せんぼく健康ハッピー大作戦 健康ポイントの景品の使用期限について



健康ポイント事業 キャラクター 「はつらつちゃん」

令和3年度健康ポイント事業にご参加いただきありが とうございました。応募枚数 771 枚とたくさんの方々 に応募いただきました。

抽選の結果、令和4年3月末に、クリオン入浴券、ク リオンプール券、花葉館入浴券、東風の湯入浴券を当選 された皆さまに発送しています。その使用期限が令和5 年3月末までとなっています。お早めにご使用ください。

令和4年度も、せんぼく健康ハッピー 大作戦 「健康ポイント事業」 を実施中です。 今年度は、景品を拡充しています。健康 と景品を手に入れませんか?

たくさんの参加をお待ちしています。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

こころの健康づくり研修会「こころの健康コンサート」



いのち 支える

仙北市の自殺の現状は、中高年齢層や 高齢者層の自殺死亡率が高く、その原因 の一つとして、孤立や孤独があります。 自殺を「個人の問題」から「社会の問題」 と捉え、支え合う地域づくりを推進して います。

そこで、今回は歌や講話、体験型のワー クショップをとおして、「命の大切さ」「支 え合うことの大切さし「冬に向かう元気の 蓄積」を目指します。

ぜひ、ご参加いただき心温まるひとと きをお過ごしください。

- ▶ 日時 / 12月14日 (水) 13:30 ~ 15:15 (受付12:50~13:20)
- ▶ 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
- ▶ 内容/わらび座による歌や講話、体験型のコンサート
- ▶ 定員/ 100人(定員になり次第締め切ります)
- ▶申込/12月12日月まで、電話でお申し込みください。



この研修会は、健康ポイント事業対象事業です。 健康ポイント記録表をお持ちの方は、受付でご 提示ください。

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

食育連携活動連絡会

市内こども園、学校給食センター、保健課に いる食育に携わる栄養士・管理栄養士が同じ目 的を持って食育活動を推進するため食育連携活 動連絡会を開催しています。

コロナ禍でも、感染対策をとりながら旬な野 菜を使ってクッキングをするなど、食育活動を 行っていますが、こども園や小学校での給食風 景が、コロナ感染予防のため、黙食が当たり前 となり、壁を向いて食べるなど「楽しく食べる」 ことが減っているようです。

コロナ禍で孤食が増えていますが、家族や 仲間と食卓を囲んで会話をしながら食事をす る「共食」は、豊かな心を育み、食事のマナー やあいさつの習慣、食べ物を大切にする心など 様々なことを学ぶ機会となります。ぜひ、ご家 庭では子どもだけで食事をすることがないよう に、家族一緒に食事を楽しんでください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

市内こども園給食人気メニューの紹介

~ひのきないこども園で人気のメンチカツ~

<材料>4人分8個分

- ・豚ひき肉 200 g・牛ひき肉 80 g・玉ねぎ 160 g Aパン粉 12 g 牛乳大さじ1 卵1個 ケチャップ大 さじ1 ソース大さじ1 塩、こしょう少々
- ・小麦粉、卵、パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ソース お好みで
- <作り方>

①玉ねぎをみじん切りにし炒めて冷ましておく。 ②ボールに豚・牛ひき肉、①の玉ねぎ、 同を加え混ぜ 合わせ成形する。

③小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけて油で揚げる。

ひのきないこども園栄養士のコメント

手作りのメンチカツは毎回喜んで食べてくれます。 キャベツ、白菜、れんこん、チーズなどを入れたり、ひ き肉の量を減らしてゆで卵をいれ、スコッチエッグにして もおいしいです。アレンジできるレシピなので作ってみて ― 介護保険事務所から ――

~介護保険に関するよくある質問~

確定申告等の介護保険料(社会保険料)控除について

1月1日から12月31日までに支払った介護保険料 は、申告の際、社会保険料控除として計上することが できます。金額は次の方法でご確認ください。

① 65 歳以上で特別徴収(年金天引き)により納め

翌年の1月下旬に、日本年金機構などから「公的年金 等の源泉徴収票| が送られます。この通知書に年金から 天引きされた金額が、社会保険料の金額として記載され

また、遺族年金および障害年金(非課税年金のため日 本年金機構などから源泉徴収票は送付されません)から 特別徴収されている方で申告をされる場合は、翌年1月 以降に『介護保険料納付証明書』を発行しますので、介 護保険事務所へお問い合わせください。

② 65 歳以上で普通徴収(納付書払い)の方

納付した際の領収証書でご確認ください。納付した年 ごとの合計になりますので、領収印の年月日でご確認く ださい。

③ 65 歳以上で普通徴収(口座振替)の方または② の方で領収証書を紛失した場合

上記①と同様、翌年1月以降に『介護保険料納付証明書』

を発行しますので、介護保険事務所へお問い合わせくだ さい。

④ 40 歳~64 歳で健康保険に加入している方

加入している健康保険組合などに、直接お問い合わせ ください。

(5)その他

当年中に介護保険料の納め方が、「普通徴収から特別徴 収に切り替わった方」、「特別徴収から普通徴収に切り替 わった方」、「特別徴収のほかに普通徴収の追加があった 方」、「普通徴収(納付書払い)から普通徴収(口座振替) に変わった方」、また「他の市町村から転入した方」、「65 歳になった方」などは、それぞれで納付した額の合計金 額になります。

