

第2クールが始まります!  
水中運動教室

# 浮き浮き教室

仙北市包括支援センターでは、プールを利用して膝や腰に負担を少なく運動ができる「浮き浮き教室」を開催しています。水中運動で痛みを軽減しながら筋力アップが期待できます。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」という方におすすめの教室です。お申込みお待ちしております。

- 場所 / 西木温泉ふれあいプラザクリオン プール
- 講師 / 柴田栄宜先生 (スポーツコンサルタントシバタ)
- 対象 / 65歳以上の方 ※今まで参加したことのある方は対象外となります。
- 日程 / 8月24日(火)、30日(月)、9月7日(火)、14日(火)、21日(火)、27日(月)、10月5日(火)、11日(月)、19日(火)、26日(火)、11月2日(火)、9日(火)・全12回
- 時間 / 9:30 ~ 10:30 (初回と最終回は9:00 ~)
- 持ち物 / プール料金 400円、水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、75歳以上の方は後期高齢者医療被保険者証 (保険証)
- 申込方法 / 8月16日(月)まで、仙北市包括支援センターに電話でお申し込みください。申し込みをされた方に詳しいお知らせをお送りします。



問合せ / 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

## 西明寺診療所の診療日程のお知らせ

問合せ / 西明寺診療所 ☎ 47-2123

これまで第1・3木曜日は田沢湖病院へ出張のため休診していましたが、7月から毎週木曜日は午後も診察します。  
※毎週火曜日の午後は松木内診療所へ出張のため休診です。  
※最終金曜日は休診日です。

▼ 7月からの診療日程

曜日	月	火	水	木	金
午前 (9時~12時)	○	○	○	○	○
午後 (13時30分~17時)	○	休診	○	○	○

シリーズ~第2期けんこう仙北21計画 重点分野 健康管理~

# 年に一度、がん検診を受けましょう!

## がんになる確率は約2人に1人!

がんと聞いて、「今のところ症状がないから大丈夫」、「がんなんて自分には関係ない」と思われる方はいませんか?生涯でがんになる確率は、約2人に1人とされています。また、全国における部位別のがん死亡率は、以下の順で高くなっています。

**男性**

1位 肺

2位 胃

3位 大腸

**女性**

1位 大腸

2位 肺

3位 結腸

## 定期的に検診を受けましょう

早期のがんは、自覚症状がほとんどないため、気づいた時には進行していることが多いです。早期発見・早期治療を行うことで、がんによる死亡のリスクを減少させることができます。ですから、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが大切です。また、検診の結果「要精密検査」と診断された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。7月12日から胃がん検診、大腸がん検診が始まっています。ぜひこの機会に検診を受け、自分の健康管理に役立てましょう。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

3歳6か月児  
歯科検診で

## むし歯のなかった子どもたち

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 鈴木 杏緒さん  | 藤原 鳳士朗さん | 小笠原 千紘さん | 金谷 穂乃花さん |
| 大澤 七緒さん  | 浦山 紗希さん  | 相馬 孝哉さん  | 門脇 泰来さん  |
| 田口 はなさん  | 柏谷 詠真さん  | 草薙 樹さん   | 草薙 千裕さん  |
| 千葉 煌玄さん  | 青柳 心和さん  | 田村 夏菜さん  | 高橋 秀虎さん  |
| 三浦 希々夏さん | 倉橋 柚羽さん  | 佐藤 蘭月さん  | 下田 恒秀さん  |
| 武藤 文之介さん | 佐藤 凧彩さん  | 嶋村 陽華さん  |          |



コロナ禍でお家にいる時間が増え、おやつやジュースを飲む量や回数は増えていませんか?水分補給は水かお茶で十分です。どうしてもジュースを飲みたいという場合は、飲む量と時間を決め、だらだらと飲むのはやめましょう。

乳歯は1本1本生え変わる時期が異なります。そのため、乳歯がむし歯になると、生え変わってきた大人の歯(永久歯)もむし歯になってしまう可能性が高くなります。今一度、家族みんなで食生活や生活リズムを整え、合わせて歯磨きを行うことが大切です。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

## せんぼくこまくさプラン事業

# 生理用品を無償でお渡しします

仙北市では、コロナ禍による経済的な理由や家庭事情により生理用品のご用意が難しい方への支援として、無料で生理用品をご提供します。

お名前などはお伺いしませんので、支援の目的をご理解のうえ、お気軽にご利用ください。

- ▶ 配布開始日 / 7月16日(金) ~ ※土・日・祝日を除く
- ▶ 対象者 / 仙北市に在住の方
- ▶ 配布窓口 / 田沢湖庁舎 (1階) 田沢湖市民センター窓口  
角館庁舎 (1階) 角館市民センター総合案内  
西木庁舎 (1階) 西木市民センター窓口
- ▶ 配布用品 / 生理用ナプキン お一人1回1パック (22枚入り) ※毎月1回まで
- ▶ 受取方法 / 初回は、各市民センター窓口で「せんぼくこまくさカード」と生理用品をお渡しします。次回以降は、カードのご提示のみでお渡しします。

コロナ禍でお困りの方へ

仙北市 **せんぼくこまくさカード**

生理用品の用意にお困りの仙北市在住の方へ、お一人1回1パックを無償でお渡しします。(毎月1回まで)

【受け取り場所】※土日祝日を除く  
田沢湖庁舎 1F 田沢湖市民センター窓口  
角館庁舎 1F 角館市民センター総合案内  
西木庁舎 1F 西木市民センター窓口

2回目以降は、上記の窓口でこのカードをご提示ください。

問合せ 仙北市社会福祉課 ☎ 43-2288



今月号からなないろ通信は、仙北市ホームページと仙北市版母子手帳アプリ「なないろ by 母子モ」に掲載しています。



アプリの登録はこちら



仙北市ホームページはこちら