

～いのち支える地域の力～

主催 / 秋田魁新報社 共催 / 仙北市

さきがけ いのちの 巡回県民講座・総合相談会 を開催します

日程：8月29日(土) 会場：角館交流センター

① さきがけ いのちの県民講座 13:00～15:30

第一部講演会
講師 ▶ 清水 徹男 氏 (秋田県医師会・秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座)
▶ 佐々木 久長 氏 (秋田大学准教授)

第二部討論会
コーディネーター ▶ 佐々木 久長 氏 (秋田大学准教授)
討論参加者 ▶ 伊藤 弘明 氏 (仙北市社会福祉協議会 事務局長)
▶ 小松 龍子 氏 (仙北市傾聴ボランティア「えくぼの会」会長)
▶ 村上 陽子 氏 (田沢湖ロータリークラブ 前会長)
▶ 小坂 和子 氏 (秋田・こころのネットワーク 会長)

※会場の都合上、事前申し込みをお願いします。
申込・問合せ先：秋田魁新報社営業部「いのちを守り、いのちを考える係」 ☎ 018-888-1862

② さきがけ いのちの総合相談会 10:00～17:00

※事前にお申し込みください。
申込・問合せ先：秋田・こころのネットワーク事務局 ☎ 018-853-9759

あなたの話を
聴いてくれる人がいる

こころの相談

「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
で臨床心理士に話をしてみましょう。

- ◆ 場所・日程／
- ◎ 角館交流センター相談室
8月5日(金)・25日(金)
- ◎ 健康増進センター相談室
(田沢湖) 8月19日(金)
- ◆ スタッフ／臨床心理士
- ◆ 相談方法／面談 (要予約)
- ◆ 申込・問合せ／仙北市保健課
☎ 55-1112

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会

笑いとは、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言われていま
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。

- ◆ 日程／8月21日(金)・9月18日(金)
- 《講師》保健師
- ◆ 内容／笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
- ◆ 場所／健康管理センター (角館)
- ◆ 受付／9:40～10:00
終了時間 (予定) 11:30
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

大曲仙北歯科医師会 8月の休日歯科診療当番医

- 2日 生和堂歯科医院 (大仙市刈和野) ☎ 0187-87-3000
- 9日 山下歯科医院 (大仙市大曲黒瀬町) ☎ 0187-63-0418
- 16日 佐藤歯科クリニック (大仙市太田町) ☎ 0187-86-9955
- 23日 高山歯科医院 (美郷町土崎) ☎ 0187-85-3911
- 30日 さいとう歯科クリニック (角館町下新町) ☎ 53-2752

語って、笑って、
ホッと一息

えがおサロン

お茶やコーヒーを飲んで語って
ホッとするスペースです。申し込み
はいりません。時間内都合の良い時
間にお立ち寄りください。

- ◆ 日時／8月5日(金)・9月2日(金)
13:00～16:00
- ◆ 内容／笑いヨガ。ゲームで楽しく
体を動かす。血圧測定やお茶を飲
みながら語る時間など。8月5日
は、針金ハンガーとアクリル毛糸
を使ってモップづくりをします。
- ◆ 費用／100円/回 (お茶代) とアク
リル毛糸代 216円 で合計 316円。
※針金ハンガーを1本お持ちくだ
さい。(こちらでも準備します。)
- ◆ 場所／健康増進センター交流プラザ
(田沢湖)
- ◆ 主催／えくぼの会 (代表小松龍子)
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

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

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、ゆっくりお茶を
飲みながら一緒に考えていきます。

- ◆ 日時／8月19日(金) 10:00～14:00
- ※時間内の都合のよい時に気軽に訪れ
てください。
- ◆ 場所／角館交流センター相談室
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

えくぼの会って? (傾聴ボランティアの会)

平成22年9月、
心の健康づくり事業
「ふれあいサポーター
養成講座」受講者の皆さんが
立ち上げた会です。

- ◆ 「市立角館総合病院での受け方」
- ◆ 対象者／今年度、偶数年齢の女性 (子宮
頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40
歳以上)
- ◆ 検診期間／平成28年1月28日(金)までの
月曜日と木曜日。
- ◆ 受付時間／12時45分～13時15分 (厳守)
- ◆ 申込方法／医事課健診係 (☎ 54・2145)
へ直接お申し込みください。
- ※最初に「仙北市の〇〇検診を受けたい。」と
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 ☎ (55) 1112

お話しください。氏名・生年月日・住所・電
話番号・保険種別をお伝えください。
※毎年、検診期間終了間近になると混み合い、
受診できなくなる場合もあります。早目の申
込をお勧めします。

◆ 検診料金／子宮頸がん検診 13000円、
乳がん検診 10000円

※仙北市国保・70歳以上・非課税世帯 (証明書
が必要)・生活保護の方は無料です。
※無料クーポン券が届いている方は忘れず持
参ください。

病院内検診を早目に受診しましょう! 子宮頸がん検診・乳がん検診のすすめ

参加者を募集しています さくらフレンドサークル

誰でも自由に参加している自主サークルです。足の手入れ
や自分でできる簡単なマッサージを、ワイワイがやがや皆で
集まり楽しくやっています。足は内臓を映す鏡とも言われ、
刺激することで内臓が温まり働きも良くなります。足もとが
整うことで得られる効果を体感し、続けることで、心も体も
健康で過ごしましょう。新しい仲間を待っています。



- ◆ 日程／毎月、原則として第2・4水曜日。次回8月26日(金)
・9月30日(金) ※8月、9月は月1回の開催です。
- ◆ 会場／角館健康管理センター (8月26日のみ角館交流センター)
- ◆ 時間／10:00～11:30
- ◆ その他／申込不要。料金無料。直接会場にお越しください。
- ◆ 問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病の芽を見つけれ
る健診です。毎年、続けて受けることで、
生活習慣病の芽を早く見つけて摘み取る
ことができます。年に一度、健診を受け
て健康管理をしましょう!

◆ 対象者／健診対象に該当する世帯の方
には、「健(検)診のお知らせ」「日程表」
「受診券」を配布していますので「確
認ください。」

- ◆ 特定健診、後期高齢者健診、一般健診、大腸がん検診、
肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診日程
(受付時間 13:00～15:00)

期日	会場
8月3日(金)	西木保健センター
8月4日(土)	
8月5日(日)	旧上松木内小学校 体育館
8月6日(月)	吉田体育館
8月7日(火)	
8月10日(金)	西木保健センター
8月11日(土)	
8月17日(金)	雲然トレーニングセンター (雲沢集落センター)
8月18日(土)	
8月19日(日)	西長野交流センター (旧西長野小学校)

- ◆ 転入等で配布されていない方は、保健課
各地域センター、各出張所に日程表があり
ますのでご利用ください。市のホームペー
ジでも確認いただけます。
- ◆ 持ち物／各種健(検)診受診券、健康
保険証
- ◆ 問合せ／仙北市保健課
☎ (55) 1112

※受診地域は「日程表」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、他の健
診日でも受けられます。
※骨粗しょう症検診の対象の方は、8月10日に受診してください。
※8月19日より後の健診については、次号以降で随時お知らせします。