

西木地区の日程表

▶ 持ち物/健康保険証、受診券、スリッパなどの内履き

日程	場所	受付時間	
		受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
8月21日(月)	西木コミュニティ	荒町中・下、小山寺、鎌足、八津、小沢口、堀之内西・東、林崎、小原木	湯尻、湯野、十二峠、佐曾田、堂村上・下、荒町上
8月22日(火)	ティセセンター(旧西)	漆原、入江、六本杉上・下、古堀田、下橋元、中組、寺村	石川原、高野上・下、外谷地、上門屋上・下、屋敷田、道目木
8月23日(水)	木保健センター	宮田下、後川、落合、西荒井上・下、ニュータウン塚野腰	西野、小白川、袖野、山崎、小淵野、宮田上
8月24日(木)	吉田体育館	松葉中・下、松葉住宅、橋掛通り、高野上・下、畑中、山口一・二・三、長戸呂上・下、下田、木田・相沢、久保、大台野、大台野開	上中里、中里、小滝、小波内、吉田上・下、相内湯、相内上・下、松葉上
8月25日(金)	紙風船館	戸沢上・下、鳥屋森、坂本、桁沢、中泊・寺村、比内沢、宮田、浦子内上、堀内、三共	※紙風船館の受付は14:30までです。

田沢湖地区の日程表

▶ 持ち物/健康保険証、受診券、スリッパなどの内履き

日程	場所	受付時間	
		受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
8月28日(月)	生保内市民体育館	中生保内上・下、山居1・2	春山、石神1・2、田子ノ木、大沢、造道
8月29日(火)		武蔵野上4-1、4-2、武蔵野下1、2-1、2-2	武蔵野上1-1・1-2、滝沢団地、武蔵野上2、武蔵野上3-1、3-2、3-3
8月30日(水)		武蔵野下5-1、5-2、栄町、新町営住宅、大杉沢団地1・2、仙岩団地	武蔵野下3-1、3-2、3-3、4-1、4-2、4-3
8月31日(木)		駅前、浮世坂団地、横町、宿北、宿南、野中団地、久保1	柳沢団地、男坂上1・2、男坂下1・2・3



心の健康づくりのために

こころのゲートキーパー養成講座



ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことで、特別な資格ではありません。ゲートキーパーを増やしていくことは地域全体の心の健康づくりや自殺予防につながります。

今回開催する「こころのゲートキーパー養成講座」では、ゲートキーパーとしての役割や傾聴の心得、いのちを大切にすることはどういうことかについて教えていただきます。この講座が、地域で支え合う力になることを願います。

ぜひ、お近くの方とお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- ▶ **日時** / 8月23日(水) 14:00～15:30 (受付 13:30～13:50)
- ▶ **場所** / 市役所角館庁舎 101・102 会議室
- ▶ **テーマ** / 大切な人と自分を守るスキル
- ▶ **講師** / 秋田大学自殺予防総合研究センター 特任助教 宮本翔平 氏
- ▶ **申込期限** / 8月16日(水)まで、電話でお申し込みください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

集団健(検)診のお知らせ

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

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 ▶ 肺がん等検診
- ▶ 前立腺がん検診 ▶ 肝炎ウイルス検診 ▶ 風しん抗体検査

健(検)診を受けることで、病気の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5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)診日程をご確認のうえ、会場へお越しください。

今回は、8月分の健(検)診日程をお知らせします。

次の方は健(検)診が無料で受けられます

- ▶ 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 <令和5年6月1日以降のもの> をご提示ください)

「仙北市健診ガイド」は保健課、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。仙北市のホームページ([https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06\\_01.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html))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。

