

ぐっと楽運動教室は内容を「リニューアル」して実施しています

8年目となった今年度はさらに内容を充実させて実施しています。12月は「体調改善」をテーマに、体の不調で悩んでいる方でもできる内容で、肩の痛みの改善を中心に行います。ご自分の悩みに合わせて誰でも気軽に参加できますので、いつでもご都合の良い日時にお越しください。

開催日 ● 毎週水・木曜日の午前・午後

開催時間 ● 午前の部 午前10時～午前11時30分
午後の部 午後1時30分～午後3時

会場 ● 美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)

参加料 ● 無料

講師 ● 健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

体調改善シリーズ 12月のテーマ「首・肩のこり」

申し込みは不要ですが、初回参加の方は日程について町福祉保健課健康対策班にご確認ください。

子宮がん検診無料クーポン券・子宮がん検診統一受診券・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方へ

忘れていませんか?有効期限は12月28日(火)までとなっています。子宮がん検診無料クーポン券・子宮がん検診統一受診券・乳がん検診無料クーポン券をお持ちで、ここの検診を受けていない方は、早めに受診しましょう。

※子宮がん検診の実施医療機関については、無料クーポン券または統一受診券に同封されている「協力医療機関」をご確認ください。

※乳がん検診無料クーポン券は大曲厚生医療センターでの利用が可能です。受診を希望する場合は健診センター(☎0187(65)8111)へお申し込みください。

令和3年度メンタルヘルスサポーター養成講座を開催します

心の健康づくり、自殺予防対策の一つとして、悩みを持つ人に対してどのように心を支えていくのか、皆さんとともに考える講座です。ぜひご参加ください。

対象者 ● 美郷町民の方

会場 ● 美郷町保健センター

申込方法 ● 下記へ電話でお申し込みください。

申込期間 ● 12月6日(月)～12月16日(休)

開催日	時間	内容	講師
12月20日(月)	午後1時30分～ 午後3時30分	心の健康と聴くことの大切さについて	秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏
1月11日(火)		心の不調と接し方のポイント	臨床心理士 高橋 志穂子 氏
2月 1日(火)		依存症とのかかわりを通して気づくこと	NPO法人コミファ(依存症の会)代表 永野 幸子 氏
2月14日(月)		自分たちができるこころの健康づくり	秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏

※すべての回の参加を原則とします。 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、**定員は15名とします。**
※新規の受講者を優先しますので、今まで受講したことのある方はご遠慮ください。

申・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

おやこふらっと広場事業へ参加しませんか

毎月第4土曜日に満3歳から小学校3年生までのお子さんとその保護者の方を対象とした親子で参加できる子育て支援の事業を行います。ぜひ、親子でご参加ください。
※参加を希望される方は申し込みが必要です(先着10組までとなります)。

事業内容 ● 親子でクリスマス工作をしよう

日時 ● 12月25日(土) 午前10時～午前11時30分

会場 ● 美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)

申込期限 ● 12月17日(金) ※月曜日は休館日です。

受付時間 ● 午前9時～午後5時

申 NPO法人みさぼーと(美郷町住民活動センター内) ☎0187(84)4922

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

国民健康保険に加入している方へ
特定健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査(特定健診)とは、生活習慣病等の早期発見や予防を目的とした健康診断のことで、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方が対象となります。今年度の美郷町早朝総合健診での受付は終了していますが、各指定医

療機関が実施する特定健診は12月末まで受診できます。自分自身で健康管理を行い、健やかな生活を送るためにも、特定健診の受診をお願いします。なお、受診券を紛失してしまった方には再発行しますので、下記までご連絡をお願いします。

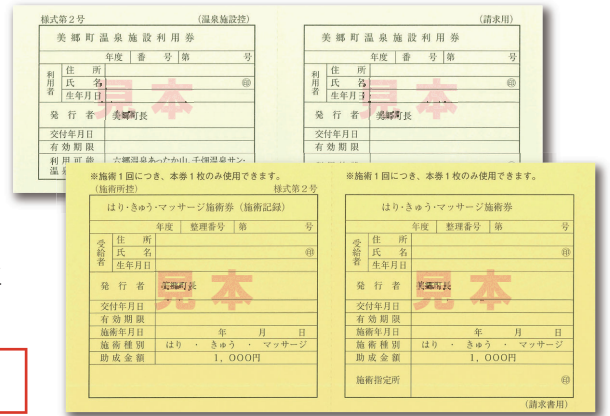
問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

「温泉施設利用料助成券」・
**「はり・きゅう・マッサージ施術費助成券」が
 使いやすくなりました**

変更点

- ①助成券への押印が不要になります。
 ※これまでどおり押印された助成券も使用可能です。
- ②氏名のみの確認となります。
 ※サインペンなどで住所、生年月日を見えないように塗っても使用できます。

利用券は他人に譲ったり、使用させたりすることはできません



問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

令和4年度放課後児童クラブの利用申し込みを受け付けます

放課後児童クラブは、子どもたちへ適切な遊びや生活の場を提供することで、保護者の皆さんに安心して仕事を続けていただくことを目的に行っている事業です。

利用対象者 ●放課後や学校休業日に、仕事等の理由で保護者が家庭にいない小学生

※同居の親族が見守り可能な場合は対象となりません。

利用区分 ●【通年利用】すべての開所日で利用可能
 【長期利用】長期休業日(春・夏・秋・冬休み)および休校日のみ利用可能

※通年利用は、就労時間が**午後2時から午後4時までの時間帯を含む1日4時間以上**で月16日以上(日曜日を除く)であることが目安となります。

利用時間 ●【月曜日～金曜日】学校終業時～午後6時30分
 【土曜日・長期休業日・休校日】午前7時30分～午後6時30分

利用料 ●月額4,000円
 ※ひとり親世帯、生活保護世帯、複数人利用世帯には利用料の軽減措置があります。

休所日 ●日曜日・祝日・年末年始
 (12月29日～翌年1月3日)

申込期限 ●12月20日(月) ※期限厳守

申込方法 ●利用申請書に保護者の就労証明書等を添えて、下記へ提出してください(申請書は放課後児童クラブ・認定こども園・町教育推進課に備え付けてあります)。

※現在利用中の方は、放課後児童クラブを通してお申し込みください。

注意事項

- ・定員を上回る申し込みがあった場合は、低学年の児童や支援の必要性が高い児童のいる家庭を優先します。
- ・集団活動に支障をきたすと認められたり、明らかにルールを違反したりするような場合は、利用の取り消しをすることがあります。
- ・放課後児童クラブ利用料を滞納されている場合は、申し込みできません。

クラブ名称	場 所	定 員
千畑地区 めだか児童クラブ	千畑小学校内	70名
六郷地区 わくわく児童クラブ	六郷小学校内・みさとこども館	130名
仙南地区 仙南っ子児童クラブ	仙南小学校敷地内	120名

申・問 町教育委員会 教育推進課 幼児総務班 ☎0187(84)4914