

介護予防に関する活動を支援します！！



仙北市では「介護予防に関する活動を行っている」または「始めようと考えている」団体に対して補助を行います。健康づくりや居場所づくりをしたい皆さまの申請をお待ちしています。

- ▶ **対象団体**／市内に住所がある団体やサークルなど
※詳しくはお問い合わせください。
- ▶ **活動内容の一例**／概ね 65 歳以上の方に参加してもらい、介護予防のための運動やお茶会、趣味の会などを行う。
- ▶ **募集期間**／6月1日(水)から令和5年2月末まで随時受け付けします。6月15日までの申し込みについては7月からの助成が可能です。
- ▶ **補助金額**／1団体あたり 10万円を上限とします。ただし、昼食・弁当代、懇親会費、団体の財産となるような備品は対象外とします。
- ▶ **申請方法**／電話で包括支援センターまでご連絡をお願いします。その後、申請に必要な書類をお渡しします。申請のお手伝いもします。(申請書、活動内容、予算書、会則、構成員名簿)
- ▶ **その他**／申請書類を包括支援センター内で審査し、結果を代表者に通知します。

補助金以外のことでも、団体活動に関する相談を受け付けています。まずはお気軽に包括支援センターまでお問い合わせください。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

～これからの人生を自分らしく生きるために～

60 歳代女性のための「レッツ！美gin教室」



仙北市では、60歳代の女性を対象に「運動と食事」による健康づくり教室を開催します。
ピラティスやスローエアロビックで無理なく体幹とインナーマッスルを鍛え、調理実習でさらに健康になる秘訣を学びませんか？
同年代の女性同士でワイワイ楽しく健康になりましょう。
参加人数に制限がありますので、お早めにお申し込みください。

- ▶ **募集人数**／20人
- ▶ **持ち物**／水分補給のための水かお茶、汗拭きタオル、ヨガマットか大きめのバスタオル、動きやすい服装
- ▶ **申込期限**／6月10日(金)まで、保健課までお申し込みください。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

▶ レッツ！美gin教室

回数	期日	時間	場所	内容
1	6月15日(水)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
2	7月13日(水)	10:00～13:00	健康管理センター	調理実習・台湾料理
3	8月31日(水)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
4	9月28日(水)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
5	10月19日(水)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
6	2月21日(水)	10:00～13:00	健康管理センター	調理実習・お楽しみ



「ピラティス」は、考案者のジョセフ・ピラティスさんの名前から名づけられたエクササイズ方式です。ピラティスは、呼吸とともに背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態から生きるための活力を最大限に引き出します。体の一部に「負荷」を加えるトレーニングとは異なるため、運動経験や老若男女に関わらず安心して続けられます。運動後の爽快感が最高です。また、スローエアロビックで筋力アップを目指します。

健康づくりを応援！
わくわく、お得に健康づくり！！



対象事業はこのマーク (はつらつちゃん) が目印です

ー6月1日からせんぼく健康ハッピー大作戦 健康ポイント事業が始まりますー

保健課では、皆さん一人ひとりの健康づくりを応援する健康ポイント事業を実施します。保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する健康教室へ参加したり、市や職場で行っている健(検)診を受診、自分で健康目標を決めて取り組むことでポイントがつかます。

令和3年度ポイント事業を実施し景品当選された方の声！

保健課から教室の案内をもらい参加した。教室が楽しくポイントをもらい、景品も当たってお得。長年スキーをやっているが滑りはじめ筋肉痛になっていたが、今回教室で習ったスクワットを実行し筋肉痛にならなかった。春になり仕事が始まるが、続けて体を動かしたい。
雲雀潔さん(角館町蘭田)

前にポイント手帳をもらったが途中でやめてしまった。今回は最後まで続けることができた。毎日、散歩やお口の体操を続けてやっています。ストレッチ、スクワット、足踏みも続けています。これからも体によいことを続け自分のために頑張りたい。
藤岡トミ子さん(田沢湖生保内)

