国民健康保険(35歳以上の方)・後期高齢者医療加入の皆さんへ

人間ドック受診を 助成します

仙北市国民健康保険および後期高齢者医療では、病気の早期発見・早期 治療に役立てていただくため、人間ドック受診の助成を実施しています。 制度を活用して人間ドックを受診し、健康状態をチェックしましょう。

対象者

国保の人間ドック助成

- ▶仙北市国民健康保険の被保険者で、年齢が当該年度で 35歳以上75歳未満(後期高齢者医療対象者除く)の方
- ▶前年度までの国保税を完納されている方
- ▶保健課実施の特定健診と重複して受けることはできま せん。

後期高齢者の人間ドック助成

- ▶仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当 該年度に国保の人間ドック助成を受けていない方
- ▶前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されてい
- ▶保健課実施の検診と重複して受けることはできません。

助成金額 どちらも 1人21,000円を限度とし、年度 内で1回のみとします。

受診医療機関 市立角館総合病院、市立田沢湖病院、 大曲厚牛医療センター

※受診希望の方は、直接医療機関へ予約をしてから助成金の 申請を行ってください。窓口で受診日の確認をします。

受付期間 4月2日~平成31年3月末日まで

国保または後期高齢者医療の保険証、印鑑

仙北市役所各庁舎・各出張所の国保担当窓口 ※申請をしないで受診し、費用を全額支払った場合でも年度 内に申請すれば、助成を受けることができます。印鑑・領

収書・金融機関の通帳を持参し、手続きをしてください。 問合せ 仙北市市民生活課 国保年金係 ☎43-3316

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

市立角館総合病院

4月の眼科外来日程表のお知らせ

【4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
2		3	予約の診察と	4	11:00まで受付	5	予約の診察と	6	11:00まで受付
		紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約	紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約
9		10	10:30まで受付	11	<mark>11:00</mark> まで受付	12	予約の診察と	13	11:00まで受付
			新患・再来・予約		新患・再来・予約	紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約
16		17	予約の診察と	18	<mark>11:00</mark> まで受付	19	予約の診察と	20	11:00まで受付
		紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約	紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約
23		24	10:30まで受付	25	11:00まで受付	26	予約の診察と	27	11:00まで受付
			新患・再来・予約		新患・再来・予約	紹	介状持参(10:30まで受付)		新患・再来・予約
30									

※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 —

1⊟ 船木歯科医院 (大仙市神宮寺)

20187-88-1123

4月の

富岡歯科医院 (大仙市太田町) 富永歯科医院(美郷町六郷)

20187-84-0123

20187-72-3222

休日歯科診療当番医

生和堂医院歯科(大仙市刈和野) 29日 祐生堂医院歯科(仙北市角館町) **2**0187-87-3000 **2**0187-53-2268

問合せ 仙北市保健課 255-1112

"けんこう企業。を紹介します!

◆禁煙している社員 (健康づくりのために 市の各事業所に対診を実施。大仙七 らの継続で、旧都ジオ体操は昭和な では検診車を利用しての年1回健診を実施してい 毎朝ラジオ体操を行 る。業務以外でも喫煙組んでいる。業務中は 135年会社 つ 砂を行って 似手市、1

がら奨励賞にいる。ラ 行っている社が事業所 る 本社 負もいた。 状態を知る機会になって も大変なことなので、

健診の結果で精密検査が必要となっ 創業以来欠かさず行ってきたラジオ 生活習慣病予防のためには禁煙が欠 、現在は禁煙している。業以前は業務中に喫煙する社 したのか

株式会社田沢モータース

田沢湖

1くなる方が急増し因の多くは、糖尿病や異常症などの生活習慣症若い世代の健康づくな人生に大きく影響しませが1日の大半を過ごす「受しませがりに積極的ことが必要をですりに積極的ことが必要をでするりに積極的ことが必要とです。 です。健康です。健康です。 若い世代 脳境に

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

4/4風・20国

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



4/18_团 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

4/6量

社員が生活習慣病にかかることはと

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

笑いヨガで仲間との交流 プラス健康度アップ!

