

笑いヨガでからだの中  
の空気を入れ替えて健康度  
アップ！

「笑いでいきがいづ  
くり教室」

笑いは、手軽にできる呼  
吸法です。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され  
ています。

笑いヨガは特別な道具や  
技術もありません。作  
り笑いが本笑いになって笑  
いの効果を得ると共に気持  
ちがスッキリします。  
ぜひ、笑いヨガで心もか  
らだもお金をかけずに健康  
度をアップしましょう。



- ◆費用/無料
- ◆内容/笑いヨガ 仲間づ  
くりゲーム
- ◆講師/伊藤晴美先生  
(笑いヨガ・ラフターヨ  
ガティーチャー)・保健  
師(ゲーム)
- ◆会場/田沢湖健康増進セ  
ンター
- ◆日程/11月8日(金)・12  
月16日(月)・1月10日  
(金)・2月10日(月)
- ◆時間/9時40分~10時  
終了時間(予定)11時30分
- ◆申込締切/11月5日(火  
までお申込みください。
- ◆申込・問合せ/仙北市保  
健課 成人保健係  
☎(55) 11112

「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  
(10月25日、11月22日、12  
月20日、1月24日、2月  
28日、3月28日)
- ◆時間/14時~15時30分
- ◆会場/精神保健福祉セン  
ター会議室(明徳館ビル)
- ◆スタッフ/精神科医、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  
☎018(831)3946

「青年グループ」

不登校やひきこもり、対人  
関係の悩みから社会参加が難  
しくなっている15~35歳位の  
青年本人の集まりです。

- ◆開催日/月1回 火曜日  
(11月12日、12月10日、1月  
14日、2月18日、3月11日)

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(火)から外来で接種を開始しています。  
※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21日(月)から毎週月曜日 14:30~  
※6か月から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、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】▶6か月から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



- ◆時間/14時~16時
- ◆会場/精神保健福祉セン  
ター会議室(明徳館ビル)
- ◆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  
☎018(831)3946

大仙アデクション問題を考  
える会  
ご自身やご家族の依存  
症問題で悩んでいませ  
んか

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  
(10月23日、11月27日、12  
月25日、1月22日、2月26日、  
3月26日)
- ◆時間/19時~21時
- ◆参加費用/200円
- ◆会場/大曲交流センター2  
階和室
- ◆世話人代表 熊澤(秋田  
大学医学部保健学科内)
- ◆連絡先/加賀谷  
☎090-7937-4466  
(16時~19時)

もっとステキな  
あなたになるための一歩

~健診の結果説明会について~

皆さん今年の健診結果はどうでしたか？  
ホッとした、もう少し気をつけなきゃな……。いろんな思いが湧い  
たなかで、今日からできる「一歩」を保健師・栄養士がお手伝いします！  
次の日程で健診の結果説明会を行います。  
健診の結果をお持ちになって、お近くの会場までお越しください。

角館地区日程

相談日	受付時間	会場
10月21日(月)	10:00~11:00	白岩部落会館
	14:00~15:00	中川集落センター
10月22日(火)	10:00~11:00	雲沢集落センター
	14:00~15:00	花葉館
10月23日(水)	10:00~11:00	下延コミュニティセンター
	13:30~15:00	角館交流センター
10月24日(木)	9:30~11:00	角館交流センター

田沢湖地区日程

相談日	受付時間	会場
10月25日(金)	10:00~11:00	神代就業改善センター
	13:30~14:30	神代就業改善センター
10月28日(月)	10:00~11:00	卒田会館
	14:00~15:00	十二会館
10月29日(火)	10:00~11:00	田沢交流センター

- ◆持物/健診の結果通知書等、健康手帳(お持ちの方)
- ◆西木地区の「結果説明会」は終了しましたが、電話等の相談も行い  
ますので、お気軽にご連絡ください。
- 問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112



10月21日~27日は  
行政相談週間です

国の仕事やその手続き、サービスについて困っ  
ていることはありませんか？

- ◎手続きや申請をどこにしたらよいか分から  
ない。
- ◎国道の危険箇所を改善してほしい。
- ◎苦情を申し出たいが、どこに伝えたらよ  
いか分からない。

そんなときは、行政相談委員にお気軽にご相談  
ください。

行政相談委員とは

行政相談委員  
は、総務大臣から委嘱を受け  
て、国の仕事などについての苦  
情や意見・要望を受け、皆さん  
と関係行政機  
関との間に立って、その解決を図る「行政と住民  
のパイプ役」です。



それぞれ自宅で相談を受けているほか、毎月  
第2水曜日(13:00~16:00)に神代出張所、  
毎月第3水曜日(13:00~16:00)に田沢湖綜  
合開発センターで、定例相談所を開催しています。

行政相談週間とは

行政相談週間は、総務省の行政相談制度につい  
て、広報活動や行事を重点的に実施することによっ  
て、皆さんの理解と認識を深めてもらうことを目  
的としています。

また、行政相談週間に合わせて、田沢湖・角館・  
西木地区の文化祭会場内に、特設相談所を開設し  
ます。どなたでも無料で相談できますので、お気  
軽にご利用ください。

- ◎10月19日(土) 10:00~14:00  
角館交流センター
- ◎10月20日(日) 10:00~14:00  
生保内市民体育館
- ◎11月9日(土) 10:00~14:00  
西木林業者等健康増進施設(クリオン隣体育館)

【行政相談委員】

- ◆難波輝子 ☎43-0782 田沢湖生保内字水尻7
- ◆大楽進 ☎53-2690 角館町七日町34
- ◆小西範子 ☎49-2154 西木町上桧木内字中泊97
- 問合せ/仙北市総務課 ☎43-1111