

## むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。  
付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



照井知絵理ちゃん  
「朝・晩仕上げ磨きをしています」



佐々木煌来くん  
「朝・晩仕上げ磨きをし、夜はお茶にしています」

## 男性を対象とした「男の介護予防教室」 いっしょになっても自分らしく！

自立した生活を指して

町では、おむね65歳以上の男性を対象とした「男の介護予防教室」を月1回開催しています。

この教室では、介護予防のための取り組みとして、調理実習やスポーツで体を動かしたり、手先を使った創作活動など、普段家庭では行わないようなことも行っており、年齢を重ねても男性が自立して生活できること（＝介護予防）を目指しています。

現在教室には、15人ほどが参加。参加者自身が、楽しみや意欲を持って主体的に取り組みを行い元気に活動しています。

### 介護予防のポイント

介護予防教室では、▽足腰を中心とした運動機能を維持・改善すること▽噛んだり飲み込んだりする機能を維持・改善すること▽低栄養を予防すること▽介護予防のポイントとして取り組んでいます。これらのポイントに加え「参加者自身が楽しみを持って取り組むこと」が、何よりの生きがいとなり介護予防へとつながります。



調理自習で家事力アップ(写真上)／世代間交流の様子(写真右)



介護予防は、生涯にわたり▽できるだけ自立して暮らしていくこと▽自分らしくいきっていくことを目指しています。いくつになっても自分らしく過ごせるよう介護予防に取り組みましょう！

### 認知症予防講演会を開催

町主催の認知症予防講演会が11月21日、ホテル武蔵坊で開催されました。講演会に先立ち、脳いきいき教室の活動を行っている3区と16区の団体がアトラクションを披露。続いてエイジングライフ研究所の高槻絹子さんが「認知症を予防して、いきいきと」を題して講演。認知症を予防するには「いきいきと楽しむ場所、楽しみを持つ事が大切。いくつになっても意欲と好奇心を持ち続けて過ごしてほしい」と認知症を予防して、楽しく過ごす秘訣を話していました。



お揃いの衣装で元気な歌を披露した16区(写真上)と3区(写真左下)の出演者／予防の秘訣を学んだ講演会の様子(写真右下)



認知症予防講演会

### インフルエンザなどの 接種実施医療機関の追加

広報ひらいずみ10月号でお知らせしたインフルエンザ(高齢者・小児)と高齢者肺炎球菌ワクチン接種の実施医療機関に、右記の医療機関が追加されました。

地域	医療機関名	所在地	電話番号	接種項目
前沢	千田内科クリニック	奥州市前沢区	0197-47-4571	(高) (小)(肺)

※接種を希望する人は、実施曜日、時間を医療機関に確認し、予約をしてください。  
※接種項目の(高)は高齢者インフルエンザ、(小)は小児インフルエンザ、(肺)は高齢者肺炎球菌を表します。



### ♪のびのびクラブ♪

11月20日、文化遺産センターで「ミニコンサート＆音楽あそび」を開催しました。

会には13組の親子が参加。始めに、5月から活動を開始した「音楽サークル」のメンバーがこれまでの練習の成果を初披露。子どもたちは大好きな曲が本物の楽器から奏でられると、体を揺らしたりしながら楽しそうに聞いていました。

その後は、童謡に合わせてタンバリンやカスタネットを叩いたりしながら音楽とふれあい、元気に遊びました。  
今月の「のびのびクラブ」は18日(火)、長島公民館で「クリスマス会」を開催します。皆さんぜひご参加ください。



楽しい時間を過ごしたミニコンサート

### 12月の予定

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日
  - ▽長島保育所 毎週水曜日
  - ※12月28日～1月4日はお休みします。
  - ▽のびのび広場 4日(火)
  - ▽ピヨピヨ広場 5日(水)
  - ▽給食試食会(もちつき会) 10日(月)
  - ▽なかよしサロン 11日(火)
  - ▽おひさま教室 13日(木)
  - ▽音楽サークル 15日(土)
  - ▽のびのびクラブ 18日(火)
  - ▽おひさま教室 21日(金)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 46-2767)までお問い合わせください。

## 平泉を掘る

町内には、数多くの貴重な遺跡があります。すでに知られている遺跡内で住宅などを建てたり、切り土や盛り土の工事をしたりする場合には、文化財保護の観点から事前に埋蔵文化財の発掘調査が必要です。

事業を円滑に進めるため、皆さんのご協力をいただき発掘調査を実施しています。

### ◎発掘調査(野外調査)の実施期間

発掘調査(野外調査)は毎年4月から10月までの7カ月間です。11月から翌年3月までは室内整理期間(発掘調査報告書作成など)となり、原則として発掘調査(野外調査)は実施しません。

### ◎発掘調査の経費

発掘調査や室内整理にかかる経費については、文化財保護法に基づく原因者負担の原則により、開発事業者が負担していただきます。

個人住宅などの建設などの場合は、国庫補助制度を活用するため個人負担はありません。

## 発掘最前線⑪③

—「発掘調査にご協力を」—

### ◎受付期間(開発事業の協議)

平成25年度の発掘調査は、24年12月初旬までが受付期間です。この期間内に協議があったものを25年度の調査スケジュールに組み入れていきます。

住宅建設などの計画がある場合は、できるだけ早い時期に協議をお願いします。

### ◎受け付け・問い合わせ先

文化遺産センター ☎46-4012  
町教育委員会 ☎46-5576



発掘調査の様子