

### 「こころの健康相談」



「つらいこと、苦しいこと、不安なこと」など心の悩みをゆっくりお話してみませんか。臨床心理士、保健師がお話をお聴きします。

- 開催日／平成24年10月31日(水)、11月28日(水)、12月26日(水)、平成25年1月30日(水)、2月27日(水)、3月27日(水)
- 時間／15:30～17:00
- 会場／角館交流センター(相談室)、健康管理センター(和室)
- スタッフ／臨床心理士、保健師
- 相談方法／面談、電話相談 **(要予約)**
- 連絡先／仙北市保健課 ☎ 55-1112

### 「介護予防講演会」



地域の中でいつまでも元気で長生きするための秘訣を楽しく笑いをさそいながら落語家の三遊亭圓丸師匠がお話します。

思いっきり笑って、楽しい時間を過ごしてリフレッシュしてみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

- 講演／「元気の源は笑いから」
- 講師／落語家 三遊亭圓丸師匠
- 日時／11月14日(水) 13:30～15:00
- 受付時間／13:00～13:20
- 会場／角館樺細工伝承館
- 申込締切日／11月2日(金)
- ※田沢湖地区と西木地区の方は、送迎車がです。直接会場に車でお越しの方は、桜並木駐車場をご利用ください。
- 申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283



### 秋田県精神保健福祉センターからのお知らせ



#### 「にじの会」 思春期・青年期・親の会

ひきこもり、暴力、人づきあいが苦手など心の悩みをもつ思春期、青年期のお子さんをもつ親さんの集まりです。

- 開催日／月1回 金曜日(平成24年10月26日、11月30日、12月21日、平成25年1月25日、2月22日、3月22日)
- 時間／14:00～15:30
- 会場／精神保健福祉センター会議室(明德館ビル)
- スタッフ／精神科医(12月、3月) 心理判定員 保健師
- 問合せ／秋田県精神保健福祉センター「にじの会」担当

#### 「青年グループ」

対人関係からの悩みから社会参加が難しくなっている青年本人の集まりです。

- 開催日／月1回 火曜日(平成24年11月13日、12月11日、平成25年1月8日、2月12日、3月12日)
- 時間／14:00～16:00
- 会場／精神保健福祉センター(明德館ビル)
- スタッフ／心理判定員 保健師
- 問合せ／秋田県精神保健福祉センター「青年グループ」担当

- 連絡先／秋田県精神保健福祉センター ☎ 018-831-3946 E-mail akitamhc@pref.akita.lg.jp

### 大仙アデクション問題を考える会



依存症で悩んでいる本人だけでなく、かかわっている家族の方々や依存症に関心のある方が集い話し合うことで回復のヒントなどを考えたり依存症の問題に向き合う会です。

- 予約は要りません。匿名参加OK。
- 開催日／毎月第4水曜日(平成24年10月24日、11月28日、12月26日、平成25年1月23日、2月27日、3月27日)
- 時間／19:00～21:00 ●参加費用／200円
- 会場／大仙市大曲交流センター2階和室
- 連絡先／仙北市保健課 ☎ 55-1112

### 傾聴ボランティア「えくぼの会」



心に溜まったことや、気になること、心配な事、話してみませんか。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

- ※個人の秘密は厳守します。
- 日時／10月17日(水) 10:00～14:00
- 会場／角館交流センター
- 連絡先／仙北市保健課 ☎ 55-1112

### 市立角館総合病院からのお知らせ



#### 季節性インフルエンザ 予防接種について

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】

- 10月15日(月)から外来で接種を開始します。
- ※16歳以上の方が対象となります。
- ※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。

##### 【小児科】

- 10月18日(木)から毎週木曜日 14:30～
- ※1歳から15歳(中学生)までの方が対象となります。
- ※小児科の接種は事前に予約が必要になります。
- 月から金曜日の午前8時30分から午後5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、3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／  
【一般】3,150円  
【小児】1歳から2歳まで2,100円 3歳から15歳まで3,150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

### 5・10年後の健康に差をつけるために



#### 自分の健診結果を活用しよう ～「特定健診等」の結果説明会～

今から、ちょっとできる健康づくりの“いっぽ”を始めましょう。それが5・10年後の健康に大きな差をつけるために保健師・栄養士がお手伝いします。

次の日程で「特定健診等」の結果について説明を行います。本人のおいでをお待ちしています。本人が来られない場合は、代わりに家族の方にご説明します。

- 内容／血圧測定、体脂肪測定、保健師・栄養士による個別健康相談
- 持ち物／「特定健診」等結果通知書、健康手帳(持っている方)

#### 【角館地区日程】

相談日	会場	受付時間
10月18日(木)	健康管理センター	10:00～11:00
		14:00～15:00

#### 【田沢湖地区日程】

相談日	会場	受付時間
10月30日(火)	神代就業改善センター	10:00～11:00
		13:30～14:30
10月31日(水)	卒田会館	10:00～11:00
	十二会館	13:30～14:30
11月6日(火)	刺巻会館	10:00～11:00
	田沢交流センター	13:30～14:30
11月8日(木)	健康増進センター	10:00～11:00
	健康増進センター	13:30～14:30

※「特定保健指導のご案内」が届いている方は、その案内もご覧ください。

- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112