スタッフの方にポイント事業を進めてもらって運動をするきっかけになりました。今、孫と手すりを使わないで階段を登るタイムを競っています。これからも孫と遊べるように運動を続けたいです。
辻久子さん(角館町八割)

体を動かすとスッキリするし、食べても以前はすぐに身になっていましたが、体を動かすようになってから太ることがなくなりました。教室に参加して色々な方と知り合うこともできて楽しいです。風邪もひかなくなり体調がよくなりました。
大石優子さん(田沢湖卒田)

専用の記録表にポイントを集め応募すると、抽選でお得な景品をゲットできるチャンスです！！

今年度もたくさんの方の参加をお待ちしています。

▶ **ポイント記録表の発行場所**
保健課、包括支援センター、市民生活課、西木・田沢湖市民センター、各出張所、各公民館

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？



～包括支援センターがあなたのところに 出向いて講座を行います～

65歳以上の7人に1人の割合で認知症が発症するといわれている現在、認知症は誰もがかかるかもしれない病気といえるでしょう。何歳になっても住みやすい地域にするために、みんなで認知症について正しく理解しましょう。

認知症サポーターとは
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方と接することができる人たちです。何か特別なことをする必要はなく、温かく見守り、声をかけることができる応援者です。

申込み方法
参加希望の方は、包括支援センターへ2週間前までに電話でお申し込みください。参加いただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします。
認知症サポーター養成講座は、地域に出かけて行うこともできます。地域の集まりや企業、商店など様々な集まりでお引き受けします。少人数でも大丈夫ですので、お気軽にお声をかけてください。

講座の内容
認知症について、症状の理解と対応の仕方、地域でできることについて、寸劇を交えながら楽しくお話します。一般の方で受講時間は90分です。日時について、ご相談に対応します。今私たちが地域でできることについて理解しましょう。



申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

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①

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

6月1日 7月6日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター 交流プラザ
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させるスペースです。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

角館庁舎 ▶ 9日 16日 20日 27日 7月7日 11日 21日 25日

田沢湖健康増進センター ▶ 6月8日 7月13日

西木総合開発センター ▶ 7月26日

時間 午前/①10:00～10:50 ②11:00～11:50
午後/③13:30～14:20 ④14:30～15:20
全日/①②③④(午前・午後)

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 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!

参加無料!

若者の居場所

6月21日 14:00～16:00

場所 角館交流センター(和室)
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②

傾聴ボランティア かだれ

6月8日 6月22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をお聞きします(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。

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

6月15日 10:00～14:00

場所 角館交流センター

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。

笑いで和、輪、話を広げよう!

笑いの会

6月17日

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、免疫力を高めさまざまな病気に対して強い体を作ります。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つ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

フレイル総合講座 パート1

～みんなで楽しく健康づくり!～

フレイルを予防するために栄養・お口の体操・ペタンク・簡単な運動を行う「フレイル総合講座 パート1」を開催します。

また、今年の10月から改正となる後期高齢者医療制度についてのお話もあります。

ぜひ、お気軽にご参加ください!

▶フレイル・・・

年齢とともに体力や気力が低下した状態のことを「フレイル」といいます。

フレイルを放置すると要介護状態につながります。フレイルを予防するためには、①低栄養を予防するための食生活、②足腰を鍛える運動、③お口のケア・お口の体操、④みんなと集まって楽しく笑うことが大切です。

- ▶対象者/65歳以上85歳以下の方
- ▶定員/各会場30人
- ▶申込期限/6月24日(金)
- ▶持ち物/市民生活課で配布している青色袋と水色ファイル(お持ちの方)、動きやすい服装、水分、マスクの着用をお願いします。

申込・問合せ/
仙北市市民生活課 国民健康保険係 ☎43-3316

健康ポイント事業



対象事業です

<p>ペタンク</p>	<p>栄養の話(管理栄養士)</p>	<p>お口の話(歯科衛生士)</p>
<p>毎回簡単な楽しい体操</p>	<p>保険証の制度が変わります! 10月から一部の方は、自己負担が2割に変更になります! なかなか聞く機会がない制度の話を知ることができるチャンスです!</p>	<p>お口の体操</p>

