

農地転用による農業振興地域除外

申請受付のお知らせ

【問合せ】農業振興課(角館庁舎) ☎(43)22006

- 農業振興地域内にある農用地(田・畑など)を農用地以外の用途(住居・工場、資材置場、駐車場など)に転用する場合は、あらかじめ農業振興地域からの除外手続き(農振除外)が必要となります。
なお、この除外手続き(農振除外)は、次の要件をすべて満たしていることが必要となります。
● 除外の要件
▼ 農用地区域以外に代替できる土地がなく、また事業規模に対して妥当な面積であること
▼ 除外によって農地の集団性や、農作業の効率化に支障がないこと

第15回仙北市文化祭のお知らせ

【問合せ】中央公民館 ☎(43)35355

- 広報9月1日号に掲載の仙北市文化祭についてお知らせします。
● 角館地区 日時・場所/10月29日(土)10時~16時・30日(日)9時~15時30分・角館交流センター
● 問合せ/角館公民館 ☎54-11110
● 西木地区 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から開催を中止します。
● 問合せ/中央公民館 ☎43-35355
※角館地区のみ開催予定です。

完全予約制によるマイナンバーカードの

時間外交付を行います

【問合せ】市民生活課 市民係(角館庁舎) ☎(43)3307

- 写真付きのマイナンバーカードを申請し、お手元に発行通知書のハガキが届いている方を対象に、時間外でのマイナンバーカード交付を行います(交付は予約した方のみに限ります)。また時間外の交付窓口は角館庁舎のみとなっておりますので、あらかじめご了承ください。
時間外での交付を希望する方は、各交付日の2日前までに電話でご連絡ください(マイナンバーカードの受け取り場所が田沢湖庁舎、西木庁舎となっている方も、2日前までに連絡をいただければ角館庁舎で受け取りが可能です)。
マイナンバーカードの受け取りについては、原則本人が来庁する必要があり、原則本人が来庁する必要があります。
● 時間外交付日時/10月5日、19日、11月2日、16日、12月7日、21日 17時15分~19時
● 持参するもの/マイナンバーカード発行通知書のハガキ、マイナンバーの通知カード(紛失している場合には、紛失届を記入していただきます)
▼ 本人確認書類(運転免許証、旅券、在留カードなどのうち1点。これらをお持ちでない方は、健康保険証または年金手帳(年金証書でも可)および「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載された書類(社員証、学生証、医療受給者証など)
▼ 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
※詳細は、マイナンバーカード発行通知書のハガキに記載されています。

「仙北市の目指すべき教育の姿と学校のあり方」

に関するアンケート調査を行います

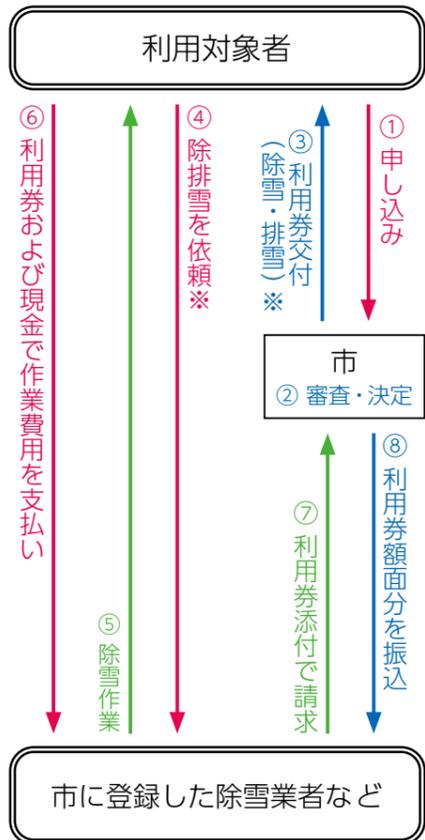
【問合せ】学校適正配置準備室(西木庁舎) ☎(43)33381

仙北市の小・中学校について「将来、どのような姿を望んでいるか」を全市的な視点で考えてもらい、それを把握するため10月にアンケート調査を実施します。無作為に抽出した1000人の市民の皆さまに、アンケートを郵送させていただきます。ご協力をお願いいたします。

