お 鍋(だまこ鍋・肉鍋) 大衆・小鍋を選択可能  
お刺身3点盛・焼き魚・サラダ  
天ぷら4点盛・お返し・香の物・デザート

10品 3,500円コース (原価代・消費税別)

お 鍋(だまこ鍋・肉鍋) 大衆・小鍋を選択可能  
お刺身3点盛・焼き魚・サラダ・天ぷら4点盛  
お返し・香の物・茶碗蒸し・酢の物・デザート

お客様の予算に際しますので  
お気軽にご相談ください。 ☎018(852)5300

### ★飲み放題プラン★

(2時間・5名様以上)  
4,600円 (原価代・飲み物代・消費税別)

たいせつな方を元におだやかな時間をとおもていたします

### ご法要膳はめきた

お一人様 3,500円～ (原価代・消費税別)