

## 指 定給水装置工事 事業者の皆さまへ

【問合せ】上下水道課  
(西木庁舎) ☎(43)2296

指定給水装置工事事業者の資質の維持・向上を目指して、「水道法の一部を改正する法律」が、10月1日に施行されました。

この法律により、指定給水装置工

事業者は5年ごとの更新が必要となりました。  
なお、更新申請に必要な書類についてのお問い合わせは、上下水道課へお願いします。

## 緊急地震速報訓練を実施します

【問合せ】総合防災課  
(田沢湖庁舎) ☎(43)1115

防災行政無線を用いた緊急地震速報訓練を次の日程で実施します(緊急地震速報チャイム音が流れます。ご注意ください)。

●日時/11月5日(火)10時頃  
この訓練は、全国一斉で実施する訓練です。  
この訓練は、テレビやラジオ、携

帯電話(スマートフォンを含む)で緊急地震速報が放送または報知されることはありません。  
気象・地震活動の状況などによっては、訓練が中止となる場合がありますので、ご承知ください。中止になった際には、速やかに防災行政無線などでお知らせします。

## 住宅リフォーム促進事業の申請期限を12月27日まで延長します

【問合せ】建設課都市計画係(西木庁舎) ☎(43)2295

住宅の増改築・リフォーム工事費(災害復旧工事含む)を一部補助する仙北市住宅リフォーム促進事業の申請受付を12月27日(金)まで延長します。また、予算がなくなり次第終了となりますので早めの申請をお願いします。

型(持ち家)については、予算がなくなりしたので申請受付を終了しました。子育て世帯・移住定住世帯の申請についても予算がなくなり次第、終了となります。詳しくは秋田県公式ウェブサイト(https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/41028)をご覧ください。

## 糖尿病予防教室を開催します

糖尿病は血液中の糖が増えすぎて、全身に影響を与える病気です。初期の段階では自覚症状がないので「自分は大丈夫」と放っておくと、増えすぎた血管を傷つけます。太い血管が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクを高め、細い血管が傷つくと眼や腎臓、神経などに合併症を引き起こします。そうならないためにも、糖尿病の悪化を予防することが大切です。糖尿病予防教室に参加して運動や食事のコツを学びましょう。

■ 対象  
特定健診(40歳~74歳までの方)の結果、HbA1c5.6以上の方とご家族(注意事項:治療中の方は、医師から運動可能と診断されている方)

**HbA1cとは?**  
過去1~2か月の平均的な血糖値。



|       | 角館地区          | 田沢湖地区         | 西木地区          |
|-------|---------------|---------------|---------------|
| 勉強会①  | 12月 4日(火)     | 12月 9日(月)     | 12月13日(金)     |
| 運動教室① | 12月18日(火)     | 12月27日(金)     | 12月23日(月)     |
| 運動教室② | 令和2年 1月 8日(火) | 令和2年 1月10日(金) | 令和2年 1月 6日(月) |
| 栄養教室  | 1月16日(火)      | 1月20日(月)      | 1月27日(月)      |
| 運動教室③ | 1月29日(火)      | 1月31日(金)      | 2月10日(月)      |
| 運動教室④ | 2月12日(火)      | 2月14日(金)      | 2月17日(月)      |
| 勉強会②  | 2月25日(火)      | 2月28日(金)      | 3月 3日(火)      |

■ 会場  
▶角館地区 角館交流センター(12月4日、令和2年1月16日、2月25日) 健康管理センター(12月18日、令和2年1月8日、1月29日、2月12日)  
▶田沢湖地区 田沢湖健康増進センター  
▶西木地区 西木保健センター

■ 内容  
▶健康運動指導士による運動教室(4回)、勉強会(2回)、栄養教室(1回)  
▶毎回、体重・体脂肪測定、血圧測定や個別相談を行います。

■ 申込期限  
保健課まで電話でお申し込みください。  
▶角館地区 11月25日(月)  
▶田沢湖地区 11月29日(金)  
▶西木地区 12月3日(火)

■ 時間  
▶受付13:00~13:20 ▶終了 15:00

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

## 11月 は児童虐待防止 推進月間です

【問合せ】子育て推進課  
(西木庁舎) ☎(43)2280

子育てに不安や悩みがある方、虐待を受けたと思われる子どもをみつけた方は次の窓口にご相談ください。  
▶子育て推進課 ☎43-2280  
▶南児童相談所 ☎0182-32-0500  
▶秋田県子ども家庭相談電話 ☎0120-42-4152  
※ご相談された方の個人情報を守られますので、ご安心ください。



