どなたでも参加可能

自分のカラダは自分で守る
身体のケア講座

定　員　各回20名（要申込・定員を超えた場合は抽選となります）

受講料　各回300円(お灸体験のみ材料費500円が別途かかります)

２回通しではなく
１教室からの
参加もできます！

睡眠の質を高める習慣 教室

11.7(土) 14:00-15:00

ぐっすり眠れると、体も心も自然と元気になります。
けれども「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝すっきり起きられない」・・・そんなお悩みは年齢とともに増えてきます。実は、質の良い睡眠には 食事 ・ 適度な運動 ・ 体をゆるめるストレッチ といった日常の習慣が大きく関わっています。この講座では、前半に「睡眠の仕組みと生活習慣の工夫」をわかりやすく学び、後半では「自宅でできる快眠ストレッチを実際に体を動かしながら体験していただきます。」

講　師：藤　洋一郎　さん（整体院KON Company）
場　所：有田町生涯学習センター南館 2階和室
持参品：筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物、
　　ヨガマット　※ヨガマットの貸し出し有

体と心を温める魔法。

お灸体験 教室

11.14(土) 14:00-15:00

お灸を実際に体験することで心地よい暖かさと香りを楽しみながら、自宅でできるセルフケアの方法を学べます。
お灸を毎日の生活に取り入れ、ご自身の体と心を大切にする習慣を始めてみませんか。

講　師：河口　由紀子　さん（幸温灸院）
場　所：有田町生涯学習センター北館 2階　研修室
持参品：筆記用具、ライター(あれば)
服　装：腕、膝から下の出しやすい服装でお願いします。

■お申し込みは
・WEB申込フォーム
(右記二次元コード・こちらをクリック)
・窓口に電話
申込締切日：10月14日(水)
主催：有田町公民館・有田町教育委員会

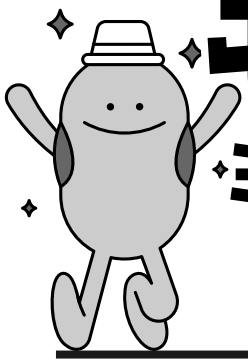
窓口・問合せ先

有田町生涯学習課
有田町本町丙1002-2
（有田町生涯学習センター内）
0955-43-2314
●受付時間：平日8:30～17:00

有回覧第71号
令和8年9月16日

有田町スポレク祭

モルック＆大会
ミニグラウンドゴルフ



参加チーム大募集！

2026年 10月11日(日)9:30～11:45

会場：いこいの広場（ちとせゲートボール場）立部乙2440番地2

募集内容

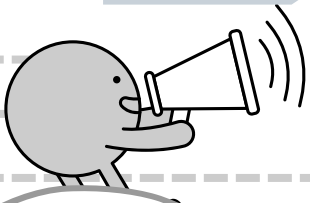
職場の仲間と！　友達や家族と！

形式　チーム戦（１チーム３～４人）

募集チーム　先着18チーム

参加条件
- 小学生以上の方。（ただし小学生だけのチームは不可。保護者1人以上が同じチームに申し込む。）
- ２名以下での申し込みも可能ですが、その場合は他のチームとの合同チームとなります。

参加費 無料



優勝するとお菓子のトロフィーもらえる！

参加者全員に 新米1合 プレゼント！（有田町産）

スケジュール

9:00～受付　9:30～開会式

開会式後、グラウンドゴルフ3ホールとモルックをプレイし、2種目の勝ち点を競います。

11:45～表彰式・閉会



未経験の方も大歓迎です！
ルール説明をしますので安心してご参加ください！

申し込み 10/2(金) まで

お申込みは二次元コードまたはお電話でどうぞ

有田町スポーツ推進委員会
有田町教育委員会生涯学習課
電話　０９５５－４３－２３１４

有田町スポレク祭

モルック＆大会

ミニグラウンドゴルフ





参加チーム大募集！

2026年 10月11日(日) 9:30～11:45

会場：いこいの広場（ちとせゲートボール場）立部乙2440番地2

募集内容

職場の仲間と！

友達や家族と！

形式 チーム戦（１チーム３～４人）

募集チーム 先着18チーム

参加条件
- 小学生以上の方。（ただし小学生だけのチームは不可。保護者1人以上が同じチームに申し込む。）
- ２名以下での申し込みも可能ですが、その場合は他のチームとの合同チームとなります。

