

高齢者の方を対象とした各種教室を開催

国・町地域包括支援センター
(☎855・1070)

エンジョイ健康教室

- ▶日時 12月19日(木)
午前10時～午前11時30分
- ▶場所 馬川地区公民館
- ▶講師 進藤 昭子さん
- ▶内容 有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ・ストレッチなど

※大判バスタオルを持参してください。

男性のための健康運動教室

- ▶日時 1月29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 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

いきいき健康運動教室

- ▶日時 12月10日(火)
1月21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 小山田聖子さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニングなど

やさしい健康運動教室

- ▶日時 1月31日(金)
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 馬川地区公民館
- ▶講師 星 良子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど

からだづくりフィットネス

- ▶日時 12月 4日(木)
1月15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 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動など



- 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／開催日時まで受付
- ※運動しやすい服装でお越しください。 ※五城目町はつつぽポイント事業の対象です。



- ▶利用時間 月曜日～金曜日(祝日を除く)
午前9時30分～正午、午後1時～午後2時30分

今月のわんパーク&シャイニングMom (いずれも午前10時開始)

- ▶12月 3日(火) クリスマスミニミニ運動会&誕生会
- ▶12月12日(木) 保護者単独企画 シャイニングMom

はじめてのメディカルアロマ
自分へのクリスマスプレゼントを作ろう
材料費 1,500円/個

- ▶12月19日(木) 頭が良くなるかもしれない
クリスマスコンサート

ピアノ 今村和佳奈さん

♪各行事の詳細は右のQRコードから
HPに掲載中のおたよりをご覧ください♪



- いずれも、事前予約をお願いします。●こどもの木は、町外の未就園児および保護者も利用することができます。●参加にあたり、体調のすぐれない方、同居されているご家族に風邪症状が見られる場合は、ご利用をお控えくださるようお願いいたします。●行事内容は都合により変更になることがあります。

友だち
募集中!



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

12月 健診お知らせカレンダー

健 診

19日(木) 1歳6か月児・3歳児健康診査

- ▶対象 令和5年5月・6月生まれ、令和3年5月・6月生まれ
- ▶受付 12時45分～13時15分
- ▶場所 役場1階保健室

20日(金) 1歳児健康相談

- ▶対象 令和5年9月～11月生まれ
- ▶受付 10時～10時30分
- ▶場所 役場1階保健室

23日(月) 乳児健康診査

- ▶対象 令和6年2月、5月、8月生まれ
- ▶受付 12時45分～13時15分
- ▶場所 役場1階保健室

そ の 他

10日(火)・24日(火) 母子健康手帳・妊婦健診受診票の交付

- ▶受付 9時～15時
 - ▶場所 町健康福祉課
- ※面談がありますので、時間に余裕をもってお越しください。
※指定日以外で母子健康手帳の交付を希望される方は事前にご連絡ください。また、口座情報が分かるものと印鑑を持参してください。

国 町健康福祉課 (☎852・5180)

マシェイラの Hello!五城目町

ハロウィンを満喫

Hello Gojome,
The winter season is upon us! I have heard a lot about the seasons here in Japan and I have been looking forward to seeing all of them. Autumn, or Fall as we say back home, was beautiful. It was great watching the leaves change colors. The weather slowly changed too. This will be my first winter in Japan. I am nervous to drive in the snow but excited to play in it. One of my favorite holidays is in Autumn. It's on October 31st, it's Halloween! Americans love Halloween. I like to see all the costumes. In America, the students can come to school in their costumes on Halloween day. This year I put on a Pompompurin headband and went to the city with the other ALTs. I hope dress up for the students next year. Thank you for reading and I hope you all stay safe and warm.

冬の季節がやってきます!日本の四季についてたくさんの方の話を聞いて、そのすべてを体感できるのを楽しみにしていました。日本の秋(故郷では、AutumnよりFallと呼んでいます)は美しく、特に紅葉は素晴らしい眺めでした。気候もゆっくりと移り変わっていて、私が日本に来てから初めての冬がきます。雪道の運転は心配ですが、雪遊びはとても楽しみです。私のお気に入りの祝日の一つは秋にあります。それは10月31日に行われます。そう!ハロウィーンです!アメリカ人はハロウィーンが大好きです。私も色々なコスチュームを見るのが好きです。アメリカでは、ハロウィーンに生徒たちが仮装して登校することもできます。今年のわたしは「ポムポムプリン」のヘッドバンドをして他のALTのみんなと秋田市内に遊びに行きました。来年は生徒の皆さんも仮装させてあげたいと思います。読んでくれてありがとうございます。暖かくして過ごしてくださいね。



他のALTのみんなと仮装しました

アメリカ合衆国ワシントン州出身。
2024年7月29日から、町の外国語
指導助手(ALT)に着任しました。

Michealea Lemons
(マシェイラ・レモンズ)

要介護度が2以上の高齢者は 障害者控除の対象となります

介護認定を受けている65歳以上で要介護度が2以上の方は、障害者手帳をお持ちでなくても、税金の申告時に障害者控除が受けられます。

期限までに、町健康福祉課に申請してください。

- ▶申請期限 12月16日(月)

※認定書の交付には数日かかります。申請期限を過ぎてから申請されますと、認定書の交付が確定申告日に間に合わない場合がありますので、お気をつけください。

- 国 申請認定について 町健康福祉課 (☎852・5128)
- 控除額について 町税務課 (☎852・5144)

金婚を祝う会を開催

10月23日、五城館で「金婚を祝う会」を開催しました。会には、町の花婿対象となるご夫婦52組のうち17組が参加。渡邊町長が皆さんに賞詞と記念品を手渡し、金婚をお祝いしました。



会では、17組のご夫妻をお祝い

元気な歯っていいね! 3歳児歯科健康診査

- ▶10月24日健診

『三つ子の魂百まで・・・』といわれますが、3歳は心身の発達上、節目となり極めて重要です。この時期に乳歯の歯列はほぼ完成するので、家族みんな協力しあい、正しい歯の健康維持について基本を身につけましょう。



□□ □□くん
(町 村)



□□ □□くん
(久 保)