

## 仙北市はり・きゅう・ マッサージ施術費助成

手続き等の詳細については保健課までお問合せください。

### 対象者

仙北市内に住所がある満年齢50歳以上の方（新たに満50歳になる方については、誕生月の1日からとなります）

### 助成額

施術1回につき1,000円

### 助成回数

年度内（4月1日～翌年3月31日まで）12回まで

下記の指定された施術所において、医療保険給付以外の施術が対象となります。

名称	住所	電話番号	はり師	きゅう師	あん摩マッサージ指圧師
保生堂治療院	田沢湖生保内字武蔵野 112-18	0187-43-0204	○	○	○
藤原治療院	角館町田町上丁 16	080-1802-7565	○	○	○
武田マッサージ鍼ヶアルーム	角館町上野 10-6	0187-54-1425	○	○	○
さくら整骨院	大仙市戸蒔字谷地添 69-4	0187-62-4468	○	○	
煙山治療院	大仙市小貫高畑字中荒所 60-62	0187-63-4256	○	○	○
山崎針灸整骨院	大仙市大曲福見町 8-38	0187-62-6380	○	○	○
後藤治療院	大仙市大花町 7-15	0187-63-2955			○
大信田鍼灸院	大仙市太田町横沢字山道南 80-1	0187-88-1830	○	○	○
水谷針灸院	大仙市太田町齊内字天神堂 36-1	0187-89-1465	○	○	

## こころの電話相談

6/8 ㊦

時間 10:00～10:50  
11:00～11:50

相談方法 電話相談（要予約）

※予約締切：当日の9:30まで  
予約された方へは日時にスタッフより電話します。  
スタッフ 臨床心理士



あなたの話を聴いてくれる人がいる

## こころの相談

6/13 ㊦・22 ㊦

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談方法 面談（要予約）

※予約締切：相談日当日の10:00まで  
予約された方は、直接会場へお越しください。  
スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。



笑いヨガで仲間との交流  
プラス健康度アップ!

## 笑いの会 6/15 ㊦

受付 9:40～10:00 終了11:30頃  
場所 健康管理センター（角館）  
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など  
講師 保健師



笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア

## えくぼの会

6/20 ㊦ 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。



## 6月 献血のお知らせ

6/7 ㊦

- ▶ 10:00～11:20  
西木総合開発センター
- ▶ 13:10～14:20  
仙北警察署
- ▶ 15:00～16:00  
JA 秋田おばこ角館支店

コール・リコール事業が始まります

## 検診のおすすめの電話をします

たくさんの方に子宮がん検診・乳がん検診を受診していただくために、対象の方に、受診のおすすめの電話をします。この機会に検診の予定を立てていただき、ぜひ受診してください。なお、コール・リコール事業の対象の方は、検診自己負担金が無料となります。

**対象** 子宮がん検診 20歳・31歳  
(今年度の年齢) 乳がん検診 40歳・42歳・44歳

**電話する機関** 公益財団法人秋田県総合保健事業団  
「がん検診コール・リコールセンター(☎018-884-5531)」

**電話する時期・時間** 6月初旬～中旬・8時30分～19時45分

子宮がん・乳がんの集団検診のお知らせ

## 女性のがん検診 が始まります



### ◆対象

《子宮がん検診》

① 20～40歳の女性

② 41歳以上の偶数年齢の女性

《乳がん検診》

40歳以上の偶数年齢の女性

※現在、左記のがんで治療中の方は対象となりません。

### ◆持参する物

受診券・子宮頸がん検診統一受診券(20歳～40歳の方)・健康保険証・検診料金

西木および田沢湖地区で、子宮がん・乳がんの集団検診を行いますので、この機会にぜひ受診ください。

なお、検診の詳細内容は、5月中旬以降に各家庭に配布または送付されました『平成30年度版仙北市 健診ガイド』にてご確認ください。

### ◆検診料金(自己負担金)

子宮がん検診・・・1,300円

乳がん検診・・・1,000円

※仙北市国保加入者、70歳以上の方、生活保護受給世帯の方、世帯全員が市民税非課税の方(6月以降の市県民税非課税証明書を持参)は無料になります。加えて、平成30年度に次の年齢になる方は無料になります。

子宮がん検診・・・20歳、31歳～35歳  
乳がん検診・・・40歳、42歳、44歳



地区	場所	日程	対象地区	受付時間
西木地区	吉田体育館	6月28日(木)	上桧木内、桧木内全域	12:30～13:00
	西木保健センター	6月29日(金)	西明寺全域	
田沢湖地区	田沢湖健康増進センター	7月2日(月)	生保内全域	
		7月3日(火)		
	神代就業改善センター	7月4日(水)	神代全域	
		7月5日(木)		
田沢交流センター	7月6日(金)	田沢全域		

◆検診日程

若者同士で交流しましょう!“若者の居場所”

参加無料

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつ感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

《期日》毎月第3火曜日(6月は19日)

《時間》14:00～16:00

《場所》健康管理センター(角館)

《主催》NPO法人 KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

《問合せ》大屋みはる ☎018-853-4367

# 仙北市包括支援センターからのお知らせ

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

## 『若返り教室』

足の手入れや自分でできる簡単なマッサージ方法など  
足は内臓を映す鏡ともいわれ、刺激することで内臓が温まり働きもよくなります。足元が整うことは活気のある生活の第一歩となります。

- 日程** 7月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、8月2日(木)、9日(木)
- 時間** 10:00～11:30
- 場所** 田沢湖健康増進センター(交流プラザ)
- 対象** おおむね65歳以上の方
- 講師** 進藤ミツホ氏
- 持ち物** タオル、水分補給のための水かお茶
- 申込期限** 6月22日(金)

運動が苦手な方、足や腰の痛い方、足がつりやすい方にもお勧め!