【日程・会場・内容・講師】

回数	田沢湖	角館	西木	内容	講師
1回目	7月4日(月)	7月5日(火)	7月7日(木)	ペタンク、血圧測定、握力測定	スポーツ推進委員
2回目	7月11日(月)	7月12日(火)	7月14日(木)	食生活のポイント、簡単な楽しい体操	管理栄養士 大山とし子氏
3回目	7月25日(月)	7月19日(火)	7月21日(木)	お口のケア、簡単な楽しい体操	歯科衛生士 竹原康子氏
4回目	8月8日(月)	8月9日(火)	8月4日(木)	歌を楽しみながらお口の力をアップ、簡単な楽しい体操	藤原まり氏
5回目	8月22日(月)	8月29日(月)	8月25日(木)	後期高齢者医療制度について、簡単な楽しい体操、血圧測定	市民生活課 担当職員 三浦

- ・田沢湖…健康増進センターホール(田沢湖病院併設) 受付時間 13時～13時20分
- ・角館…健康管理センター(角館庁舎となり) 終了時間 15時
- ・西木…西木温泉ふれあいプラザクリオン2階ホール

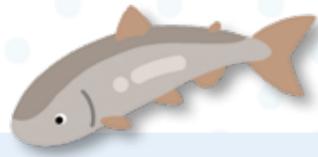
6月 献血のお知らせ 6/12日

▶10:00～11:45 ▶13:15～16:00
タカヤナギ ワンダーモール店

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。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

田沢湖クニマス未来館



ってこんなところですよ！

田沢湖クニマス未来館は、田沢湖の歴史や文化、環境の大切さを発信する拠点施設として、平成29年7月1日に田沢湖の湖畔に開館しました。まもなく満5年を迎える田沢湖クニマス未来館をご紹介します。

外壁には旧田沢湖郷土史料館の壁面にあったクニマスのオブジェを再生。



クニマスは、かつて世界中で田沢湖だけに生息していた魚で、昭和15年1月、玉川の酸性水を田沢湖に導入したことにより絶滅しました。田沢湖クニマス未来館では、平成22年に山梨県西湖で発見された「奇跡の魚クニマス」を飼育・展示するとともに、田沢湖で絶滅してから西湖で発見に至るまでの経緯、当時の漁具や丸木舟、湖畔の人々の暮らしや環境の変化、クニマスの生物学などを多数のパネルや映像で解説しています。

これまで田沢湖クニマス未来館には延べ85,000人（令和4年3月末）のお客さまに来館をいただいております。学校や子ども関係の団体が年々増加傾向にあります。近年は新型コロナウイルス感染拡大の影響などもありましたが、今年のゴールデンウィーク期間は昨年の1.5倍の来館者数となり、県外の中学校の修学旅行などの団体予約も増加していることから、今年度末頃には来館者10万人の記念セレモニーの開催を予定しています。



熱心に説明を聞く、角館中学校の生徒の皆さん。

昨年の9月と12月には山梨県から新たなクニマスの貸与があり、現在、大水槽には満4歳のクニマスが4尾、中水槽には満2歳魚3尾、小水槽には満1歳魚4尾を飼育・展示しています。ぜひご来館のうえ、1歳魚・2歳魚・4歳魚のクニマスの成長過程を見比べてください。なお、市民の皆さまと障がい者手帳などをお持ちの方の入館は無料です。



田沢湖の美しさにだしのこ園の園児たちも興奮気味！



第1室 クニマス大水槽



第2室 かつての田沢湖



第3室 環境再生への道

開館日 通年（9:00～16:00） 休館日 毎週火曜日（祝日の場合は翌日）

利用料金 大人300円（高校生以上）／小人150円（6歳未満無料）
「思い出の瀧分校」との2館共通チケット、団体・JAF割引もあります。

問合せ 田沢湖クニマス未来館 ☎0187-49-8131 FAX 0187-49-8151
会員制交流サイト（Facebook）「田沢湖再生ネットワーク」
仙北市ホームページ（<https://www.city.semboku.akita.jp/>）「クニマス情報」



