

認知症の方を支える家族の集い

認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、大切な人だからこそ様々な悩みを抱えていることが多いと思います。「誰も理解してくれない」「いつまで介護を続けなければならないのか」など、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んでしまうと介護の悩みも、同じような経験をしている人どうして、自由に話すとお楽になります。あなたの参加をお待ちしています。

- 日時 9月13日(月) 10:00～11:30
- 場所 西木総合開発センター
- 内容 認知症の介護についてお互い話し合う
- 対象 認知症の方を介護している家族
- 問 仙北市包括支援センター TEL 43-2283

介護予防教室「さわやか教室」のお知らせ

仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が元気に日常生活を営むために「さわやか教室」を開催しています。多くの方の参加をお待ちしています。

- 会場・期日
 - 西木地区 9月22日(水) 紙風船館
 - 角館地区 9月27日(月) 健康管理センター
 - 田沢湖地区 9月22日(水) 田沢湖健康増進センター
- 時間 9:45～11:30 ■定員 20名程度
- 対象 65歳以上の方で、要介護の認定を受けていない方
- 内容 「足のマッサージ」
- 準備するもの 水分補給用の水またはお茶、動きやすい服装
- 締切 9月16日(木) 前回申し込みされている方で、欠席する場合は連絡をお願いします。
- 問 (申込) 仙北市包括支援センター TEL 43-2283

だしっころム 《生保内保育園内》

TEL 43-1025 FAX 43-3256

「だしっころム」9:30～11:30

- 1日(水) からだを動かして遊ぼう
- 8日(水) 作って遊ぼう
- 11日(土) 運動会に参加しよう
- 15日(水) 粘土で遊ぼう
- 29日(水) 誕生会・身体測定

わかばルーム 《神代保育園内》

TEL 44-2502 FAX 44-2931

「わいわい広場」9:30～11:30

- 7日(火) 作って遊ぼう
- 11日(土) 親子運動会に参加しよう
- 14日(火) 運動遊び・身体測定
- 21日(火) 散歩に行こう
- 28日(火) 園庭で遊ぼう

「赤ちゃん広場」9:30～11:30

- 9日(木) スキンシップ遊び・情報交換
- 16日(木) 離乳食の与え方(栄養士より)・身体測定

いちごルーム 《角館保育園内》

TEL 53-2918 FAX 53-2919

「いちごルーム」9:30～11:00

- 1日(水) お祭り散歩(必要な方はベビーカーを持参)
- 15日(水) お月見をしてみよう(おだんご作り)
- 22日(水) 園庭で遊ぼう
- 29日(水) 園庭で遊ぼう

なかよしルーム 《にこにこ保育園内》

TEL 47-2525 FAX 47-2323

「なかよしひろば」9:30～11:30

- 1日(水) 健康チェック(保健師より)・しゃぼん玉で遊ぼう
- 15日(水) 人形劇を見よう
- 22日(水) 栄養士のお話・おやつを作って食べよう

子育て支援センターからののお知らせ



市内5カ所の保育園に子育て支援センターがあります。子育て支援センターは、地域全体で子育てを支援する基盤づくりのため、次のような活動を行っています。

1. 育児不安等についての相談指導

お子さんの発達や子育てに関する不安や悩みに関して相談を受け付けています。一人で悩まず、小さなことでもお気軽にご相談ください。

【電話や来園は月～金曜日の9:00～17:00。手紙・FAX等はいつでも。】

2. 子育てサークル等への支援

子育てサークルやボランティアの皆さんに活動の場を提供したり、活動の支援をしたりします。興味のある方はぜひご連絡ください。

3. 集いの広場の開設

子育て中の親子同士が気軽に交流できる場として広場を開いています。保育園に入園していないお子さんとお母さん、お父さんをはじめ、おばあちゃん、おじいちゃんなどどなたでも参加できます。なお、9月の予定は次のとおりです。