除排雪や雪下ろし費用の一部を助成します

【問合せ】長寿支援課(角館庁舎) ☎(43)22801

- 仙北市高齢者世帯等除雪支援事業
自力で除雪することが困難な高齢者世帯などに対して、除排雪や雪下ろしの費用の一部を助成することにより、冬期間、安心して生活ができるよう支援することを目的とします。
● 利用対象者/仙北市に住所を有し現に居住している市県民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する世帯とします。ただし、別居の親族や近隣からの支援がある世帯や生活保護世帯は除きます。
▼ 75歳以上のひとり暮らし世帯
▼ 同居者全員が75歳以上である世帯
▼ 身体障害者手帳1級~3級・療育手帳・精神保健福祉手帳の所持者、介護保険要介護3~5認定者、18歳未満の方のみで構成されている世帯など
▼ 75歳以上の方と身体障害者手帳1級~3級・療育手帳・精神保健福祉手帳の所持者、介護保険要介護3~5認定者、18歳未満の方のみで構成されている世帯など



● その他特別な理由のある方で、市長が認めた世帯(担当民生委員が行政連絡員の意見が必要)
● 対象となる作業
▼ 住宅から公道までの除雪・排雪(11月から令和5年3月まで)・・・2万円
▼ 住宅屋根の雪下ろし(仙北市内6地区割(①上松木内地区、②松木内地区、③西明寺・神代地区、④田沢地区、⑤生保内地区、⑥角館地区)として、市で調査したそれぞれの地区積雪量が概ね100cmを超え、今後増加が見込まれる場合に交付します)・・・1万5000円
※費用が利用券の額を上回った場合は、差額分の実費を利用者が除雪業者などに支払うこととなります。
● 申込方法/広報に折り込みの申請書または、長寿支援課、各市民センター、各出張所窓口にある申請書に、必要事項をご記入のうえ、最寄の窓口へ提出してください。
● 申込期間/10月3日(月)~令和5年3月

上記の除雪支援に協力できる

登録業者を募集します

【問合せ】長寿支援課(角館庁舎) ☎(43)22801

上記「仙北市高齢者世帯等除雪支援事業」は、自力で除雪することが困難と認められた高齢者世帯などに、除排雪や雪下ろしにかかる費用の一部を助成し、冬期間安心して生活ができるよう支援することを目的とする事業です。この除雪支援に協力できる登録業者などを募集します。
● 事業の登録業者など
▼ 仙北市内に住所を有する法人(例えば、シルバー人材センター・株式会社・有限会社・公益社団法人・社会福祉法人など)
▼ 会則を有する団体または個人事業者など(町内会・地域運営体・ボランティア団体・老人クラブなど、個人業者として建築業・大工・左官・塗装・水道・ガス会社など、または個人)
※市は、この事業における作業事故および採掘ごとに關する責任を負いません。
● 登録先/長寿支援課に「登録届」様式がありますので、直接、長寿支援課の窓口で登録申請してください。
● 登録有効期間/登録証を通知した日から当該年度における3月31日までとします。ただし、市長もしくは登録業者などから特段な意思表示が行われないときは、更新したものとみなします(一度登録したのち、登録終了届を提出しない限り、現在も更新されています)。

詳細は仙北市ホームページ (https://www.city.semboku.akita.jp/news_topics/whatsnew.php?id=3401)
詳細は仙北市ホームページ (https://www.city.semboku.akita.jp/news_topics/whatsnew.php?id=3401)

保健師募集

令和4年度仙北市職員採用試験のお知らせ

【問合せ】総務課 職員係(田沢湖庁舎) ☎(43)1111

● 試験区分・採用人数
保健師 若干名

● 受験資格/昭和58年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方または令和4年度中に実施する国家試験で資格取得見込の方

● 第1次試験

日時/12月4日(日)9時~試験受付場所/仙北市役所田沢湖庁舎(田沢湖生保内字宮ノ後30番地)

内容/短大・高専卒業程度の教養試験および保健師に関する専門試験
● 第2次試験/第1次試験合格者に通知します。

● 申込用紙の請求/申込用紙・受験案内は、田沢湖庁舎は総務課、角館庁舎と西木庁舎は市民センターで交付しています。郵便請求の場合は、封筒の表に「職員(保健師)採用試験申込用紙請求」と朱書きし、あて先を明記して140円切

申請受付期間を10月14日まで延長

仙北市原油価格高騰緊急経済対策補助金

【問合せ】商工課(角館庁舎) ☎(43)3351

市では、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するための給付金として「ひとり親世帯分」と「その他の世帯(ひとり親世帯以外)分」があり、それぞれ申請が必要な場合と不要な場合があります。両方の給付金を同じ受給者が重複して受けることはできません。

市では、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するための給付金として「ひとり親世帯分」と「その他の世帯(ひとり親世帯以外)分」があり、それぞれ申請が必要な場合と不要な場合があります。両方の給付金を同じ受給者が重複して受けることはできません。

手続きはお済みですか?