Facebook

施設概要

未来館メモ

田沢湖クニマス未来館は、常設展示や企画展示の活動を通じた環境学習の場として大いに好評を得ており、SDGsの取組にもつながっています。

オンライン面会サービスのご案内

田沢湖病院・
角館総合病院

市立病院では、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で面会制限を行っていますが、患者さんとご家族の利便性の向上や不安解消などを図るため、オンライン面会サービスを開設しています。お持ちのスマートフォンやタブレット端末を利用しての面会ができますので、ご利用ください。詳細については、各病院のホームページをご確認ください。

田沢湖病院 ☎43-1131

▶ **オンライン面会時間**／平日15:00～15:30、面会は患者さんお一人につき1日1回10分以内

▶ **予約方法**／平日9:00～16:00、電話または来院時に外来受付までお申し込みください。

※休日明けの予約は休日前の平日16:00まで

▶ **利用アプリ**／無料通話アプリ「Sky Phone」

角館総合病院 ☎54-2111

▶ **オンライン面会時間**／平日15:00～16:00、面会は患者さんお一人につき1日1回10分以内

▶ **予約方法**／平日13:00～15:00、電話で医事課までお申し込みください。

※完全予約制のため面会希望日の3日前（休日含まず）まで

▶ **利用アプリ**／無料通話アプリ「LINE」

歯周病検診・高齢者歯科口腔健診のお知らせ

～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う特徴があります。35歳から歯周病にかかる割合が高くなりますので定期的な歯科健診が大切です。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る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。

歯周病検診

▶ **対象者**／40・50・60・70歳

▶ **検診内容**／協力歯科医療機関*での口腔内診査

▶ **検診料金**／1,000円

次の方は無料です…仙北市国保、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

▶ **持ち物**／保険証、「令和4年度 歯周病検診受診券」

▶ **検診期間**／12月末まで

▶ **注意事項**／必ず予約のうえ受診してください。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

仙北市では40・50・60・70歳の方を対象に歯周病検診、75歳以上の方を対象に高齢者歯科口腔健診を行います。対象の方には、5月中旬に受診券を発送していますので、この機会にぜひ歯科健診を受けることをおすすめします。

高齢者歯科口腔健診

▶ **対象者**／健診受診日に75歳以上の方

▶ **健診内容**／協力歯科医療機関*での口腔内診査

▶ **健診料金**／無料

▶ **持ち物**／保険証、「令和4年度 高齢者歯科口腔健診受診券」

▶ **健診期間**／12月末まで

▶ **注意事項**／必ず予約のうえ受診してください。

※歯周病検診・高齢者歯科口腔健診の協力歯科医療機関…仙北市内歯科医療機関で受けることができます。そのほか、大田市、美郷町の歯科医療機関でも受けることができます。詳細は対象の方に配布されている歯周病検診受診券・高齢者歯科口腔健診受診券の裏面をご確認ください。

大曲仙北歯科医師会

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。受診の前に必ず電話でご確認ください。

6月の

休日歯科診療当番医

5日 カワラダ歯科医院（仙北市角館町） ☎0187-55-1188

12日 大曲中通歯科診療所（大田市大曲上栄町） ☎0187-62-2323

19日 ささき歯科医院（仙北市田沢湖） ☎0187-44-3548

26日 畠山歯科医院（大山市南外） ☎0187-74-3115

診療時間 9:00～12:00

訂正とお詫び

広報せんぼく5月16日号の一部に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びいたします。

▶ 9ページ（予防接種のお知らせ）麻しん風しん混合（MR）接種対象者誤（2期）平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれが対象です。

正（2期）平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれが対象です。