準備の都合上、参加される方は前日まで各保育園へご連絡ください。

※持ち物等は各保育園にご確認ください。

さくらんぼルーム 《ひのきない保育園内》

TEL 48-2345 FAX 48-2525

「さくらんぼルール」9:30～11:20

- 2日(木) 食育について・身体測定
- 9日(木) 旭山公園に遊びに行こう
- 18日(土) 運動会に参加しよう(9:00～)
- 30日(木) 散歩をしよう

病院健診のお知らせ

電話 54-2111 で予約 (9:00 ~ 15:00) が必要です。受診人数が決まっていますので、後半は混雑して受けられないことがあります。早めの予約をお勧めします。

【肺がん健診】

- 対象年齢 40歳以上(年度年齢)
- 期日 11月25日(木)まで 週1回、木曜日
- 予約期間 11月18日(木)まで
- 料金 2,000円(仙北市国保、70歳以上、生活保護受給者、非課税世帯無料)

【子宮がん・卵巣腫瘍検診】

- 対象年齢 20~39歳、40歳以上で偶数年齢(年度年齢)
- 期日 11月29日(月)まで 週2回、月曜日と木曜日
- 予約期間 11月22日(月)まで
- 料金 1,300円(仙北市国保、70歳以上、生活保護受給者、非課税世帯無料)

【乳がん検診】

- 対象年齢 40歳以上で偶数年齢(年度年齢)
- 期日 11月29日(月)まで 週2回、月曜日と木曜日
- 予約期間 11月22日(月)まで
- 料金 1,000円(仙北市国保、70歳以上、生活保護受給者、非課税世帯無料)

※乳がん、子宮がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、利用期間は11月30日(火)です。予約が必要ですので、早めのご利用をお勧めします。

問 仙北市保健課 TEL 55-1112

麻しん・風しん予防接種について

麻しん・風しん混合ワクチン(MR)の予防接種の接種期日が9月30日にせまっています。

2期(小学校入学前の学年の幼児)・3期(中学校1年生の生徒)・4期(高校3年生に相当する年齢の者)以上の方々が接種対象となっています。

接種の予診票等は、3月下旬にお配りしていますので、協力医療機関に予約の上接種してください。

なお、予診票をなくされた方は、保健課で再発行しますので、角館健康管理センターにお越しください。(地域センター等では発行できません)

麻しんは、小さいお子さんが誰でもかかる病気と軽く思われていますが、予防接種を受けずに、麻しんにかかって数千人に一人の割合で死亡しています。免疫をより確実にするために、2期から4期のお子さんに2回接種をしています。

対象年齢がありますので、早めの接種をお願いします。

問 仙北市保健課 TEL 55-1112

9月 おやこ交流広場

子供同士のふれあいやお母さん方の交流のため、健康管理センターのホールを開放します。

お子さんを自由に遊ばせる広場としてお使いください。

■日時 13日(月)、27日(月) 9:30 ~ 11:30

問 仙北市保健課 TEL 55-1112

9月 健康カレンダー

問 仙北市保健課 TEL 55-1112

乳幼児健診

2日(木)	3歳児	健康管理センター
16日(木)	10ヵ月児	
22日(水)	2歳歯科	
24日(金)	1歳6ヵ月児	
30日(木)	4ヵ月児	

乳児相談・母子手帳交付

6日(月)	母子手帳交付	健康管理センター
13日(月)		
14日(火)	乳児相談 (7ヵ月・12ヵ月児)	
21日(火)	母子手帳交付	
27日(月)		

献血

30日(木)	株北光金属工業	10:00~11:00
	谷口石油(城廻)	11:20~12:30
	角館消防署	13:50~14:40
	さわやか桜館	15:00~16:20

特定健診・大腸がん・結核検診他

1日(水)	生保内体育館
2日(木)	
3日(金)	
6日(月)	
7日(火)	
8日(水)	西木保健センター
9日(木)	
10日(金)	旧上桧木内小学校体育館
13日(月)	
14日(火)	桧木内小学校体育館
15日(水)	
16日(木)	西木保健センター
17日(金)	

予防接種

1日(水)	ポリオ	西木保健センター
15日(水)		
21日(火)	BCG・三種混合	田沢湖健康増進センター 健康管理センター
28日(火)		