「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています

【問合せ】子育て推進課(角館庁舎) ☎(43)2280

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するための給付金として「ひとり親世帯分」と「その他の世帯(ひとり親世帯以外)分」があり、それぞれ申請が必要な場合と不要な場合があります。両方の給付金を同じ受給者が重複して受けることはできません。

● 申請不要: 6月末に支給済み
● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

早見表 A 児童扶養手当支給制限額早見表 (令和2年中の所得と比較)

扶養人数	申請者	扶養義務者
0人	192万円	236万円
1人	230万円	274万円
2人	268万円	312万円
3人	306万円	350万円

▶ 扶養義務者とは、生計を同じくする三親等内の親族を指します。
▶ 収入には年金収入を含みます。
▶ 家計急変者は、任意の月の収入を12倍した額と比較します。

● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

● 申請が必要: 申請受付期限/令和5年2月28日(火)まで

早見表 B 非課税所得限度額早見表 (令和3年中の所得と比較)

世帯の人数(※)	限度額(申請者)
2人 <例>父(母)、子1人	82万8千円
3人 <例>父、母、子1人	110万8千円
4人 <例>父、母、子2人	138万8千円
5人 <例>父、母、子3人	166万8千円

(※) 世帯の人数は、以下の合計人数です。
▶ 申請者本人
▶ 同一生計配偶者(収入金額103万円以下の方)
▶ 扶養親族(16歳未満の方も含む)

◆ 所得とは、収入から控除額を引いた残りの額です。営業の場合は総収入から経費を差し引いた残りの額です。

新型モビリティサービス 「たっこちゃんモビ」実証運行を開始します

【問合せ】企画政策課 地方創生・総合戦略係(田沢湖庁舎) ☎(43)3315

10月27日(木)から、田沢湖生保内エリアで新型モビリティサービス「たっこちゃんモビ」が実証運行を開始します。「たっこちゃんモビ」は、田沢湖生保内エリアの運行エリア内で、1回500円でお好きな場所から好きな場所まで、お客さまからの予約があったときに運行する乗り降りできるサービスです。フリー乗降区域の外でも、7か所の乗降場所でも乗り降りできます。

● 実証運行期間/10月27日(木)~12月25日(日)

※土・日曜日・祝日も運行

● 運行時間/予約時間

▶ 運行時間/8時30分~18時

▶ 予約時間/8時~17時30分

※乗車希望日の前日から予約可能

● 運賃/1人1回500円

※市民の方は利用者登録し、スマホから予約すると1人1回300円

※1日乗車券800円、2日乗車券1400円、全期間乗車券(限定販売)6000円と、お得な乗車券もあります!

(田沢湖観光)で購入可能です。

● 予約方法

▶ 電話予約: ☎43-1331(田沢湖観光)

▶ お名前、乗車希望時間、乗車場所、降車場所、乗車人数をお伝えください。

● 運行エリア/田沢湖駅周辺のフリー乗降区域+フリー乗降区域外の乗降場所(7か所)

さい。

▶ スマホ(Web)予約: 二次元コードを読み取り、専用ページから予約してください。

▶ 運行エリア/田沢湖駅周辺のフリー乗降区域+フリー乗降区域外の乗降場所(7か所)

さい。

▶ スマホ(Web)予約



介護保険事務所から

介護を学んでみませんか？

～「介護入門的研修会」のご案内～

介護について、より多くの方に知っていただくため、大仙市社会福祉協議会の協力のもと介護入門的研修会を開催します。介護保険に関する基礎知識や基礎技術の習得を目的として講話と実習を行いますので、興味のある方は気軽にご参加ください。

