

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

8月5日 9月2日 9月9日 9月16日 9月30日
10:00～10:50 11:00～11:50
13:30～14:20 14:30～15:20



場所 角館庁舎 相談室
相談方法 面談または電話(予約時にご希望をお聞きします)
※電話相談を予約された方には、予約の日時にスタッフより電話をします。
予約締切 相談日の3日前まで(当日でも空きがあれば可)
スタッフ 公認心理師・臨床心理士

経済・生活の不安、職場環境や人間関係、子育てや家族関係、病気や健康の不安、近隣関係などから、心配で夜中に目が覚めたり、以前のように食事がとれないことはありませんか。また、ため息が増えたり、気分が沈んで自分を責めたり、反対にイライラして人や物にあたってあとで後悔したり、いつもがまんばかりしていると感じていませんか。保健課では、このような方々に「こころの相談」をおすすめしています。困りごとを、話せるところからゆっくり話してみませんか?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

8月18日 10:00～14:00

場所 健康管理センター(角館)

心に溜まったことや、気になること、心配なことなど話してみませんか。「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。開催時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。



若者同士で交流しましょう!

若者の居場所

8月17日 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)



語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

8月4日 9月1日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター
内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など
参加料 100円



傾聴ボランティア「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。予約なしで、どなたでも好きな時間に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」

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

8月10日 10:00～12:00・12:00～15:00
内容 ▶午前 保健師による血圧測定、健康相談など
▶午後 認知症予防軽体操、ゲームなど

8月24日 10:00～15:00
内容 ▶楽しくおしゃべりタイム、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個別にお話もお聞きします(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、遠慮なくお越しください。



問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

“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、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつと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。ぜひひとりで抱え込まずに、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

集団健(検)診のお知らせ

健(検)診を受けることで、病気早期発見と治療につなげることができます。

5月に各世帯へ郵送している「令和3年度 各種健(検)診受診券」と「仙北市 健診ガイド」で、対象の健(検)診をご確認のうえ、健診会場へお越しください。

今回は角館地区在住の方の日程です。次号で田沢湖・西木地区の方の日程をお知らせしますが、田沢湖地区は8月24日～9月8日、西木地区は9月9日～16日に行われます。

会場の密集を避け、滞在時間の短縮を図るため、対象地区ごとに受付時間を決めていますので、受付時間を守ってお越しください。都合により、決められた日時に来られない場合は保健課までご連絡ください。

次の方は健(検)診料金が無料です

- ▶ 仙北市国民健康保険被保険者 ▶ 後期高齢者医療被保険者 ▶ 年度年齢70歳以上の方 ▶ 生活保護受給者(緊急時医療依頼書をご提示ください) ▶ 社会保険で世帯全員が市民税非課税の方(市・県民税世帯証明書をご提示ください)

角館地区の日程表 ▶ 場所/角館交流センター ▶ 持ち物/健康保険証、受診券

| 日程 | 受付時間① 13:00～13:30 | 受付時間② 13:40～14:10 | 受付時間③ 14:20～14:50 |
|----------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 8月3日(火) | 細越町、谷地町、山根町、山根下丁、旭会 | 表町、裏町、川原町南 | 川原町北、歩行町、小人町、東勝楽丁、横町東・西 |
| 8月4日(水) | 上新町、東部上新町、栄丁、岩瀬町、下新町、下岩瀬町 | 中町、下中町、七日町、西勝楽町、大横丁、下屋敷、西勝楽町二区 | 小館、西野川原東・西、女学校通り |
| 8月5日(木) | 裁判所通り、岩瀬上丁、岩瀬本丁、岩瀬中丁 | 岩瀬浜丁上・下、岩瀬団地、岩瀬玉川丁、東下夕野、上野東 | 上野中、上野西、勝楽南丁、岩瀬勝楽、下夕野丁 |
| 8月6日(金) | 田町下丁、田町、田町三区・四区、アタリヤ通り、上竹原町、竹原町 | 駅通り、駅前、駅前南、緑ヶ丘、菅沢1・2 | 菅沢3、あおぼ町、みのり台、外ノ山通り、希望ヶ丘、アサヒガ丘 |
| 8月11日(水) | 外ノ山住宅、日の出町、菅沢ニュータウン、菅沢団地 | 寿楽荘通り、大威徳通り、桜寿通り、大中嶋、金山下、下川原、桜美町東1 | 桜美町東2、桜美町西・中、警察官舎 |
| 8月16日(月) | 角中南、小勝田新町、小倉前、下村 | 中村、上村、川原、北沢、寺沢上・下 | 安久戸、八卦、若神子、赤平、高屋上・下 |
| 8月17日(火) | 黒沢上・下、黒森、山谷、大場、野原 | 雫田、鶴ノ崎川原、小倉一丁目、小倉通り | 荒屋敷、荒屋敷団地、雲然団地、山口 |
| 8月18日(水) | 上町屋、下町屋、田中、田中住宅、田頭 | 上碓、下碓、大畑 | 中村、大瀬蔵野、竹市、竹市野 |
| 8月19日(木) | 切欠田、東村、西村 | 奥村、月見堂、高森、稻荷町 | 桂淵、鬼壁、古寺、中泊 |
| 8月20日(金) | 熊堂、野田、川下田、古米沢、さくらぎの里、新町屋 | 入角山、寺後、前郷、高屋敷、平城 | 堂野口、上花園、碓メ石、金兵工村、釣田上 |
| 8月23日(月) | 釣田中・下、別当村、神村 | 板井村・田向、下夕町上・下、大威徳下 | 後村上・下、浜上・下、上中川原、中村 |

集団健(検)診の種類 ▶ 特定健診 ▶ 後期高齢者健診 ▶ 一般健診 ▶ 大腸がん検診 ▶ 肺がん検診 ▶ 前立腺がん検診 ▶ 肝炎ウイルス検診 ▶ 風しん抗体価検査

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

仙北市 健診ガイド

保健課、各市民センター、各出張所にもありますのでご利用ください。仙北市ホームページ (https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html) でもご確認いただけます。

転入などで配布されていない方は、保健課へお問い合わせください。