※介護保険事務所のホームページ「OS介護ネット」 (URL: http://www.oskaigonet.or.jp/) の「介護保 険料 Q&A I にも、上記のほか介護保険料に関する様々 な情報を掲載しています。

申込・問合せ

▶ 大曲仙北広域市町村圏組合 介護保険事務所 保険給付班 20187-86-3911

~認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して~

仙北市見守りあんしんシールを配布します

厚生労働省の推計によると、2025年には、高齢者の 5人に1人が認知症になるとされています。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。また、 2020年中に認知症やその疑いで行方不明となり警察に 届け出があったのは、全国で1万7565人にのぼってい ます。仙北市では、認知症などによる行方不明者が発生 したとき、地域の皆さんの力で早期発見につなげ、行方 不明者の安全の確保のため見守りあんしんシール交付事 業を3月から開始しています。大切なご家族が行方不明 になったときのために、ぜひご利用ください。

▶ 見守りあんしんシール交付事業とは

見守り

5 仙北市

ール

認知症などにより行方不明になるおそれのある人に、 あらかじめ衣類などに貼られている見守りあんしんシー ルの二次元コードを発見者がスマートフォンなどで読み 取ることで保護者(家族など)に発見通知メールが送信 されます。

行方不明者の保護者に発見通知メールが送信された後 は、サービス内の伝言板機能を使うことで、発見者と 保護者が互いに必要な情報をやり取りすることができま す。また、保護者は発見者に住所や電話番号などの個人 情報を知らせる必要はありません。

▶ 交付対象者

認知症などで行方不明のおそれのある方など

▶ 費用 無料

希望する方は、包括支援センターまでお問い合わせく

問合せ/ 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283









⊕OR コードは株式会社デンソーウェーブの登録意標です

19 広報せんぼく 2022-12-1 Semboku City Public Relations 18

保健 لح

健康

の

掲示板

保健

لح

健康

の

掲示板

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



12月7日丞·令和5年1月11日丞 13:00~16:00

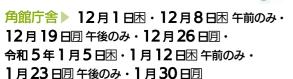
場所 田沢湖健康増進センター 交流プラザ 内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など 参加料 100円

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。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談



田沢湖健康増進センタート

12月7日 日 午後のみ・令和5年1月18日 日 午後のみ 西木総合開発センター》

令和5年1月24日以午前のみ

時間 午前/①10:00~10:50 ②11:00~11:50

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

12月20日図 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

12月14日丞・12月28日丞 10:00~15:00

▶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。

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!!

笑いの会

12月16日囹

受付 9:40~10:00 終了 11:30

場所 健康管理センター(角館)

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、楽しい会話で笑顔に なれる健康法です。

初めて参加の方も大歓迎です。この機会にぜひご参加く ださい。申し込みは不要です。

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21日丞 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。

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。お待ちしています。

問合せ/NPO 法人 KOU 大屋みはる 2018-853-4367

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すので、気軽 に参加してスタッフに声をかけてください。

感染症の状況により、開催を休止する場合も あります。開催内容の詳細については、直接力 フェにお問い合わせください。

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。

市民公開講座で包和花カフェ (包括支援センター直営)も開催♪

日時: 12月3日(土) 市民公開講座の前後30分程度 $9:00 \sim 9:30 \cdot 11:30 \sim 12:00$

場所: 西木温泉ふれあいプラザ クリオン

●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。

問合せ/仙北市包括支援センター **☎**43-2283

12月の日程

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
包和花カフェ	包括支援 センター	西木温泉ふれあい プラザクリオン (市民公開講座内)	43-2283	12月3日(土)	9:00 ~ 9:30 11:30 ~ 12:00	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	12月11日(日)	9:30 ~ 11:30	100円
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館交流センター	52-2540	12月14日(水)	10:00 ~ 12:00	なし
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	12月20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	12月24日(土)	14:00 ~ 16:00	100円
こみっとカフェ	松舘文子	NPO 法人かじか 瀬スペース	080-3198- 4136	12月の開放は ありません		300円 初めての方は事前連絡必要

25日 長尾歯科医院(大仙市長野)

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。受診の前に必ず電話でご確認ください。

4日 にしき歯科クリニック(仙北市西木町) **2** 0187-47-3855

11日 米澤歯科医院(大仙市長野) **2** 0187-56-4460 18日 岩田歯科医院(大仙市四ツ屋) **2** 0187-62-8264

31日 城南堂歯科医院(仙北市角館町) **2** 0187-54-3678

2 0187-56-4405

21 広報せんぼく 2022-12-1 Semboku City Public Relations 20