過去の参加者から、「認知症の方への声掛けの仕方について学ぶことができてよかった」「車いすや福祉用具を実際に触ったり使い方を学んだりできた」などの感想をいただいています。また、麻痺がある方を想定した着替えの介助や、とろみ剤を使用した食べ物の食べ比べなども大変好評でした。

▶ **対象者** / 介護未経験で、介護の仕事に興味のある方、定年退職予定の方、子育てが落ち着いた方、介護分野に興味のある学生の方、家族の介護に活かしたい方など

- ▶ **日時** / 11月9日(水)～11日(金) 8:30～17:10
※1日目のみ(基本的な知識の習得)の参加も可
- ▶ **場所** / 大仙市健康福祉会館 3階 中会議室
(大仙市大曲通町 1-14)

- ▶ **参加料** / 無料
- ▶ **申込期限** / 11月4日(金)
- ▶ **内容** / 介護保険の概要、介護予防・認知症予防に使える体操、介護での安全・安楽な体の動かし方など
※この研修を修了すると介護職員初任者研修の一部が免除となります。詳しくは <https://daisen-syakyu.net/> をご覧ください。



申込・問合せ

▶ 大仙市社会福祉協議会 介護サービス課
☎ 0187-63-8911

市営住宅の入居者を募集します

【問合せ】建設課 管理係(角館庁舎) ☎(43)2294



●募集住宅

住宅名	住所	規格	階数	月額家賃	月額駐車料金
菅沢住宅2-13(築44年)	角館町菅沢46-2	3DK	3階建 1階	15,100円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅2-21(築44年)	角館町菅沢46-2	3DK	3階建 2階	15,100円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅4-54(築43年)	角館町菅沢42-61	2LDK	3階建 3階	15,600円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅5-66(築42年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 3階	16,300円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅6-76(築42年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 2階	16,300円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅6-82(築42年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 2階	16,300円から(所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅6-85(築42年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 1階	16,300円から(所得額による)	駐車場なし
さくらぎの里 B-2-1(築26年)	角館町 雲然荒屋敷 409	3LDK	2階建	22,100円から(所得額による)	駐車場あり(駐車料金あり)
武蔵野中央団地 8-C-2(築26年)	田沢湖生保内 字武蔵野 102-1	3LDK	1階建	18,700円から(所得額による)	駐車場あり
松葉住宅 西201(築18年)	西木町松木内 字松葉 247-3	2LDK	2階建 2階	35,000円	駐車場あり(駐車料金あり)
松葉住宅 西202(築18年)	西木町松木内 字松葉 247-3	2LDK	2階建 2階	35,000円	駐車場あり(駐車料金あり)
松葉住宅 東102(築18年)	西木町松木内 字松葉 278-2	2LDK	2階建 1階	35,000円	駐車場あり(駐車料金あり)
松葉住宅 東202(築18年)	西木町松木内 字松葉 278-2	2LDK	2階建 2階	35,000円	駐車場あり(駐車料金あり)

※月額家賃の3か月分の敷金の納付、連帯保証人が必要となります(抽選日から10日以内)。
※暖房器具は、湿気防止のため、屋外給排気式(FF式など)または電気ストーブを使用していただきます。
※申込は1世帯1戸限りです。

- 募集期間 / 10月3日(月)～14日(金)
- 入居資格 / 次の①～⑤までの条件にすべてあてはまること。
①現に同居し、または同居しようとする親族があること(婚姻の予約者を含む)。
②入居希望者の月額所得合計が15万8000円以下であること。ただし、小学校就学前の子どもがいる世帯は25万9000円以下であること。
③現に住宅に困窮していることが明らかでないこと。
④市税を滞納していない方であること。
⑤暴力団員でないこと。
※単身入居の場合は条件がありませんのでお問い合わせください(昭和37年4月1日以前に生まれた方は申込可など)。
※市外在住の方でも入居可能です。不明な点がありましたら、事前に建設課管理係へご連絡ください。
※松葉住宅の月額家賃については定額となります。
●申込方法 / 申込書に必要事項を記入し必要書類を添えて、募集期間内に提出してください(当日必着)。
●提出先・申込書設置場所 / 建設課(角館庁舎)、田沢湖・西木市民センター
- 添付書類 /
①入居希望者全員の市税の滞納がないことを証明できるもの各一通(学生は除く)
②入居希望者全員の令和4年度市県民税課税証明書各一通(所得・控除・年税額の記載のあるもの)
③入居希望者の世帯の住民票謄本1通(省略事項のないもの・婚姻予定者などは各1通)
④生活保護受給者は、生活保護受給証明書1通
⑤単身入居者は、戸籍謄本1通(単身であることが確認できるもの)
⑥その他特別な事由の書類
※いずれも市役所窓口で発行されます(手数料がかかります)。
●選考方法 / 応募者多数の場合、書類審査のうえ、公開抽選(申込人によるくじ引き)を行います。
●抽選日時 / 10月24日(月)10時
●抽選場所 / 角館庁舎 1階101会議室
●入居時期 / 10月27日(水)