笑いの会 4/20 ≥

受付 9:40~10:00 終了11:30頃 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など

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い 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。

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

27 広報せんぼく

健

康

の

)掲示板

しらせナビ OSHIRASE NAVI

OSHIRASE NAVI

OSHIRASE NAVI

■ イベント

開館30年記念 池田修三作品展

-版画で魅せる花・人・秋田-

平福記念美術館では、4月17日から「池田修三作品展ー版画 で魅せる花・人・秋田」を開催します。池田修三氏(1922-2004) はにかほ市象潟町出身の木版画家です。今回、池田氏の作品を多 数所蔵するにかほ市象潟郷土資料館のご協力を得て、約 150 点の 版画作品および資料を展示します。池田氏の人柄溢れる素敵な作 品をこの機会にぜひご鑑賞ください。

会期 4月17日火 ~ 5月31日休

※会期中無休

オープニングセレモニー

4月17日以9:00~

【時間】9:00~17:00 (入館は16:30まで)

【場所】平福記念美術館

【入館料】一般(高校生以上) 300円、小・中学生200円 ※仙北市民は無料

【問合せ】平福記念美術館 **\$**54-3888



池田修三

2018.4.17[火] → 5.31[木] (2018.3311 [金町中無休]

■ セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

平成 30 年度 公共職業訓練 6月期生の募集

ポリテクセンター秋田では、求職者を 対象にものづくり分野に関する専門的技 能・知識を習得するための職業訓練を行っ ています。

【訓練期間】6月12日四~12月26日函 9:20~15:40(7か月)

【場所】 ポリテクセンター秋田(潟上市) 【訓練科(定員)】▶テクニカルオペレー ション科《若年者コース》(15人) ▶ 建築 RC 施工科 《若年者コース》(10人) 【受講料】無料(テキスト代等は自己負担) 【募集期間】4月13日氫~5月10日困

【応募資格】ハローワークに求職申込をさ れた方で、新たな技術・技能を身につ けて再就職を希望される方

【その他】毎週金曜日に施設見学会を行っ ています(雇用保険受給中の方は就職 活動として認められます)。

【問合せ】秋田職業能力開発促進センター (ポリテクセンター秋田) 訓練課 受講 者第一係 ☎018-873-3178

~さくらの季節に~樺細工で生まれ変わった

奇跡のピアノコンサート

【4月21日 国】秋田県立大曲高等学校合唱部《花(武島羽衣/詞・瀧廉太郎/曲)ほか》 【4月22日 回】 中野谷友希 (ピアノ)・安藤満里 (クラリネット) 《愛の夢 (リスト) ほか》 【4月28日 田】斎藤洋(ピアノ)《さくら変奏曲(成田為三)ほか》

【4月29日 回】藤原ケイ子(チェロ)・藤 原滋(ピアノ)《映画「ライムライト」よ りエターナリー (チャップリン) ほか》

【4月30日 月 】 伊藤伸 (ピアノ) 《バラー ド第4番(ショパン)ほか》

【5月4日 量】山崎圭子(ピアノ)・石塚 えりな(ピアノ)《浜辺の歌(成田為三) ほか》

【5月5日 旦】奈良陽平(バリトン)・山 方美夏子(ピアノ)《荒城の月(土井晩 翠/詞・瀧廉太郎/曲)ほか》

【時間】各日とも11:00~11:30、13:30 ~14:00の2回公演。

【場所】平福記念美術館

【入館料】大人(高校生以上)300円、コ ンサートのみの方は無料

【問合せ】安藤満里 ☎090-2989-2918 倉持千惠子 2090-5233-6127



水中運動教室 はつらつ教室・リフレッシュ教室 を開催します!

今年度から「メタボ予防教室」から「はつらつ教室」に名前が変わります

5月から西木温泉ふれあいプラザクリオンプールを利用して、はつらつ教室とリフレッシュ教室を開催し ます。水中運動では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋 力の向上やダイエット効果があります。そのため、脳梗塞・脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病(高 血圧・脂質異常症・糖尿病など)の悪化を予防することができます。

昨年度の参加された方では、体重が減少した方が53.3%、体脂肪が減少した方が73.3%、血圧が低下し た方が60.0%いました。アンケート結果では、「運動を行った後の爽快感があった」「膝・腰・肩などの痛みが 軽減した」と返答された方が多いです。体の健康だけでなく心の健康にも効果がありますね!泳げなくても 大丈夫。みなさんも水中運動をしましょう!

西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

- スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宜 先生
- ■受付時間 17:50~18:00
- ■話し合いタイム 18:00~18:15
- ■講習時間 18:15~19:15

※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。

- プール利用料 1回 400円
- ■定 員 20人
- ■持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- ■申込締切 4月27日 金までに電話で保健課にお申し込みくださ い。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。



はつらつ教室(火曜日)

5月8日 · 15日 · 29日 6月5日 12日 19日 26日

7月3日 · 10日 · 17日 · 24日 8月7日

リフレッシュ教室(木曜日)

5月10日:17日:31日 6月7日·14日·21日

7月5日 · 12日 · 19日 · 26日

8月2日・9日

※「はつらつ教室 |または「リフレッシュ教室 | 全12回で1クール

「はつらつ教室」と「リフレッシュ教室」は、 運動の内容は同じです。

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

お試しで参加したい方、毎回の参加は難しい方でも大丈夫!クールの途中からの参加も OK! 皆さんのご都合に合わせて参加してください!