健診ガイドは、こちらから 

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	
	受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
8月1日(火)	川原町南・北、東勝楽丁、横町東・西、上新町、東部上新町	細越町、谷地町、山根町、山根下丁、旭会、表町、裏町、歩行町、小人町
8月2日(水)	小館、西野川原東・西、女学校通り、裁判所通り、岩瀬上丁、岩瀬本丁	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
8月3日(木)	上野西、勝楽南丁、岩瀬勝楽、下夕野丁、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	岩瀬中丁、岩瀬浜丁、岩瀬浜上・下、岩瀬団地、岩瀬玉川丁、東下夕野、上野東、上野中
8月4日(金)	外ノ山通り、希望ヶ丘、アサヒガ丘、外ノ山住宅、日の出町、菅沢ニュータウン、菅沢団地1・2・3、大威徳通り、桜寿通り、寿楽荘通り	駅通り、駅前、駅前南、緑ヶ丘、菅沢1・2・3、みのり台、あおば町
8月7日(月)	小倉前、下村、中村(小勝田)、上村、川原、北沢、安久戸、八掛、若神子、赤平	大中嶋、金山下、下川原、桜美町東・西、警察官舎、桜美町中、角中南、小勝田新町
8月8日(火)	さくらぎの里、荒屋敷、荒屋敷団地、雲然団地、山口、上町屋、新町屋、下町屋、田中、田中住宅、田頭	寺沢上・下、高野上・下、黒沢上・下、黒森、山谷、大場、野原、栗田、鶴ノ崎川原、小倉一丁目、小倉通り
8月9日(水)	東村、西村、奥村、月見堂、高森、稻荷町、桂淵	上碓、下碓、大畑、中村(下延)、大瀬蔵野、竹市、竹市野、切欠田
8月17日(木)	入角山、寺後、平城、前郷、高屋敷、堂野口、上花園、碓メ石	鬼壁、古寺、中泊、熊堂、野田、川下田、古米沢
8月18日(金)	下夕町上・下、後村上・下、浜上・下、上中川原、下中川原、中村(白岩)	金兵工村、釣田上・中・下、別当村、神村、板井村・田向、大威徳下
8月27日(日)	事前の予約が必要です。詳細は健(検)診ガイドをご確認ください。	



## ～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。

- ▶ 募集人数 / 30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 / 8月18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	8月25日(金)	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	9月22日(金)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
3	10月6日(金)	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	10月20日(金)	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	11月17日(金)	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	12月15日(金)	10:00～11:30	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
7	1月19日(金)	10:00～13:00	健康管理センター	調理実習



## みなさんもオレンジカフェにいらっしゃいませんか♪

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、認知症の方やその家族、地域の人など誰でも気軽に集い、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出来ますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

### ● 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。

8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
包和花カフェ	包括支援センター	東風の湯	43-2283	8月15日(火)	14:00～16:00	無料
土曜の茶っこカフェ	佐々木恵	上滝沢会館	080-6032-7527	8月19日(土)	13:30～15:30	100円
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	8月20日(日)	9:30～11:30	100円
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	8月22日(火)	14:00～16:00	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	開催なし(お盆のため)		
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	8月26日(土)	14:00～16:00	100円

※包和花カフェ（包括支援センター直営）も開催されます

問合せ / 包括支援センター ☎ 43-2283

あなたのこころの声を聴いてくれる人がいる

### こころの相談 ※秘密厳守

- 角館庁舎 ▶
- 8月7日(木) (午前のみ)・10日(土)・15日(木) (午前のみ)
- 田沢湖健康増進センター ▶
- 8月16日(土) (午後のみ)
- 西木総合開発センター (中央公民館) ▶
- 9月12日(土) (午前のみ)

相談時間 1回50分 午前 / ①10:00～ ②11:00～  
午後 / ③13:30～ ④14:30～

相談方法 面談または電話(要予約・相談無料)  
※当日、空きがあれば相談可

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

だれかに話をすると安心する ※毎月1回

### 傾聴ボランティア えくぼの会

8月16日(土)

場所 角館交流センター 時間 10:00～14:00 ※参加無料

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。傾聴ボランティア「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。

語って、笑って、ホッと一息②

### 傾聴ボランティア かだれ!

心理カウンセラー資格あり

※参加は、要予約(相談無料(随時)/秘密厳守)

連絡先 小松まで ☎ 090-2975-3450

語って、笑って、ホッと一息①

### えがおサロン ※月1回

8月2日(土)

場所 田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ

時間 13:00～

内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など  
※参加費100円(予約不要 ぜひお立ち寄りください)

若者同士で交流しましょう!