## 『お口元気アップ教室』

～食事や会話を楽しむために口からはじめる介護予防～  
毎日をいきいきと過ごしていただくために、日常生活で簡単に取り入れられる「お口のお手入れ方法」や「お口の体操」を楽しく実践します。

- 日程** 6月29日(金)、7月30日(月)、8月31日(金)、9月28日(金)
- 時間** 10:00～11:30
- 場所** 田沢湖健康増進センター(ホール)
- 対象** おおむね65歳以上の方
- 講師** 川村孝子氏、藤原まり氏
- 内容** ◆歯科衛生士のお話、お口の体操、ゲーム  
◆自分のお手入れ方法を再確認(歯周病予防の磨き方、義歯の手入れなど) 《こんな効果があります》  
◆歌を楽しみながらお口の力をアップ  
◆食べ物がおいしくなります  
◆言葉の発音がはっきりします
- 持ち物** おしぼり
- 申込期限** 6月15日(金)



## 介護予防に関する活動に支援をします!

仙北市では、介護予防に関する活動を行っている、または行おうと考えている団体に対して補助を行います。居場所づくりや健康づくりで仙北市を元気にしたい、生きがいづくりをしたいとお考えの皆さまの申請をお待ちしています。

**対象団体** 市内に住所があるボランティアグループまたは各種団体。他からすでに補助を受けている場合は、現在の活動回数、内容等を増やすまたは充実させる場合を対象とします。

【活動内容の例】

- ◆地域の集いの場に出向き、グループメンバーができる趣味や健康活動等でお手伝いをする。
- ◆概ね65歳以上の方に参加してもらい、介護予防のための運動や活動をする。
- ◆近所の65歳以上の方に集ってもらい、お茶会や趣味の会等を開きながら、介護予防活動を行う。
- ◆生活全般で困っていることにちょっとしたお手伝いをする。など

**募集期間** 6月4日(月)～平成31年2月末まで随時受付します。(6月15日までの申し込み分については7月から助成できます)

**補助金額** 1団体あたり10万円を上限として、予算の範囲内で交付します。(ただし、昼食・弁当、懇親会費、団体の財産となるような備品は対象外とします)

**申請方法** 電話で仙北市包括支援センターにご連絡をお願いします。その後に申請書類をお渡しします。申請のお手伝いもします。

## 『支え合いの地域づくり』 担い手養成講座

支え合いの地域づくりや生きがいづくりに興味のある方、仙北市の支え合いについて一緒に学んでみませんか?たくさんの参加をお待ちしています!

期日	時間	内容
①6月22日(金)	12:50～15:40	開講式/助け合い体験ゲーム/認知症について
②6月29日(金)	12:50～15:20	仙北市社会福祉協議会事業について/聞き上手になるために
③7月6日(金)	12:50～15:40	仙北市の高齢者施策について/口腔ケアの大切さについて
④7月13日(金)	12:50～15:40	生活支援時の心がけ/緊急時対応/ケアマネ視点から/体操
⑤7月20日(金)	12:50～15:40	活動実践報告/閉講式/修了証授与

**場所** ①・③・⑤は西木温泉ふれあいプラザクリオン、②・④は西木総合開発センター

**講座受付時間** 12:30～12:50

**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込期限** 6月15日(金)

**申込先** 仙北市包括支援センターまたは仙北市社会福祉協議会(☎52-1624)

検診予約が始まっています!

## 市立角館総合病院での検診

市立角館総合病院で、肺がん等検診・子宮がん検診・乳がん検診を実施します。予約が必要となりますので、受診を希望される方は、早めに予約をお願いします。なお、検診の料金や対象者は、5月に各家庭に配布または送付されました『平成30年度版 仙北市 健診ガイド』でご確認をお願いします。

検診名	予約期間	検診期間
肺がん等検診(CT検査)	5月24日(木)～平成31年1月10日(木)	6月7日(木)～平成31年1月31日(木) 木曜日のみ 【受付時間】15:00～15:30
子宮がん検診		6月4日(月)～平成31年1月31日(木) 月・木曜日 【受付時間】12:45～13:00
乳がん検診		



予約先 市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

## 市立角館総合病院

### 6月の眼科外来日程表のお知らせ

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

【6月の眼科外来日程表】 新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 11:00まで受付 新患・再来・予約
4	5 10:30まで受付 新患・再来・予約	6 11:00まで受付 新患・再来・予約	7 予約の診察	8 休診
11	12 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	13 11:00まで受付 新患・再来・予約	14 予約の診察	15 予約の診察
18	19 10:30まで受付 新患・再来・予約	20 11:00まで受付 新患・再来・予約	21 予約の診察	22 11:00まで受付 新患・再来・予約
25	26 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	27 11:00まで受付 新患・再来・予約	28 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	29 11:00まで受付 新患・再来・予約

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ(<http://kakunodate-hp.com/>)によるご確認をお願いします。

大曲仙北歯科医師会

6月の  
休日歯科診療当番医

- 3日 くぼた歯科医院(仙北市田沢湖) ☎0187-43-2233
- 10日 タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田) ☎0187-62-6480
- 17日 嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町) ☎0187-62-0410
- 24日 角間川歯科医院(大仙市角間川町) ☎0187-65-3536