



■青柳 幸利氏

健康長寿の秘訣は歩くことから!

健康づくり講演会(運動編)

東京都健康長寿医療センター研究所の運動科学研究室長である青柳幸利氏が講師を務めた「健康づくり講演会(運動編)」が、11月29日に美郷町公民館で開催されました。

青柳氏は自身の故郷である群馬県中之条町での研究をもとに「健康長寿の秘訣は“歩き方の黄金律”にあった～「中之条研究」20年の成果～」と題して講演し、「1日8,000歩を目標に、そのうちの20分は中強度身体活動(速歩き)をすると良い」「速歩きする時間帯は、朝より夕方が効果的である」「乳製品や乳酸菌飲料を摂取することで、歩くことへの相乗効果が期待できる」と話しました。研究の事例を挙げながら、時にユーモアを交えた青柳氏の講演は参加者にわかりやすく、あらためて普段の生活を振り返る良い機会となりました。



個性を認め合う

いきいき大学で男女共同参画出前講座

生涯学習講座「いきいき大学」の受講生および一般の方を対象に「男女共同参画出前講座」が11月30日に美郷町公民館で開催されました。第1部では美表情塾のセラピストとして活動されている中川よし子氏が「表情の力 再発見～今日からできる 自然な笑顔をひき出す5つの方法～」と題して講演し、顔と口の筋肉の使い方による印象の違いや運動不足による影響などについて実演を交えて紹介しました。

第2部では美郷町男女共同参画住民懇話会による朗読劇「君と僕 違うからこそ 支え合う」が上演されました。多様性がテーマとなった今回、テーマを表現するイキイキとした演技に、時には笑顔で時には真剣な表情で鑑賞する参加者の姿が見られました。



■中川 よし子氏

犯罪抑止・交通事故防止に向けて

年末年始防犯・交通安全合同出発式

各種犯罪抑止や交通事故防止活動の一環として、大仙・美郷交通指導隊連合会による年末年始防犯・交通安全合同出発式が、12月8日に美郷町総合体育館リリオスで行われました。

式では、悴田大仙警察署長や松田町長などが大仙市と美郷町の交通指導隊員を激励。秋田朝日放送の中島千歩アナウンサーへの一日警察署長委嘱や千畑なかよし園児による「いかのおすし」ダンスなども行われました。その後、隊員の皆さんは園児等に見送られながら交通指導車で出発しました。大仙警察署では、12月10日から1月3日までの25日間を年末・年始特別警戒期間に、12月11日から12月20日までの10日間を年末の交通安全運動期間としています。



選挙への理解を深める

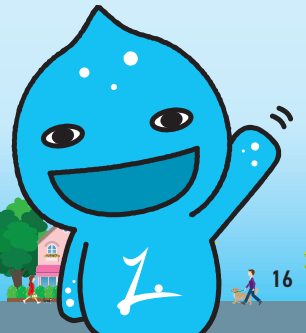
選挙啓発出前講座

美郷町選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会が共催する「選挙啓発出前講座」が、12月15日に六郷高校で開催されました。本講座は選挙をより身近に感じてもらうことを目的とし、同校3年生34名が参加しました。講座では選挙制度について学んだほか、架空の町の町長を決める模擬投票が行われ、生徒たちは投票と開票事務を体験しました。



MISATOPICS

町の話



新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

町の集団接種は12月19日で終了しました。今後、新型コロナワクチンの接種を希望される方は、下記医療機関での個別接種をご利用ください。接種費用は令和6年3月31日まで無料です。

追加接種について

対象者◆初回接種を受けた生後6カ月以上の方
 (・5歳以上:2回接種済みの方
 ・生後6カ月～4歳:3回接種済みの方)

接種間隔◆前回の接種から3カ月以上経過後
接種回数◆令和5年9月20日以降に1人1回

■12歳以上の追加接種について

接種をするためには接種券が必要です。65歳以上の方と64歳以下で基礎疾患を有する方には、11月中旬までに接種券を発送しました。その他の64歳以下(医療従事者等を含む)で接種券が必要な方は、下記コールセンターへお申し込みください。申し込み後、郵送します。

接種券がお手元に届いた後に、町内医療機関で個別接種を希望される方は、直接医療機関へご予約ください。なお、町内医療機関で実施している個別接種(対象:12歳以上)は下記のとおりです。

医療機関名	接種日程	接種時間	電話予約(受付時間)	使用予定ワクチン
千畑クリニック	予約時にご確認ください		☎0187(85)2001 (月～木曜日 午後2時30分～午後3時30分)	オミクロン株 XBB.1.5対応 ワクチンのメーカーについては、各医療機関にお問い合わせください。
まっこいしゃ高橋醫院	水・土曜日	午後2時～午後4時	☎0187(84)7070	
	火・金曜日	午後4時～午後6時		
亀谷医院	火曜日	午後2時30分～ 午後3時30分	☎0187(84)1288 (月・火・水・金曜日 午後3時30分～午後4時30分)	
仙南診療所	水曜日	午後3時～ 午後4時30分	☎0187(87)8500	

■小児(5歳～11歳)の追加接種について

下記のとおり接種を行います。接種を希望される方は**1月24日(水)まで**下記コールセンターへご予約ください。

医療機関名	接種日程	使用予定ワクチン
まっこいしゃ高橋醫院	2月5日(月) 午後2時～午後4時	小児用ファイザー (オミクロン株XBB.1.5対応)
	2月26日(月) 午後2時～午後4時	

初回接種について

接種を希望される方は下記コールセンターへご相談ください。

美郷町ワクチン接種コールセンター ☎0120(56)8970
受付時間:平日午前10時～午後6時(12月29日(金)～1月3日(水)は休業日)

コールセンターは1月31日(水)で終了となります。終了後のお問い合わせは
 美郷町新型コロナウイルス感染症対策推進室までご連絡ください。

問●美郷町新型コロナウイルス感染症対策推進室(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907