

あなたの話を
聴いてくれる人がいる
こころの相談

7/13 ㊟・26 ㊟

時間 14:00～15:00
15:30～16:30
場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)
スタッフ 保健師

「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。
申込・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

7/20 ㊟ 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。

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

7/15 ㊟

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。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

介護予防教室

「若返り教室」参加者募集

若さの秘訣は足元がしっかりしていること!

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法を学
びます。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。



“運動が苦手な方、足の痛い方、膝の痛い方にもおすすめ”

無理なく簡単!! 自分でできる足のマッサージ

	日程	講師
1回目	7月20日(㊟)	渡辺
2回目	7月27日(㊟)	進藤
3回目	8月3日(㊟)	進藤
4回目	8月10日(㊟)	進藤
5回目	8月17日(㊟)	進藤
6回目	8月24日(㊟)	進藤
7回目	8月31日(㊟)	渡辺

場所 角館交流センター 和室

時間 10:00～11:30

対象 65歳以上の方で、要介
護・要支援の認定を受け
ていない方

持ち物 タオル、水分補給の
ための水かお茶

申込締切 7月12日(㊟)

皆さんが、地域で元気に暮
らすお手伝いをします。

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

7/6 ㊟ 13:00～16:00

7/19 ㊟ 10:00～15:00

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円

「えくぼの会」会員が毎月サロン
を開いています。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。個室を準備して個別相談も行っ
ています。困り事・ぐち・相談事など
ありましたら、一人で抱え込まずに
気軽にお立ち寄りください。

7月6日は割り箸とつまようじを
使って、壁掛けを作ります。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

“えがおサロン”をお手伝いしてくれ
るスタッフを募集しています!

31日	24日	17日	10日	3日
くぼた歯科医院 (田沢湖生保内)	さいとう歯科クリニック (角館町下新町)	高山歯科医院 (美郷町土崎)	小坂歯科医院 (大仙市刈和野)	金子歯科クリニック (大仙市大曲丸子町)
☎(43)2233	☎(53)2752	☎0187(85)3911	☎0187(75)1015	☎0187(63)7300

大曲仙北歯科医師会 7月の休日歯科診療当番医



7.12 ㊟ から胃がん検診が始まります

	日程	会場
西木地区	7月12日(㊟)	西木保健センター
	7月13日(㊟)	
	7月14日(㊟)	吉田体育館
	7月15日(㊟)	紙風船館
角館地区	7月19日(㊟)	中川集落センター
	7月20日(㊟)	健康管理センター
	7月21日(㊟)	雲沢集落センター
	7月22日(㊟)	白岩部落会館
	7月24日(㊟)	健康管理センター
	7月25日(㊟)	健康管理センター
	7月26日(㊟)	花葉館ロッジ

胃がん検診は、お住まいの地区にかかわらずどの会
場でも受診できます。

7月13日(㊟)、20日(㊟)は大腸がん検診も
同時に受診できます。

※対象者、持ち物、注意点等詳しくは「各種健(検)診のお
知らせ」をご覧ください。

がんになる方の中で最も多い
のが胃がんです。40代以降から増加
し、50～60代でピークをむかえま
す。ぜひ、この機会に検診を受診
しましょう!

受付時間 6:00～8:00

料金 1,300円

※仙北市国民健康保険被保険者の
方、70歳以上の方、世帯全員が
市民税非課税で非課税証明書をお
持ちの方、生活保護世帯で「緊急
時医療依頼証」をお持ちの方は無
料です。

※上記対象者に加え、今年度新たに、
保険種別に関わらず年度年齢51
歳、53歳、55歳、57歳、59歳
の方は市の胃がん検診が無料で受
診できます。



待ち時間が長くなることが
予想されますので時間に余
裕をみて受診してください。

7月24日(㊟)胃がん検診
日曜健診について

●電話での申し込みが必要
です。(保健課55-1112)

●定員100人(定員になり
次第締め切ります)

仙北市家族介護用品支給事業

在宅介護生活を
支援します



対象 次の条件すべてに該当する方

- ▶仙北市に住所を有する方
- ▶介護を受けている高齢者が要介護認定で要介
護4または5であること
- ▶市県民税非課税世帯であること
(住民基本台帳上、別世帯でも、実態として市
県民税課税世帯と同一世帯にみなされる場合
は対象となりません)

申請方法 次の3枚を揃えて各窓口(地域センター・出
張所・包括支援センター)に申請してください。
▶家族介護用品支給申請書(窓口にあります)
▶介護保険被保険者証の写し
▶世帯全員の市県民税非課税証明書(発行手
数料は無料になります)

支給券 1人月額4,150円の介護用品券

支給方法 指定薬局で下記の介護用品6品目から希望
のものを引き換えてください。
▶紙おむつ ▶尿とりパット ▶清拭剤
▶使い捨て手袋 ▶ドライシャンプー
▶ウェットティッシュ

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112