参加費 無料



優勝すると お菓子の トロフィー もらえる！

参加者全員に **新米1合** プレゼント！（有田町産）

スケジュール

9:00～受付　9:30～開会式

開会式後、グラウンドゴルフ3ホールとモルックをプレイし、2種目の勝ち点を競います。

11:45～表彰式・閉会



未経験の方も大歓迎です！

ルール説明をしますので安心してご参加ください！

申し込み 10/2（金） まで

お申込みは二次元コードまたはお電話でどうぞ

有田町スポーツ推進委員会

有田町教育委員会生涯学習課

電話　０９５５－４３－２３１４

有公示　69　号
令和８年９月16日

令和８年度

高齢者インフルエンザ予防接種　と　高齢者新型コロナワクチン接種について

10月から、インフルエンザ予防接種と新型コロナワクチン接種が始まります。ウイルスは少しずつ抗原性を変えることが多く、ワクチンも毎年これに対応するウイルス株で作られています。
下記のとおり**定期接種対象者（65歳以上）は、**一部公費負担があるため接種料金の３割程度の自己負担で受けることができます。
インフルエンザも新型コロナも高齢者の方がかかると重症化しやすいため、予防接種を検討しましょう。
なお、64歳以下の若い方々が、インフルエンザ予防接種や新型コロナワクチン接種を受ける場合は、任意接種となり、料金や受け入れ対象者年齢は、各医療機関で異なります。

	高齢者インフルエンザ	高齢者新型コロナワクチン
定期接種対象者	【共通】 ①有田町民で接種当日65歳以上の方 ②有田町民で接種当日 60～64歳の方のうち、心臓・腎臓・呼吸機能に身体障害者手帳１級相当の障害のある方	
接種期間	10月1日～1月31日	10月1日～3月31日
自己負担金	1，500円	4，500円
	（生活保護世帯の方は無料です）	
持参物	マイナ保険証　または　資格確認書 ※問診票は、各医療機関の窓口にあります。	

◆医療機関と予約の要否

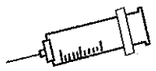
※インフルエンザと新型コロナワクチンは同時に接種することも可能です。

	インフルエンザ接種	新型コロナ接種	予約の要否	電話番号	備考
上有田整形外科クリニック	●	●	◎必要	41-1428	月 水 金　16：00まで 木 土　12：00まで
蒲地医院	●	●	不要	42-5151	月 火 水 金　16：00まで 木 土　11：00まで
川浪医院	●	✕	◎必要	42-2525	月 金　17：00まで 土　13：00まで
馬渡クリニック	●	●	不要	41-0007	月火木金　インフルのみ16：30まで 水 土　インフルのみ12：00まで ※インフルとコロナの同時接種、コロナのみ接種の方は、１時間早く締め切ります
口石やすひろ整形外科クリニック	●	●	◎必要	41-1737	コロナの接種を希望される場合は、インフルと同時接種のみ実施します （実施期間：10月～12月まで）
けがと痛みのクリニック	●	●	◎必要	43-2211	
松尾内科	●	●	◎必要	42-3873	
小嶋内科	●	●	不要	41-2288	
石井内科	●	●	不要	46-2077	月 火 水 金　16：00まで 木 土　11：00まで
ありた医院（旧　田口医院）	●	●	不要	46-4603	AM11:30まで　PM17:00まで （水 土は、午後休診）
伊万里有田共立病院	●	●	◎必要	46-2121	・一般の接種は11月から開始 ・コロナは、かかりつけ患者と、過去にアレルギー枠で受けた方のみ

※上記以外の県内の医療機関でも受けることができます。予約の要否など、事前にお問い合わせください。

感染予防対策

対策１　まず大切なのはワクチン接種！



感染と重症化を防ぎます。
ぜひ　毎年受けましょう！

対策２　手洗い・消毒



手についたウイルスを洗い流しましょう！

対策３　部屋の換気

寒くなると、換気を怠りがちになります。１時間に１回は室内の空気の入れ替えを！

対策４　咳エチケット



熱が下がっても数日は人にうつります。要注意!!