### 若者の居場所 ※月1回(予約不要)

9月19日(土) ※8月中止

場所 角館交流センター(和室)

時間 14:00～16:00

主催・問合せ

NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)  
大屋みはる ☎ 018-853-4367

笑いで3つの「わ」(なごみの和・つながりの輪・たのしい話)を広げよう!!

### 笑いの会

8月18日(土) ※事前申込不要

受付 9:40～10:00 終了 11:30(予定)

場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ

笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があるといわれています。皆さま、ぜひご参加ください。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

### 介護保険事務所から

## 介護保険料の納め忘れにご注意ください

～ 滞納期間が長引くと延滞金が加算されます ～

介護保険料の納め方には2通りあります。①納付書による直接納付か、口座からの引き落としにより納付する「普通徴収」と、②一定の条件が整い年金からの差し引きにより納付する「特別徴収」です。

「普通徴収」の方で、納め忘れや口座の残高不足などにより定められた納期限までに納付されない場合、納期限内に納付した方との公平性を保つため、滞納した日数に応じて計算した額の延滞金を保険料に加算して納めていただくこととなります。

保険料の納付が遅れるにつれて、滞納者自身にとっても延滞金がかさみ負担が大きくなっていくため、介護保険事務所では納期限までに納付されていない方に対して督促状や催告状を送付したり、徴収員が

自宅を訪問するなどして、できるだけ早く保険料を納めていただくよう対応しています。

しかし、それでも納めていただけないときには保険給付を制限する場合があります。

なお、病気や失職などにより納期限までに納付できない、または納付することが難しいなどという方は介護保険事務所までご連絡ください。ご事情を伺ったうえで、保険料の減免や分割納付などについて相談をお受けします。

相談・問合せ

▶ 介護保険事務所 保険給付班

☎ 0187-86-3911

田沢湖図書館 ☎43-1307

8月の休館日 1日(7月末整理休館) 7日(11日金・祝) 14日(21日) 28日(31日) 休(整理休館日)

とことこタイム 8月  
お子さんと一緒に利用できる、泣いても笑ってもいい時間です。  
9:00～12:00  
5日(土) 12日(土)  
19日(土) 26日(土)

おはなし玉手箱  
8月19日(土)  
10:00～  
田沢湖図書館1階  
いろんなおはなし  
いっぱい!

テーマ展示 「秋田のお祭り」

「秋田のお祭り」  
県内や仙北市のお祭りに関する本を大特集!

### 秋田のお祭り



新着図書を紹介します

▶夜果つるところ《恩田陸》 ▶脈動《今野敏》 ▶縁切り上等!《新川帆立》 ▶この夏の星を見る《辻村深月》 ▶百年の藍《増山実》 ▶もっと悪い妻《桐野夏生》 ▶豆腐干でやせおかず100《新谷友里江》 ▶大原千鶴のおいしい冷凍レシピ《大原千鶴》 ▶デイリー&アニバーサリーのベビーニットこもの《日本文芸社》 ▶HOME《林廉恩、一青窈/訳》 ▶じめんのしたはマンモスのくに《まつおかたつひで》 ▶ゆびかぞく《はしもとえつよ》  
●このほかたくさんのお子書・一般書の新刊が入ってきています。



毎週更新中!  
スマートフォンでの  
新着図書チェックは  
こちらから↓  
図書館のお夜食  
《原田ひ香/ポプラ社》



学習資料館 ☎43-3333

8月の休館日 1日(7月末整理休館日) 7日(11日) 14日(21日) 28日(31日) 休  
※15日(16日) 休は17時閉館になります。

おはなしかいうさぎのみみ  
8月は第1土曜日  
8月5日(土) 10:00～  
★大型紙芝居「アメをかいにくるおんな」  
★エプロンシアター「とんでった妻わらぼうし」  
★みんなで「オバケ」ちゃんを作りましょう!

「読書で登山」(山の日)  
アウトドアで心も身体もリフレッシュ  
してみませんか?

「欲張りな夏」  
今年の夏はどんな夏にする?  
短い夏を満喫しよう!