いきいき元気アップ教室

～みんなで楽しく運動しよう！～



年齢を重ねてくると大切なのが、「フレイル(虚弱)の予防」です。フレイル(虚弱)は、足腰が弱くなり寝たきりの危険性が高くなります。何歳でも活発に体を使えば足腰の筋力は向上します。

「年だから…」とあきらめずに、みんなで運動してフレイル(虚弱)を予防しよう！

- ▶ **対象者** / 65歳以上85歳以下の方
- ▶ **内容** / イスを使った運動や簡単にできる筋トレ、ペタンクなど
- ▶ **講師** / 高齢者体操指導者 田口朱実 氏、スポーツ推進委員(ペタンク)
- ▶ **場所** / 西木温泉ふれあいプラザクリオン 2階多目的ホール
- ▶ **募集人数** / 30人(募集人数を超過した場合には、初回参加者を優先します)
- ▶ **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、タオル、せんぼく健康ハッピー大作戦2022ポイント記録表(お持ちの方)、マスクの着用をお願いします。
- ▶ **申込期限** / 10月24日(月)までに電話で申し込みください。

申込・問合せ / 仙北市民生活課 国民健康保険係 ☎43-3316

▶ **フレイル予防の三つのポイント+1**
年齢とともに体力や気力など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しっかり食べよう、②元気に運動、③人とつながろう、④お口も元気が大切です。

▶ 期日・内容 /

期日	内容
① 10月31日(月)	運動(血圧・握力測定など)
② 11月 8日(火)	運動
③ 11月14日(月)	ペタンク
④ 11月21日(月)	運動
⑤ 11月29日(火)	運動
⑥ 12月 5日(月)	運動
⑦ 12月13日(火)	ベンチサッカーなど
⑧ 12月20日(火)	運動
⑨ 12月26日(月)	運動
⑩ 1月10日(火)	運動
⑪ 1月16日(月)	ペタンク
⑫ 1月24日(火)	運動
⑬ 1月31日(火)	運動
⑭ 2月 7日(火)	運動
⑮ 2月14日(火)	運動(血圧測定)

▶ **時間** / いずれの日も 13:30～15:00(受付は13:00～13:30)
※ただし、①⑮は、15:30までとなります。

インフルエンザ予防接種の費用を助成します！

助成期間：10月1日～令和5年3月31日まで

1. 生後6か月～高校3年生相当まで

- ▶ **対象者・助成回数**／仙北市に住居登録されている、次の要件に該当する方
 - ・生後6か月～小学生：2回
 - ・中学生～高校生：1回
- ▶ **助成金額**／1回につき1,500円
次の方は、接種費用の全額を助成します。
()内の書類を接種する医療機関へ持参してください。
 - ・生活保護受給者(緊急時医療依頼書)
 - ・非課税世帯(市民税・県民税《課税》証明書)
- ▶ **実施場所**／大曲仙北管内の協力医療機関
協力医療機関の確認は、直接医療機関に問い合わせをするか、ホームページまたは保健課へお問い合わせください。

- ▶ **助成の受け方**／
 - 1 協力医療機関に予約のうえ、インフルエンザ予防接種を受けてください。
 - 2 接種を受けた医療機関で1,500円を差し引いた金額をお支払いください。
- ※ 自己負担分の接種費用については、医療機関へお問い合わせください。
- ▶ **説明書・予診票**／協力医療機関に配布しています。(個別通知はありません)
- ▶ **持ち物**／母子健康手帳、健康保険証、自己負担分の接種費用
- ▶ **他のワクチンとの接種間隔**／新型コロナウイルスワクチン、不活化ワクチン、生ワクチンとは同時接種または間隔の制限がなく接種ができますが、接種医とよく相談のうえ接種してください。