対策５　免疫力を高める



腸内環境を整えて、免疫力をアップ！

＜お問い合わせは＞健康福祉課　保健師　TEL43-5065

子どものインフルエンザ助成ほか**裏面あり**

※子どものインフルエンザ予防接種は、任意接種ですが下記のとおり接種費用の助成があります！

★ 子どものインフルエンザ予防接種費の助成

【助成対象者】　１歳～高校３年生相当年齢
（平成20年４月２日～令和８年４月１日生まれ）

【接種期間】　令和８年10月１日（木）～令和９年１月31日（日）
*医療機関により開始時期が異なる場合があります。

【助　成　額】　接種期間内に受けた１回目または２回目の予防接種費用に対して
2,000円（上限）

【申請方法】

(1) 次の医療機関で予防接種を受けた場合はその医療機関の窓口で申請できます。

《有　田　町》　石井内科　　蒲地医院　　小嶋内科　　馬渡クリニック　　松尾内科
伊万里有田共立病院
（小学生以上）：ありた医院（旧 田口医院）
（中学生以上）：上有田整形外科クリニック　　けがと痛みのクリニック

《伊万里市》　　井手小児科　いとう小児科

※ 上記の医療機関では、助成額を差し引いた額の支払いとなります。
※ 医療機関によっては、予約が必要な場合もございますので事前にお問い合わせ下さい。

(2) 上記以外の医療機関で予防接種を受ける場合

★ 事前に役場で申請書（償還払用）を受け取ってください。
※申請書は、福祉保健センター(子育て支援課)、本庁舎(住民環境課)、東出張所にあります。

★ その申請書に医療機関で接種証明をしてもらった後、2/26（金）までに役場へ提出して下さい。その際、領収証もご持参ください。

＜お問い合わせは＞　子育て支援課　　℡0955-25-9200

いろいろ知識編

＊風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の特徴

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症も、発熱や頭痛、咳などのいわゆる“風邪症状”があるため、症状のみでいずれかを判断することは困難です。

	風　邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス （SARS-CoV-2 ｳｲﾙｽ）
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやか又は急激な悪化
発熱	微熱の場合が多い	38℃以上の急な発熱	37.5℃以上の発熱が、 ４日以上続く場合が多い
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、咽頭痛などの上気道症状	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、倦怠感などの全身症状	咽頭痛、咳、倦怠感、疲労感、頭痛の他、味覚・嗅覚障害、下痢など
検査方法	なし	あり（抗原検査など））	あり（抗原検査など）

＊ウイルスはどうやって感染する？

飛沫感染：咳やくしゃみの飛沫は、1～2m飛ぶとされています。人ごみを避ける、マスクを正しく着用するなどで飛沫感染のリスクを減らすことができます！

接触感染：ウイルスの付着したものに触れた手で目や鼻、口を触ると感染します。外出後やトイレの後、作業の前後など、こまめな手洗い・消毒が肝心です。

有回覧第 68 号
令和8年9月16日



インドスパイス 講座

～スパイスの魅力を学ぶ～

11.14 (sat) 10:00~12:00

定員 15 名

参加費 1,000 円

本格的なスパイスの効能や使い方を学ぶ講座です。
講座の前半では スパイスの効能などを学び、後半では講師が実際にカレーを作りながらスパイスの使い方を学びます。食卓を香りや味で彩るインドスパイスを取り入れてみてはいかがですか。

講　師	食養生大学インドスパイススタジオ **井上 亜耶**さん
場　所	有田町生涯学習センター北館　2階調理室
対　象	どなたでも参加可能
定　員	15名（要申込・定員を超えた場合は抽選となります）
参加費	1,000円　※700円（持ち帰り用スパイス代）＋300円（受講料）
持参品	エプロン　※調理はしませんが、講師が調理する際に汚れが気になる方はご持参下さい。

■お申し込みは
・WEB申込フォーム
(右記二次元コード・こちらをクリック)
・窓口に電話
申込締切日：10月21日(水)

主催：有田町公民館・有田町教育委員会

窓口・問合せ先

有田町生涯学習課
有田町本町丙1002-2
（有田町生涯学習センター内）
0955-43-2314
●受付時間：平日8:30～17:00