

## 带状疱疹ワクチン任意接種の助成期限が近づいています

町では带状疱疹ワクチンの任意接種および定期接種の対象者へ接種費用を助成しています。任意接種を検討している方は接種時期にご注意ください。

**任意接種対象者**◆50歳以上で、右の定期接種対象者から外れる方

**任意接種助成期限**◆12月末まで

※不活化ワクチンの場合、1回目の接種から2ヶ月空けて2回目の接種を受けます。助成期限後の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

**定期接種対象者**◆

次の①、②のうちいずれかの要件を満たす方

①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳を迎える方および100歳以上の方

②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障害を有する方

**定期接種助成期限**◆令和8年3月31日(火)

**申請方法**◆任意接種および定期接種の助成申請は下記または右の二次元コードからご確認ください。



## メンタルヘルスサポーター養成講座を開催します

地域や職場、家庭など、身近な人のSOSに気づき、話を聴くなどの手助けや、自分自身のこころについて、正しい知識でセルフケアができる方を増やすため、次のとおり講座を実施します。

**会場**◆美郷町保健センター(野中宇下村)

**申込方法**◆12月15日(月)までに下記へ電話でお申し込みください。

※4回すべての受講を原則とします。

※3回以上講座を受講した方には修了証をお渡しします。

開催日時	内容	講師
12月24日(水)	自殺・自殺対策の現状、秋田県の取り組み	淑徳大学看護栄養学部看護学科 助教 岩澤 敦史 氏
令和8年 1月21日(水)	傾聴とコミュニケーション	秋田メンタルケアカウンセリング 傾聴 代表 木場 和子 氏
令和8年 2月25日(水)	「聴く力」を高めるワークショップ	秋田メンタルケアカウンセリング 傾聴 代表 木場 和子 氏
令和8年 3月5日(木)	メンタルヘルスサポーター活動に向けて： 自分の心も大切に	淑徳大学看護栄養学部看護学科 助教 岩澤 敦史 氏

皆さんの憩いの場で

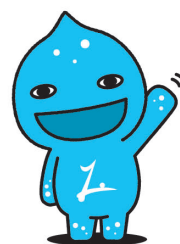
## コーヒーサロン「てとて」

気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしております。

**日時**◆12月17日(水) 午前10時～午後1時30分

**会場**◆美郷町南ふれあい館

会員募集中! ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



**申・問** 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

## 美郷町公式LINE お友達を募集中です!

町公式LINEでは、町政情報をはじめ、災害・防災情報などの緊急情報、イベント情報、子育て情報などを配信していて、これらをプッシュ通知で受け取ることができます。情報収集手段の一つとして、町公式LINEをご活用ください!登録には「LINE」アプリをインストールし、アカウントを取得してから、LINEアプリのホーム画面のお友達検索画面で「@misatotown」を検索し追加するほか、右記二次元コードを読み込んで追加してください。

**アカウント名**◆秋田県\_美郷町(@misatotown)



よろしく  
お申し込み



## 知っ得! あんしん!! 「認知症予防」④

### ■図書館で「読む・知る・予防する認知症」

「認知症を予防するには何をしたらいいのかな?」「認知症の人とはどう接したらいいのかな?」「認知症って治らないの?」町図書館の「認知症コーナー」には、認知症に関する幅広いジャンルの本がそろっています。

### ■認知症に関する相談窓口

「もしかして、認知症?」家族や自分の日常生活の中で心配なこと、気になることがあるとき、まずは下記までご相談ください。

**認知症になる人 ならない人 全米トップ病院の医師が教える真実**  
山田 悠史(著)/講談社

認知症になってしまう人がいる一方、80歳、90歳になっても認知症にならずに過ごしている人もいます。認知症になる人の生活習慣、ならない人の暮らし方、実は認知症予防に効果がないこと等、認知症の基礎知識から最新の研究や治療法、本当に役に立つ情報を医師が解説しています。

**なぜ犬と暮らす人は長生きなのか**  
谷口 優(著)/エクスナレッジ

犬と暮らしている人はそうでない人と比べて、体が弱くなりにくく要介護状態や認知症にもなりにくいと言います。この本では、その理由と具体的な犬との暮らし方がわかりやすく紹介されています。犬が好きな人、これから飼おうと思っている人にぜひ読んでもらいたい1冊です。

**認知症の人がスッと落ち着く言葉がけ〇×ノート**  
川畑 智(著)/SBクリエイティブ

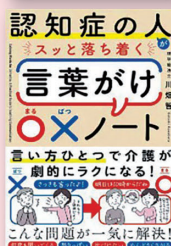
同じことを何度も聞いてくる、取りつくりう言い訳が増える、食事をしたはずなのに「食べてない」と言い張る……認知症の人と日々接しているとついイライラしてしまうことはありませんか?認知症ケアの第一人者が、具体的な困りごとに対する「言葉がけ」のコツを〇×形式で説明しています。言い方ひとつで介護が劇的にラクになるスゴ技集です!

**認知症を遠ざける「脳神経」よみがえり指体操**  
竹内 東太郎(著)/PHP研究所

死んでしまった脳神経細胞は残念ながら元には戻りませんが、脳の血流をよくすることで、情報伝達ルートを更新につくるようになると言われてしています。この本では、血流と認知機能がよみがえらる7つの「OK指体操」を紹介しています。1日5分、自分の好きな歌に合わせて楽しく手足の指を動かしてみませんか?

**それゆけ! ばあちゃんぐんだん!**  
ジュディス・カー (作)、木坂 涼(訳)/好学社

いちばん若くて82歳、それぞれ特技を持っているパワフルなばあちゃんぐんだんが、困っている人のもとへ駆けつけます。リズムカルな文章と優しい絵で、誰もが笑顔と元気をもらえる楽しい絵本です。さてさて今日の事件は何か?



## 今月のオレンジカフェの紹介

### 【いづりカフェ】

日 時 ◆ 12月9日(火) 午後1時30分～午後3時  
場 所 ◆ 北のくらし研究所  
(六郷字上町21番地)  
テーマ ◆ 「乾燥と感染」  
講 師 ◆ 齋藤 和子さん(株)Ccolor

時間内  
出入り  
自由



問 ● (株)Ccolor(シーカラー) ☎0187(88)8360

### 【オレンジカフェせんはた堂】

日 時 ◆ 12月25日(木) 午後1時30分～午後3時  
場 所 ◆ みさと福祉センター  
(土崎字上野乙6番地1)  
テーマ ◆ 「懐かしの歌と手遊び」  
講 師 ◆ 中村 裕子さん

時間内  
出入り  
自由



問 ● 千畑在宅介護支援センター ☎0187(85)2294

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907