## 11月 はDV防止 推進月間です

【問合せ】社会福祉課  
(西木庁舎) ☎(43)2288

11月12日(火)~25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」キャンペーンが実施されます。被害者を発見したら配偶者暴力相談センターへご相談ください。  
▶社会福祉課 ☎43-2288  
▶女性相談所「女性ダイヤル相談」 ☎018-835-9052  
▶女性相談所「DVホットライン」 ☎0120-783-251  
※携帯電話・県外からのご利用はできません。  
▶南福祉事務所 ☎0182-32-3294  
▶仙北地域振興局福祉環境部 ☎0187-63-3403

## 令和元年台風19号 災害義援金について

【問合せ】総務課  
(田沢湖庁舎) ☎(43)1111

令和元年台風19号災害によって被災された多くの方々を支援するために義援金を受付します。  
市民の皆さまの協力をお願いします。

●受付場所/各地域センター、各出張所  
●受付期限/11月22日(金)



▶10:00~16:00  
受付時間 10:00~11:45  
13:00~16:00  
タカヤナギ ワンダーモール店  
問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

11月 献血のお知らせ 11/3(日・祝)

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。  
※せんぼく健康ハッピー大作戦~健康ポイント事業~の対象となります。(献血1回につき2ポイント!!)

第3期  
参加者  
募集!

わくわく教室

高齢者  
介護予防教室

浮き浮き教室

西木温泉ふれあいプラザクリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。水中で動くので、関節痛がある方でも体に大きな負担なく楽に体を動かせることがメリットです。

〈ほかにもこんな効果が〉  
疲労回復、下半身の強化、  
血圧安定、脂肪燃焼など…。



初回と最終回に体力測定を行いますので、自分の体力がわかるよい機会にもなります。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。  
開催日が祝日や休館日の場合は変更になることがあります。

わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)

- 開催日 12月12日(休)～令和2年3月5日(休) 毎週木曜日 全12回
- 時間 10:00～11:30 (初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上の介護認定を受けていない方 運動不足解消が目的の方

浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)

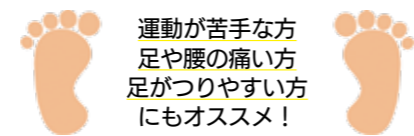
- 開催日 12月9日(月)～令和2年3月2日(月) 毎週月曜日 全12回
- 時間 10:00～11:30 (初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上の介護認定を受けていない方 足腰などに痛みなどの症状がある方

- 場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 定員 各25人 ※申込多数の場合は、初めて参加する方を優先します。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール利用料(1回・400円)

- 申込期限 11月22日(金)まで。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。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

西木 介護予防教室 「若返り教室」参加者募集



運動が苦手な方  
足や腰の痛い方  
足がつりやすい方  
にもオススメ!

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。足は内臓を映す鏡ともいわれ、刺激することで内臓が温まり働きもよくなります。足元が整うことは元気ある生活の第一歩となります。

- 場所 西木総合開発センター
- 対象 おおむね 65歳以上の方
- 持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶
- 講師 小林洋子氏
- 申込期限 11月20日(休)

- 期日 11月27日、12月4日、12月11日、12月18日、12月25日(毎週水曜日・全5回)
- 時間 10:00～11:30(受付9:30～10:00)

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

生活習慣病について知りたい方はぜひ！  
医師講話会のご案内

生活習慣病予防のための講話会を開催します。生活習慣病とはどんな病気か、予防するためのポイントなど健康に繋がる情報が盛りだくさん！お話を聴いて、生活習慣改善の取り組みのきっかけにしてみませんか？講話会はどなたでも参加できます。たくさんのご参加お待ちしております。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

●期日・場所

| 地区  | 期日        | 場所          |
|-----|-----------|-------------|
| 角館  | 11月6日(水)  | 角館交流センター    |
| 田沢湖 | 11月13日(水) | 田沢湖健康増進センター |
| 西木  | 11月27日(水) | 西木保健センター    |

- テーマ 生活習慣病の予防について
- 講師 おおさわ胃腸科内科クリニック 院長 大澤 佳之 先生
- 時間 14:30～16:00(受付14:00～)
- 持ち物 筆記用具・必要な方はメガネ・健康ポイントカード(お持ちの方)
- 申込 保健課へ電話でお申し込みください。

みんなで楽しく健康になろう！  
高齢者の健康づくり講座 — 出前講座 —

毎日をいきいきと過ごしていただくために、会館などで「足のお手入れ方法」や「運動」「栄養」などを楽しく実践します。会館などでの無尽講などの集まりのときに、みんなで一緒に楽しく健康になりましょう！

- 出前講座の内容  
地区会館に1時間半程度講師と包括支援センター職員がお伺いして、講話や体験を行います。  
・足の手入れ方法や簡単なマッサージ方法の体験  
・楽しい昔語り  
・管理栄養士のお話  
・簡単な体操 など

