

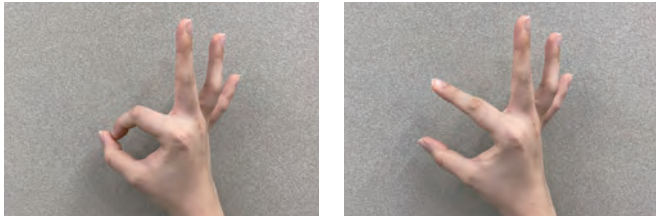
知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑤

認知症予防の一つとして「運動」があります。中でもウォーキング等の有酸素運動は、取り込んだ酸素が体内を巡り、筋肉を動かすことで血行の流れを良くします。同時に、脳のはたらきを活性化する効果もあります。目標は1日30分、週3回程度ですが、無理な運動は体を痛めたり、意欲を低下させたりすることもあるので、買い物の最中に意識

して歩く、家の周りを軽く散歩するなど、自分の体が「気持ち良い」と感じる程度の運動を心掛けましょう。

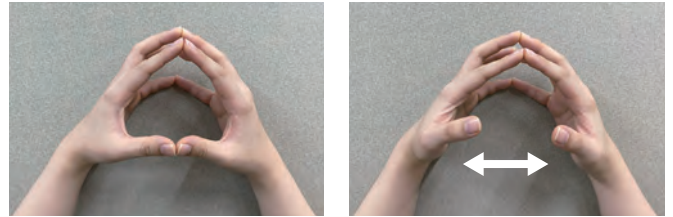
また血行の促進につながる運動として「指体操」があります。テレビを見ながらでも、布団の中でも手軽にできますので、ぜひ実践してみてください。

気分すっきり指はじき体操



- 1 右手の親指の腹に、人差し指の先を当てます。
- 2 おはじきを飛ばすように、人差し指をはじきます。
- 3 同様に、中指、薬指、小指と順にはじきます。これを3回繰り返し、左手も同じく行います。

頭すっきり指トントン体操



- 1 肘を曲げて両手を前に出し、指先を合わせます。
- 2 親指の先を離して、トントンと5回打ち合います。
- 3 同様に、人差し指、中指、薬指、小指をそれぞれ打ち合います。これを3回繰り返します。

笑顔でチョコチョコ体操



- 1 両手の人差し指と中指で、それぞれチョコキを出します。
- 2 両手を握ってグーを作ります。
- 3 親指と人差し指で、チョコキを出します。
- 4 「①→②→③→②→①…」のようにチョコキは交互に出し、間にグーを挟みましょう。



問 地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

一般社団法人美郷町学校給食協会 正職員を募集します

町内の小中学校および認定こども園の給食調理・配送を行っている、美郷町学校給食協会の正職員を次のとおり募集します。

職種・人数 ◆調理員1名(45歳未満)

仕事の内容 ◆給食の調理、洗浄作業、食材等の管理など

勤務地 ◆学校給食センター(北・南)、認定こども園(3園)のいずれか

採用年月日 ◆令和5年4月1日

勤務時間 ◆週40時間、週休2日制

給与形態 ◆月給制、賞与、扶養手当、通勤手当等

加入保険等 ◆健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険、中退共

応募期限 ◆10月20日(木)

応募方法 ◆ハローワークを通じて応募してください。

ハローワーク大曲
☎0187(63)0335



問 ●一般社団法人美郷町学校給食協会 ☎0187(73)5171

子育てファミリー支援事業を ご活用ください

第3子以降の子どもが生まれた世帯に対して、子育てサービス事業の利用に係る経費を助成します。

対象者◆次の要件をすべて満たす方

- ①美郷町に住民登録していること
- ②平成30年4月2日以後に第3子以降の子どもが生まれ、その子どもを含む3人以上の子どもを養育していること
- ③小学校就学前の子どもを養育していること

助成金額◆1世帯15,000円まで

対象期間◆令和4年4月から令和5年3月末まで

※今年度新たに対象となった方は、要件を満たした日(第3子以降の出生日)から令和5年3月末まで

申請期限◆令和5年3月31日(金) 必着

申請方法◆対象事業を利用(購入)後、次の書類等を町教育推進課へ提出してください。

- ①申請書
- ②領収書やレシートの原本(対象事業の利用日・利用金額・利用内容等がわかるもの)

- ③通帳の写し(金融機関・支店・口座番号・口座名義人が確認できるもの)
- ④住民票謄本または戸籍謄本(子どもとの親子関係が確認できるもの)
- ⑤委任状(申請者と口座名義人が異なる場合)
- ⑥印鑑

※①・⑤の様式は、町教育推進課に備え付けているほか、町ホームページからダウンロードできます。

対象事業

次の事業などの利用(購入)に要する費用のうち、小学校就学前の子どもに係る費用

●一時預かり事業(幼稚園型除く)

保護者が急用や疾病などで、家庭で子どもの世話をすることができない場合に、一時的にその子どもの保育を行う事業。

●予防接種や知育玩具の購入など

インフルエンザ、おたふくかぜワクチン等の任意予防接種費用。知育玩具、絵本、おもちゃ、粉ミルク等の購入や子育てタクシーの利用など、子育て支援に資するものに係る費用。

※詳しくはチラシをご覧ください。チラシは町教育推進課で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます。

申・問 町教育委員会 教育推進課 幼児総務班 ☎0187(84)4914

ノイバラの実が色づきました!

町で栽培を進める薬用植物の一つノイバラ。町試験ほ場では、9月中旬から実がしだいに赤く色づき始めたノイバラを見ることができました。生薬エイジツは、この赤くなった実を乾燥させたもので、古くから便秘薬などに利用されています。

町では、キキョウの栽培をしてみたい方を募集しています。お気軽に町農政課までご相談ください。



目指せ!

生薬の里美郷



問●町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908

堆肥 秋の得倍 キャンペーン

フレコン10本以上のお買い上げで、お買い上げ堆肥と同量の堆肥をサービスで追加します!

2,000本限定



フレコン500kg ¥3,850

散布も承ります

美郷町堆肥センター 株式会社美郷の大地(ラベンダー園向い) ☎0187-85-2121