

今年度受診できるのは12月末までです！

## 歯周病検診 高齢者歯科口腔健診のお知らせ

仙北市内の歯科医療機関のほか、大仙市、美郷町の歯科医療機関でも受けることができます。仙北市保健課、または希望する歯科医療機関までお問い合わせください。詳しくは、6月に配布しています健診ガイド、または仙北市ホームページ ([https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06\\_01.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html)) をご確認ください。



### 歯周病検診

- ▶ 対象者 / 40・50・60・70歳の方
- ▶ 検診料金 / 1,000円
- 次の方は無料です … 仙北市国民健康保険、後期高齢者医療保険、生活保護世帯、世帯全員が市民税非課税の方、70歳の方

### 高齢者歯科口腔健診

- ▶ 対象者 / 健診受診日に75歳以上の方
- ▶ 健診料金 / 無料

#### 共通事項

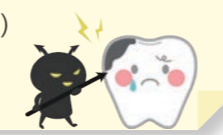
- ▶ 健(検)診内容 / 協力歯科医療機関での口腔内診査
- ▶ 持ち物 / 健康保険証、「令和3年度 各種健(検)診受診券」
- ▶ 健(検)診期間 / 12月末まで
- ▶ 注意事項 / 必ず予約し、持ち物を忘れず持参のうえ、受診してください。

### 歯を失う二大原因は…むし歯と歯周病

歯周病は気づかぬうちに進行してしまいます。歯周病にかかる割合は、35歳から高くなりますので、定期的な歯科健診を積極的に受けることをおすすめします。

また、歯周病は糖尿病や肥満との関連が指摘され、体力の衰えた高齢者は歯周病菌が原因で誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなりますので注意が必要です。

義歯の方も、定期的に歯科健診を受けてお口の機能(噛む、飲む、発音)を維持しましょう。



問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

## オレンジカフェが開催されています！

仙北市内では、5か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されています。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。



新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を休止する場合があります。

開催内容の詳細 / 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

### 12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
こみっとカフェ	松館文子	NPO 法人かじか瀬スペース	今月は開放なし	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
たんぼぼカフェ	佐々木恵	角館郵便局	12月15日(水) 14:00～16:00	なし	52-2540
オレンジカフェ ひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり 地域交流室	12月18日(土) 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	12月19日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延コミュニティセンター	12月21日(火) 14:00～16:00	100円	55-5449

〈参加される方へのお願い〉 ▶ 基本的感染対策のため、参加する前には、体温測定、健康チェック ▶ 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養 ▶ カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒 ▶ ほかの方と十分な距離を取りましょう

**お手伝いをしてみませんか** 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で、カフェのお手伝いに参加をご希望される方は、包括支援センターまでご連絡ください。

## 12月 献血のお知らせ 12/10 日

病気が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。

- ▶ 10:00～11:00 (株)今光学機械製作所
- ▶ 12:40～13:40 JA 秋田おばこ角館支店
- ▶ 14:30～16:00 市立角館総合病院

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

### 第3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。お申し込みお待ちしております。

問合せ / 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

- 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歳以上の市民の方 ※昨年度までに参加したことのある方は対象外となります。
- 日程 / 全12回 … 令和4年1月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、2月3日(木)、10日(木)、17日(木)、22日(火)、3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
- 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 / 仙北市包括支援センターに12月22日(水)まで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。

### 大曲仙北歯科医師会

12月の  
休日歯科診療当番医  
診療時間9:00～12:00

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

- 5日 くぼた歯科医院 (仙北市田沢湖) ☎ 0187-43-2233
- 12日 タケダ歯科クリニック (大仙市飯田) ☎ 0187-62-6480
- 19日 嶋村歯科クリニック (大仙市大曲中通町) ☎ 0187-62-0410
- 26日 角間川歯科医院 (大仙市角間川町) ☎ 0187-65-3536
- 31日 田口歯科クリニック (仙北市角館町) ☎ 0187-53-2212



# 雪に関する 相談窓口

除雪など雪に関するご相談がありましたら下記の担当にご連絡ください。

ご相談内容により、担当部署に電話を転送することがあります。

また、土・日曜日、祝日などの休日は、日直が電話をお取り次ぎしますが、すぐに対応できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 道路除雪・流雪溝に関すること

<b>平日</b> 8:30～17:15	仙北市建設課	☎43-2294
<b>休日</b> 8:30～17:15	田沢湖庁舎（日直取次）	☎43-1111
	角館庁舎（日直取次）	☎43-3309
	西木庁舎（日直取次）	☎43-2200
<b>夜間</b> 17:15～翌8:30	角館庁舎（当直取次）	☎43-3309

## 高齢者世帯等除雪支援事業による費用の助成について

<b>平日</b> 8:30～17:15	仙北市長寿支援課	☎43-2281
-------------------------	----------	----------

## 雪害などに関する緊急時

<b>平日</b> 8:30～17:15	仙北市総合防災課	☎43-1115
<b>休日</b> 8:30～17:15	田沢湖庁舎（日直取次）	☎43-1111
	角館庁舎（日直取次）	☎43-3309
	西木庁舎（日直取次）	☎43-2200
<b>夜間</b> 17:15～翌8:30	角館庁舎（当直取次）	☎43-3309

### 除雪作業へのご協力をお願いします

- ▶ 路上駐車は除雪作業の妨げとなります。路上への長期駐車、夜間駐車は絶対にしないようにお願いします。
- ▶ 屋根から落ちた雪や宅地内の雪を道路に出さないでください。通行する人の迷惑になるほか交通事故の原因にもなります。
- ▶ 冬期間に関わらず、雪解け後に除雪作業による側溝などの破損箇所が見つかった場合には、早めに建設課へお知らせください。

事業の詳細は  
仙北市ホームページに  
掲載しています



### 屋根の雪下ろし作業のポイント

- ▶ 作業は2人以上で行い、無理はしない。
- ▶ 足場の確認をし、周りに雪を残す。
- ▶ 動きやすい服装と命綱・ヘルメットを着用し、携帯電話を身につける。
- ▶ 屋根からの落雪に注意して、軒下には近づかない。
- ▶ 除雪機の雪づまりはエンジンを切って完全に除雪機が停止してから棒などで取り除く。

ご参加の際は、  
マスクの着用を  
お願いします。



語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン



相談は  
秘密厳守  
です

12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」

あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談

12月2日 9日 16日 23日 11月6日 13日 20日 27日  
①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
③13:30～14:20 ④14:30～15:20

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。

秘密厳守  
です  
ご安心を！

予約締切 事前にお電話ください（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。

若者同士で交流しましょう！

### 若者の居場所

参加無料！

12月21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）

毎月第2、第4火曜日開催

### 傾聴ボランティア かだれ

12月14日 28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

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。

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

12月15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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

### 笑いの会

12月17日 9:40～10:30

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・健康のお話など

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かすことで酸素を体内に取り込み、免疫力を高めます。また、自律神経のバランスを整えストレスにも強くなります。仲間と一緒に笑うことで効果がさらに実感できます。申し込みは不要です。

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