

# 食育って何だろう？

仙北市では、市民の皆さんが正しい食習慣を身につけ、健康で元気に暮らすための指針として「第2期仙北市食育推進計画」を策定しました。市民の皆さんに「食育」について知っていただくため、関連情報を掲載しますので、仙北市ホームページに掲載中の計画もあわせてご覧ください。

## 食べ物を作るのは大変！

### 食育現場レポート

神代小学校（以下、神小）では、神代地域運営体や神代活性化協議会と連携し、地域に伝わる伝統食づくりや農産物の生産販売活動を展開しています。

米作りを中心とした栽培体験と収穫体験は多くの学校で行われていますが、神小の活動は「生産」「加工」「販売」「収入」「貯蓄」までの体験を通じて、いわゆる農業の6次産業化と経営感覚の育成の取り組みが特色です。

具体的には、いぶりがっこの生産・販売ですが、春の種まき、夏の手入れ、秋の収穫、加工、販売と進めながら、苦勞して栽培した作物を食べて喜んでくれる人と関わる喜び、様々な工夫をして作物を加工し消費者に喜んでもらう喜び、苦勞が報いられた頑張りに見合った収入を得る喜び、これら一連の活動から、ふるさとへのよさを実体験を通して感得できる活動となっています。

将来、大海に泳ぎ出て志を果たし、いずれは鮭のように母なるふるさとに帰ってくるような人材育成につながることを期待しています。



（写真上）大きく育った大根を収穫。（写真左）加工した『いぶりがっこ』の販売も体験。

## 今年の健診結果はいかがでしたか？

# 結果説明会のお知らせ

健診の結果には、あなたの健康度をアップさせるためのヒントがまっています。

「結果の見方がわからない」「運動や食事などの生活習慣を見直したい」と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。

◆持ち物／健診結果通知書、健康手帳（お持ちの方）、必要な方はメガネ等（アンケートに答えていただきます。）

◆日時・場所／申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

相談日	受付時間	会場
10月20日 月	13:30～14:30	神代就業改善センター
10月21日 火	10:00～11:00	卒田会館
10月28日 火	9:30～10:30	神代就業改善センター
10月30日 木	10:00～11:00	田沢交流センター
10月30日 木	13:30～15:00	田沢湖健康増進センター
11月4日 火	9:30～11:00	田沢湖健康増進センター

※日程の都合がつかない方は、個別での相談も受け付けています。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

## こころが元気♡ 精神保健福祉普及運動

10月27日から11月2日までは精神保健福祉普及運動期間です。精神保健福祉に関する理解を深め、国民の精神的健康の保持増進を図ることを目的に実施されます。保健所では、年間を通じて精神保健福祉に関する相談事業を実施しています。

- ◆【精神科医による精神保健福祉相談】
- ◆日時／第2木曜日 16時～17時（予約制）
- ◆場所／大仙保健所
- ◆保健師による相談は、随時受け付けています。月～金 8時30分～17時15分（土日祝日を除く）
- ◆問合せ／大仙保健所 ☎0187(63)3403

## 市民公開講座

### 第3回市民の医療と健康を考える会 ロコモ予防のおはなし

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、市民の皆様のご参加をお待ちしています。 ※ロコモとは：骨・関節・筋肉などの運動器官の機能が低下し、歩行や日常生活が困難な状態になり、将来に介護が必要になってくることです。

- ◆日時／11月8日 14時～15時30分
- ◆場所／西木温泉ふれあいプラザ「クリオン」（西木町門屋字屋敷田83-2）
- ◆講師／市立角館総合病院 診療部長 蝦名寿仁氏
- ◆主催／仙北市医療協議会
- ◆問合せ／市立角館総合病院 ☎(54)2111

# 大腸がん撲滅キャンペーン

問合せ 仙北市健康管理センター ☎55-1112

## 10月～12月の大腸がん検診

10月5日の総合健診をもって、集団健診は終了しました。大腸がん検診のみ、今後も、次の日程で受付を行います。集団健診に足を運べなかった方は、ぜひこの機会をご利用ください。



※健康保険証を必ず持参ください。  
※大腸がん検診の受付は、3月まで行います。1～3月の検診日程については、1月1日号でお知らせします。

## ◆10月～12月の検診日程表／大腸がん検診のみ

日程	受付時間	会場
10月 29日 火	10:00～13:00	西木総合開発センター
11月 12日 火		健康管理センター(角館)
11月 19日 火	9:30～12:00	神代就業改善センター
11月 30日 木		田沢湖総合開発センター
12月 10日 水	10:00～13:00	健康管理センター(角館)
12月 14日 土	9:30～12:00	西木総合開発センター
12月 17日 火	10:00～13:00	神代就業改善センター

## 大曲仙北歯科医師会 休日歯科診療当番医の日程一部変更のお知らせ

10月26日(日)の当番日程が次のとおり変更になります。

変更前 角間川歯科医院 (大仙市角間川) ☎0187-65-3536 ⇒ 変更後 城南堂歯科医院 (角館町西勝楽町) ☎54-3678

## 市立角館総合病院からのお知らせ 今年度の季節性インフルエンザ 予防接種を開始します

- ◆【一般の方】
- ◆接種開始日／10月15日(日)から外来で接種を開始しています。
- ◆対象者／16歳以上の方
- ◆昨年同様、診察前に予約票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
- ◆【小児科】
- ◆接種開始日／10月20日(日)から毎週月曜日14時30分～
- ◆対象者／6か月から15歳(中学生)までの方
- ◆小児科の接種は事前に予約が必要です。
- ◆月から金曜日の8時30分から17時15分まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
- ◆12歳までのお子さんについては、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、2週間後2回目の接種日として予約になります。
- ◆接種日には、15時まで受付を済ませてください。
- ◆母子手帳をご持参ください。

## ◆接種料金

対象	料金
一般	3,240円
小児 6か月から2歳まで	2,160円
小児 3歳から15歳まで	3,240円

※各料金とも1回あたりの料金です。

## ◆問合せ／市立角館総合病院

☎54-2111

## 高齢者インフルエンザ予防 接種費用助成のお知らせ

仙北市は、高齢者の季節性インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。

- ◆対象者／仙北市に住民登録されている、次の要件に該当する方
- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患(障がい1級)のある方
- ◆接種期限／平成27年3月31日まで
- ◆接種方法／協力医療機関での個別接種となります。かかりつけ医等に相談のうえ、接種してください。
- ◆予約が必要な場合もありますので、各医療機関にご確認願います。
- ◆協力医療機関については、直接医療機関または保健課にお問い合わせください。
- ◆接種料金／医療機関ごとに、違いがあります。
- ◆助成の額／接種料金のうち1,000円を助成します。(接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です)
- ◆持参する物／健康保険証・診察券
- ◆生活保護の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるものが必要です。
- ◆対象者②の方は、身体障害者手帳を持参してください。
- ◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55)1112