2. 妊娠中の方

- ▶ **対象者・助成回数**／仙北市に住居登録されている妊娠中の方に1回
- ※ 出産後は助成を受けることができません。
- ▶ **助成金額**／1回につき1,500円
次の方は、接種費用の全額を助成します。
()内の書類を接種する医療機関へ持参してください。
 - ・生活保護受給者(緊急時医療依頼書)
 - ・非課税世帯(市民税・県民税《課税》証明書)
- ▶ **実施場所**／大曲仙北管内の協力医療機関
協力医療機関の確認は、直接医療機関に問い合わせをするか、ホームページまたは保健課へお問い合わせください。

- ▶ **助成の受け方**／
 - 1 協力医療機関に予約のうえ、インフルエンザ予防接種を受けてください。
 - 2 接種を受けた医療機関で1,500円を差し引いた金額をお支払いください。
- ※ 自己負担分の接種費用については、医療機関へお問い合わせください。
- ▶ **説明書・予診票**／協力医療機関に配布しています。(個別通知はありません)
- ▶ **持ち物**／母子健康手帳、健康保険証、自己負担分の接種費用
- ▶ **他のワクチンとの接種間隔**／新型コロナウイルスワクチン、不活化ワクチン、生ワクチンとは同時接種または間隔の制限がなく接種ができますが、接種医とよく相談のうえ接種してください。

3. 高齢者インフルエンザ予防接種

- ▶ **対象者**／仙北市に住居登録されている、次の要件に該当する方
 - ・① 65歳以上の方
 - ・② 60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患(障がい1級)のある方
- ▶ **助成金額**／接種料金のうち1,000円
- ※ 接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。
- ▶ **実施場所**／秋田県内の協力医療機関
協力医療機関の確認は直接医療機関に問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。
- ▶ **助成の受け方**／
 - 1 直接、協力医療機関にご連絡ください。かかりつけ医などに相談のうえ、接種してください。

- 2 接種を受けた医療機関で1,000円を差し引いた金額をお支払いください。
- ▶ **説明書・予診票**／協力医療機関に配布しています。
- ▶ **持ち物**／健康保険証、自己負担する接種費用
- ※ 生活保護世帯の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証などの確認できるものが必要です。
- ※ 対象者②の方は、身体障害者手帳を持参してください。
- ▶ **注意事項**／新型コロナウイルスワクチン、不活化ワクチン、生ワクチンとは同時接種または間隔の制限がなく接種ができますが、接種医とよく相談のうえ接種してください。自己負担分の接種費用については、接種を受ける医療機関へお問い合わせください。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

10月は『がん検診 受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間』です



がんは、死因の第1位であり、私たちが住む仙北市でも約5割の方が、がんで亡くなっています。人口の高齢化に伴って今後もがんによる死亡者の増加が考えられます。

予防のために私たちができることは、検診を受けて早期発見・早期治療につなげることです。初期の段階では自覚症状がないことが多いため、進行して症状が出てからでは治る確率が低くなってしまいます。がんは早期発見し、適切な治療を受ければ治る確率の高い病気です。

仙北市のがん検診日程については、「令和4年度版 仙北市健診ガイド」または仙北市ホームページ (https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html) をご覧ください。

がん検診は、感染防止対策に努めながら実施しています

新型コロナウイルス感染症の不安などから、検診受診を控えている方はいらっしゃいますか？

受診を見送ってしまうと、気づいた時には病気が進行していたという可能性があります。

検診を実施する際は、3密(密閉・密集・密接)を避けて、感染防止対策に努めています。コロナ禍であっても定期的ながん検診を受けましょう！

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

健診を受けた後、放置していませんか？

「健診結果説明会」を開催します



あなたの健診結果はいかがでしたか？健診結果から今のからだの状態を確認してみませんか？

健診結果説明会では、健診結果と生活習慣を結びつけて、わかりやすく短時間で説明を行います。健診結果を理解することは、自分のからだを理解することにつながります。この機会にぜひご参加ください。

期日	時間	場所
10月11日(火)	9:30～11:00	西木総合開発センター
10月21日(金)	9:30～11:00	市役所角館庁舎
10月26日(水)	13:30～15:00	市役所角館庁舎
11月4日(金)	10:00～11:30	田沢湖総合開発センター
11月7日(月)	13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
11月16日(水)	9:30～11:00	神代就業改善センター
11月22日(火)	13:30～15:00	神代就業改善センター