献血のお知らせ

4/**7**⊞

► 10:00 ~ 16:00 スーパーマーケット よねや角館店

問合せ 仙北市保健課

2555-1112

市立角館総合病院

問合せ 254-2111

パーキンソン病、疼痛の特殊外来のお知らせ

秋田県にはパーキンソン病や難治性疼痛の外科治療を行う施設が ありません。機能的脳神経外科の大家、平山晃康教授の外来を実施 します。お困りの方はご相談ください。

日 時 4月19日休) 受付時間 9:30~11:30

場所
脳外科外来

担当医師 日本大学 脳神経外科 平山晃康教授

来歴等、インターネットページ (https://ja.m.wikipedia.org/wiki/ 平山

晃康) もご覧ください。

おしらせナビ OSHIRASE NAVI

■ お知らせ

OSHIRASE NAVI

■ お知らせ OSHIRASE NAVI

春の火災予防運動が始まります!

4月1日から7日までの7日間、春の火災予防運動が実施されます。この運動 は、冬から春へ季節が移り変わるこの時季、空気が非常に乾燥し、風が強い日が多く、 火災が発生しやすいことから、市民の皆さんに火災予防の意識を高めてもらい、火 災の発生を防止することを目的としています。尊い命や貴重な財産を火災によって 失うことがないよう、今一度家族や地域で声をかけ合い、火災予防に努めましょう。

【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】

3つの習慣

- ▶寝たばこは、絶対やめる。
- ▶ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▶ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ▶逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▶寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、防炎品を使用する。
- ▶火災の小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ▶お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所に協力体制を作る。

【全国統一防火標語】「火の用心 ことばを形に 習慣に」 【問合せ】 角館消防署 予防班 ☎54-2302

4月6日~15日は 春の全国交通安全運動です

4月6日から15日までは「春の全国交通安全 運動」期間(4月10日は交通事故死ゼロを目指 す日)です。4月から新1年生が登校します。子 どもが巻き込まれる交通事故が発生しないよう、 市民の皆さまによる「こえかけ」と「安全運転」 をお願いします。

【全国の重点】▶子供と高齢者の安全な通行の確保 と高齢運転者の交通事故防止 ▶自転車の安全利 用の推進 ▶全ての座席のシートベルトとチャイ ルドシートの正しい着用の徹底 ▶飲酒運転の根絶

【地域の重点】 横断歩行者の交通事故防止(特に、 横断歩道における歩行者優先の徹底)~歩行者 ファースト意識の醸成

【問合せ】▶仙北市交通安全対策協議会(仙北市総合防 災課内) ☎43-1115 ▶仙北警察署 ☎53-2111 ▶仙北地区交通安全協会 ☎54-2332

OSHIRASE NAVI ■ お知らせ

介護保険事務所からのお知らせ

平成30年度からの介護保険料が決定しました

保険料基準額(月額) 6.300円

介護保険制度では、3年ごとに介護保険事業計画を見直し、サービス費用の見込額等に基づき、65歳以上(第1号被保険者)の方が 負担する介護保険料を決めることになっています。平成 30 年度から平成 32 年度までの保険料基準額は月額 6,300 円です。住民税の 課税状況と所得によって下表の第1~第9段階に分かれます。

【平成27~29年度の保険料額からの変更点】

- ▶65歳以上の方の介護保険給付費の負担割合の増(給付費の22%から23%に変更)、介護報酬改定などの影響により、基準額(月額) が200円の増となっています。
- ▶低所得者の負担軽減を図るため、第1段階には消費税等を財源とする公費を投入することで、第1段階の調整率が0.5から0.45に下 がります。また、本人課税の段階では、第8段階の所得が190万円以上から「200万円以上」に、第9段階の所得が290万円以上か ら「300万円以上」に変更されます。
- ~介護保険料は介護を社会全体で支える介護保険制度の大切な財源です。皆さんのご理解とご協力をお願いします~

