

令和30年 3月1日(木)～7日(水)は  
**子ども予防接種週間**です。

4月からの入園・入学に備えて、  
必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう



第18回生命を守るワクチン入門講座「ほかにいて」夜や本講座  
日本医師会 日本小児科医会 厚生労働省  
文部科学省 「健やか親子21」推進協議会

## 子ども予防接種週間

3月1日から7日までは「子ども予防接種週間」です。  
4月の入園や入学などに備えて、母子手帳などで接種忘れがないか確認し、必要な予防接種を受けましょう。  
予防接種を希望される場合は、実施医療機関に予約のうえ、体調のよい時に接種しましょう。予診票が必要な方は、再発行ができますので母子手帳を持参し、健康管理センター(角館)までお越しください。

麻しん風しん 2期、二種混合予防接種の対象の方は接種期限が3月31日(土)になっています。早めに接種を受けましょう。  
※接種期限を過ぎた場合、接種料金は全額自己負担になります。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

## 3月 献血のお知らせ

**3/8 日**

▶10:00～11:30  
安藤醸造北浦本館

▶13:00～16:00  
国土交通省  
角館国道維持出張所

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112



## 運動サークル 無料体験会を

開催します!

2種類の運動サークルの無料体験会を開催します。運動サークルは、会員が会費を支払い運動の講師を招いて運動を行っています。今回は特別に無料体験会を開催します。無料で運動サークルを体験できるチャンスです!ぜひ皆さんご参加ください!

### サークル3B

3/9 日・23 日

ベル・ベルター・ボールの3種類を使った体操です。音楽を流しながら楽しく運動できます!

### サークル柴田

3/12 日・26 日

主に椅子を使った体操で、体の筋力や柔軟性のアップを行います。毎日家でもできる体操を先生が教えてくれます!

**時間** 9:30～9:40 体重・体脂肪・血圧測定、10:00 運動開始、11:30 終了

**場所** 健康管理センター(角館)

**持ち物** 飲み物、動きやすい格好でお越しください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

申込不要です。  
直接会場にお越しください。

## 市立角館総合病院

### 3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

【3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 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	2 11:00まで受付 新患・再来・予約
5	6 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	7 11:00まで受付 新患・再来・予約	8 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	9 11:00まで受付 新患・再来・予約
12	13 10:30まで受付 新患・再来・予約	14 11:00まで受付 新患・再来・予約	15 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	16 11:00まで受付 新患・再来・予約
19	20 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	21	22 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	23 11:00まで受付 新患・再来・予約
26	27 10:30まで受付 新患・再来・予約	28 11:00まで受付 新患・再来・予約	29 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	30 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	4日	小西歯科医院(美郷町六郷)	☎0187-84-1118
<b>3月の 休日歯科診療当番医</b>	11日	ながさか歯科医院(大仙市長野)	☎0187-56-2255
	18日	みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町)	☎0187-63-7803
	25日	たかはし歯科医院(美郷町境田)	☎0187-82-1118

あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談

3/7 日・19 日

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。

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

3/14 日 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。

### こころの電話相談

3/16 日

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

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112