新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底して実施します。

- ▶ **内容**／・健診結果の説明 ・健康生活ポイントについて ・体組成測定(体重・体脂肪率・筋肉量・体年齢など) ・血圧測定
- ※内容については、個別にお話します。
- ▶ **持ち物**／・健診結果通知書 ・健康手帳(お持ちの方) ・必要な方はめがね ・健康ポイント事業ポイント記録表(お持ちの方) ※お持ちでない方は、結果説明会参加時にお渡しします。
- ▶ **その他**／申し込みは不要で、受付時間内に直接会場にお越しください。どの会場でも参加いただけます。当日参加できない方には、電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252



今年度も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集い、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ので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

包和花カフェも開催！
（包括支援センター直営）
社会福祉協議会主催のかがやきフェスタで開催

- **参加される方へお願い**
基本的な感染対策をお願いします。参加する前には、体温測定、健康チェックをしましょう。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をお願いします。カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒をお願いします。ほかの方との十分な距離を取りましょう。
- **オレンジカフェのお手伝いについて**
認知症サポーターやキャラバンメイト、仙北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。

問合せ/仙北包括支援センター ☎43-2283

10月の日程 感染症の状況により、開催を休止する場合があります。詳細については、直接お問い合わせください。

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館交流センター	52-2540	10月12日(水)	10:00～12:00	なし
包和花カフェ	包括支援センター	角館交流センター	43-2283	10月15日(土)	10:30～12:30	なし
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	42-8666	10月16日(日)	9:30～11:30	100円
こみっとカフェ	松館文子	NPO法人かじか 瀬スペース	080-3198-4136	10月18日(火)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター	55-5449	10月18日(火)	14:00～16:00	100円
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	55-5272	10月22日(土)	14:00～16:00	100円

10月 献血のお知らせ 10/14

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。

- ▶ 10:00～10:50 (株)成立 田沢湖工場
- ▶ 11:45～13:00 日東光器(株) 田沢湖工場
- ▶ 14:45～16:00 田沢湖総合開発センター

問合せ/仙北保健課 ☎43-2252

大曲仙北歯科医師会 10月の休日歯科診療当番医

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。

- 2日 佐々木歯科医院 (大仙市大曲上栄町) ☎0187-63-3025
- 9日 タケダ歯科秋田インプラントクリニック (大仙市飯田) ☎0187-62-6480
- 16日 嶋村歯科クリニック (大仙市大曲中通町) ☎0187-62-0410
- 23日 角間川歯科医院 (大仙市角間川町) ☎0187-65-3536
- 30日 山本歯科医院 (仙北市角館町) ☎0187-53-2058

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

10月5日 11月2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。



あなたの話を聴いてくれる人がいる ところの相談

角館庁舎 ▶ 10月6日 午前のみ・10月13日 10月20日 10月27日 午前のみ・11月7日 午前のみ・11月14日 午後のみ・11月21日 11月28日 午後のみ
田沢湖健康増進センター ▶ 10月12日 午後のみ・11月9日 午後のみ
西木総合開発センター ▶ 11月22日 午前のみ

時間 午前/①10:00～10:50 ②11:00～11:50
午後/③13:30～14:20 ④14:30～15:20

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「ところの相談」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。

語って、笑って、ホッと一息② 傾聴ボランティア かだれ

10月12日 10月26日 10:00～15:00
内容
▶10:00～12:00 保健師による血圧測定、健康相談など
▶12:00～15:00 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かせします(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

10月19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。

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に! 笑いの会

10月21日
受付 9:40～10:00 終了 11:30頃
場所 健康管理センター(角館)
講師 伊藤晴美先生
内容 笑いヨガ
秋田県で初の笑いヨガ認定ティーチャーとして活躍されている伊藤晴美先生を講師にお迎えして「笑いの会」を開催します。笑いにヨガの要素や軽体操を組み合わせ、楽しく、笑顔になれる健康法です。この機会にぜひご参加ください。申し込みは不要です。

問合せ/仙北保健課 ☎43-2252

若者同士で交流しましょう! 若者の居場所

10月18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)



“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