【第1号被保険者の介護保険料】

段階		区分(平成30年度の住民税課税状況等)	保険料(年額)		
第1段階	世帯全員が	生活保護を受給している方 本人の前年の [合計所得金額+課税年金収入額] が80万円以下の方	34,020円	基準額×0.45	
第2段階	住民税非課税	本人の前年の [合計所得金額+課税年金収入額] が 120 万円以下の方	47,250円	基準額×0.625	
第3段階		本人の前年の [合計所得金額+課税年金収入額] が 120 万円を超える方	56,700円	基準額×0.75	
第4段階	住民税課税世帯(本人非課税)	本人の前年の [合計所得金額+課税年金収入額] が80万円以下の方	66,150円	基準額×0.875	
第5段階		本人の前年の [合計所得金額+課税年金収入額] が80万円を超える方	75,600円	基準額	
第6段階	住民税課税世帯(本人課税)	本人の前年の合計所得金額が 120 万円未満の方	94,500円	基準額×1.25	
第7段階		本人の前年の合計所得金額が 120 万円以上、200 万円未満の方	98,280円	基準額×1.3	
第8段階		本人の前年の合計所得金額が200万円以上、300万円未満の方	113,400円	基準額×1.5	
第9段階		本人の前年の合計所得金額が300万円以上の方	132,300円	基準額×1.75	

【問合せ】介護保険事務所 保険給付班 ☎0187-86-3911

秋田県司法書士会総合相談センター大曲 無料相談会

【日時】▶4月25日函 17:30~19:00 ▶5月23日函 17:30~19:00 ▶6月27日函 17:30 ~ 19:00

【場所】サンクエスト大曲(大仙市大曲日の出町1-23-3)

【相談内容】不動産・会社・法人の登記・多重債務・成年後見等(面談による相談)

【募集件数】毎月先着順に4件まで(事前に必ず電話による予約が必要です)

【予約専用電話】018-824-0055 【予約締切】前週木曜日 15:00

【問合せ】秋田県司法書士会 8018-824-0187

HP http://www.akita-shiho.or.jp/index.shtml

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)および一般職 試験(大卒程度試験)を実施します。申し込みはインターネットにより行ってください。 なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ(http:// www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm) または下記にお問い合わせください。

【申込受付期間·第1次試験日】

相談

区分	インターネット申込受付期間(受信有効)	第 1 次試験日
総合職試験(院卒者試 験・大卒程度試験)	4月9日周まで	4月29日日
一般職試験 (大卒程度試験)	4月6日圖 9:00~4月18日困	6月17日回

【問合せ】 人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎022-221-2022

OSHIRASE NAVI ■ お知らせ

Net119緊急通報システムが始まります

大曲仙北広域市町村圏組合消防本部では、4月1日から「Net119(ネットイチイチキュ ウ)」のサービスを開始します。

Net119とは、聴覚や言語機能障がい等により、身体障害者手帳をお持ちで、仙北市・ 大仙市・美郷町のいずれかに住所を有する方を対象とした、音声による 119 番通報が困 難な方のための登録制緊急通報システムです。このシステムは、GPS 機能付き携帯通信 端末(スマートフォン、フィーチャーフォン等)を利用して、文字情報等により消防機 関へ緊急通報を行うもので、外出先からの通報にも有効です。利用に関しては、問い合 わせ先までご連絡ください。



【問合せ】 大曲仙北広域市町村圏組合消防本部 通信指令課 ☎0187-63-0344 FAX 0187-63-0347

OSHIRASE NAVI

OSHIRASE NAVI

OSHIRASE NAVI

行政に関する相談ごとは 行政相談委員に

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を 受け、国の仕事などについての苦情や意 見・要望を受け付け、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。仙北市の行 政相談委員は次の3人の方で、自宅で相 談を受け付けているほか、定例相談所を 開設しています。

【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 ▶新山敦晃

☎47-2746 西木町西明寺字宮田18

【4月相談所開設日·場所】

- ▶11日函・市役所神代出張所
- ▶18日丞・田沢湖総合開発センター
- ▶ 19日困・角館交流センター
- ▶27日 金・市役所 会木内出張所

【時間】13:00~16:00

【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

相談

OSHIRASE NAVI

仙北市社会福祉協議会 4月の心配ごと相談日

社会福祉協議会では、相談援助活動と して心配ごと相談を行っています。お気 軽にご利用ください。

【日時・場所】▶11日丞13:00~16:00・ 市役所神代出張所 ▶12日困 13:00 ~16:00·社会福祉協議会角館支所 ▶ 16日月 10:00~12:00·社会福祉 協議会西木支所 ▶18日函 13:00~ 16:00・田沢湖総合開発センター

【問合せ】仙北市社会福祉協議会 **25**52-1624

■ お知らせ

OSHIRASE NAVI

善意ありがとうございます

【仙北市社会福祉協議会へ寄付】 2月受付分、敬称略

- ◆角館パッチワーク教室 代表 堀井仙子
- ◆世古寸喜展世話人会
- ◆高橋正治(生保内字沼田)
- ◆藤峰成利(角館町山根町)
- ◆藤村紀章(岡崎字院内)
- ◆田沢湖高原 町内会会長 佐々木幸司

31 広報せんぼく Semboku City Public Relations 30