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

医療機関での受診は11月30日までです 問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

健康の確認のために年に1回は健診を受けましょう。

- 受診期間 11月30日(土)まで
- 対象者  
▶特定健診：40～74歳までの仙北市国保の方  
▶後期高齢者健診：後期高齢者医療保険の方  
※生活保護受給者は受診できませんのでご注意ください。  
※集団健診と人間ドックの重複受診はできません。

- 料金 無料
- 受診のしかた  
▶希望する協力医療機関に必ず予約のうえ、受診してください。  
▶受診の際には「健康保険証」と「各種健(検)診受診券」を持参してください。

- その他  
▶「各種健(検)診受診券」は、お住まいの町内の健康づくり推進員よりピンク色の封筒で配布しています。  
▶受診券は平成31年2月末時点での対象者に発行しています。平成31年3月以降に仙北市国保または後期高齢者医療保険に切り替わった方で受診される方は受診券を発行しますので保健課までご連絡ください。  
▶協力医療機関一覧は「平成31年度版 仙北市健診ガイド」10ページに掲載しています。市のホームページでもご確認いただけます。

平成31年度版 仙北市健診ガイド



## オレンジカフェに行ってみませんか!

仙北市内では、毎月1回9か所でオレンジカフェ(総称)が開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。



多くの方々の参加をお待ちしています。開催内容の詳細については、直接カフェにお問い合わせください。

その他の問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

### 11月の開催予定

| カフェの名称          | 主催者   | 場所               | 開催日・時間                     | 個人負担 | 連絡先                                 |
|-----------------|-------|------------------|----------------------------|------|-------------------------------------|
| ふくふくカフェ         | 嶋村雄太  | ケアライフ心都          | 11月9日(土)<br>14:00 ~ 16:00  | 100円 | 49-6177                             |
| 陽だまりカフェ         | 若松田鶴子 | 紙風船館交流室          | 11月14日(木)<br>9:30 ~ 11:30  | 100円 | 49-2159                             |
| ローズカフェ          | 安杖良子  | 八割コミュニティーセンター    | 11月14日(木)<br>13:30 ~ 15:30 | なし   | 080-6058-0358                       |
| 共生(ともいき)オレンジカフェ | 高根美穂子 | 往生院              | 11月16日(土)<br>13:30 ~ 15:30 | 100円 | 53-2842                             |
| ひまわりカフェ         | 長澤早恵  | グループホームひまわり地域交流室 | 11月16日(土)<br>14:00 ~ 16:00 | 100円 | 55-5272                             |
| ささえ愛カフェ         | 清水佳奈子 | デイサービスセンターささえ愛   | 11月17日(日)<br>9:30 ~ 11:30  | 100円 | 42-8666                             |
| たんぽぽカフェ         | 佐々木恵  | 外町交流広場           | 11月19日(火)<br>13:00 ~ 15:00 | なし   | 52-2540                             |
| 下延地域交流つどいの会     | 藤原律子  | 下延コミュニティーセンター    | 11月19日(火)<br>14:00 ~ 16:00 | なし   | 55-5449                             |
| こみっとカフェ         | 松籠文子  | NPO 法人かじか瀬スペース   | 11月27日(水)<br>10:00 ~ 14:00 | 300円 | 080-3198-4136<br>※初めての方は事前にご連絡ください。 |

### オレンジカフェに お手伝いしてみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さままで、カフェのお手伝いをしてみたいという方は、包括支援センターまでご連絡ください。

大曲仙北歯科医師会

## 11月の 休日歯科診療当番医

|     |                     |               |
|-----|---------------------|---------------|
| 3日  | おやしき歯科クリニック(大仙市角間川) | ☎0187-65-2002 |
| 10日 | たかはし歯科医院(美郷町境田)     | ☎0187-82-1118 |
| 17日 | 山下歯科医院(大仙市大曲)       | ☎0187-63-0418 |
| 24日 | ながさか歯科医院(大仙市長野)     | ☎0187-56-2255 |

### こころの電話相談

11/5 10:00 ~ 10:50・11:00 ~ 11:50

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



語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

11/6 13:00 ~ 16:00

血圧測定と健康講話

脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター

参加料 100円

相談は  
秘密厳守  
です

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。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。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」



あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談

11/19 13:00 ~ 14:30・15:00 ~ 16:00

時間 13:00 ~ 14:30・15:00 ~ 16:00

場所 角館交流センター 相談室

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。

※再相談の方は月1回までとさせていただきます。

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よう。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア **かだれ**

11/12 10:00 ~ 15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

11/26 10:00 ~ 12:00・12:00 ~ 15:00

内容 ▶ AM 保健師による血圧測定、健康相談など

▶ PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

### 笑いの会

11/15

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。申し込みはおりません。

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**

11/20 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

若者同士で交流しましょう!

### “若者の居場所”

参加無料!

11/19 (毎月第3火曜日)

時間 14:00 ~ 16:00 場所 角館交流センター

主催 NPO 法人 KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらさを感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367