新着図書を紹介します

▶ルクレツィアの肖像《マギー・オファーレル》 ▶文藝年鑑 2023《公益社団法人 日本文藝家協会/編》 ▶ツユクサナツコの一生《益田ミリ》 ▶叩く《高橋弘希》 ▶狭間の者たちへ《中西智佐乃》 ▶浮き身《鈴木涼美》 ▶朝鮮半島の歴史—政争と外患の六百年—《新城道彦》 ▶零の街—家裁調査官・庵原かのん—《乃南アサ》 ▶神獣夢望伝《武石勝義》 ▶アイラブミー—じぶんをたいせつにするえほん《オバック/絵、たけむらたけし/文》 ▶給料—あなたの価値はまだ上がる—《デイヴィッド・バックマスター/著、桐谷知未/訳》 ▶春画の穴—あなたの知らない「奥の奥」—《春画—ル》  
●新潮文庫新刊も多数寄贈されています。



縁切り上等!—離婚弁護士松岡純の事件ファイル—  
《新川帆立/新潮社》



ぼくはあと何回 満月を見るだろう?  
《坂本龍一/新潮社》

イベント交流館 (新潮社記念文学館) ☎43-3333

8月の休館日 7日(14日) 21日(24日) 休(展示替え休館)

藤嶋えみこ 絵本の世界

会期: 8月23日(水)まで



地元秋田県内に拠点を置き、絵本作家として活動する藤嶋えみこさんの絵本原画や挿絵、アートワークなどを展示します。ペン画と水彩による繊細な表現と、可愛い生き物たちの世界をお楽しみください。

詳細はこちら →



# 生涯学習

学びふれあい 心豊かに

公民館講座受講者募集

受講を希望される方は平日の9時から17時まで、担当公民館の窓口または電話でお申し込みください。  
また、参加の際は、感染症予防の対策も各自お願いします。

ア コギに挑戦 Vol.2 「ギター初級教室」

ギターを始めて間もない方や、久々に弾いてみたいと思っっている学び直しの方に適している教室です。演奏の基本から上達するための正しい練習方法をプロのギタリストが丁寧に指導します。大好きな曲を弾けるようになったら楽しいですね。

- 日時/①8月24日、②8月31日、③9月7日、④9月14日、⑤9月21日 14時～15時(毎週木曜日・全5回)
- 場所/西木総合開発センター(中央公民館)
- テーマ/「フォークソングを弾いてみよう!」
- 講師/山手昌行氏 (ソロギタリスト)
- 受講料/800円 (毎回)
- 持ち物/ギター・筆記用具



な ぜなぜサイエンス (夏休み企画)

市内の小学生を対象に、科学の不思議や楽しさを体験できる「なぜなぜサイエンス」を開催します。夏休みの体験学習として人気があり、ご家族と一緒に参加できますのでお気軽にお申込みください。

- 日時/8月10日(木)14時～15時
- 場所/西木総合開発センター(中央公民館)
- テーマ/「ドライアイスでいろんな実験をしてみよう!」
- 講師/伊藤昭光氏(神代小学校教頭)
- 持ち物/筆記用具、水分補給用の飲み物
- 定員/小学生10人 (家族参加OK)
- 募集期間/8月1日(火)～8日(火)
- 申込問合せ/中央公民館



パ ツチワーク教室

着なくなった洋服や余った端切れなどを活用して手作りの温かさを感じるオリジナルバッグを作ってみませんか。  
●日時/①8月8日、②9月12日、③10月10日、④11月14日、⑤12月12日 10時～15時(毎月第2火曜日・全5回)
- 場所/西木総合開発センター(中央公民館)
- 講師/小松真由美氏
- 受講料/無料(端切れが必要な方は実費)
- 持ち物/筆記用具、裁縫道具、定規、紙切りバサミ、布切りバサミ、昼食ほか
- 定員/15人
- 募集期間/8月1日(火)～7日(月)
- 申込問合せ/中央公民館



羊 モフェルト講座

花や動物をモチーフにした、かわいらしいブローチを作ってみませんか。  
●日時/①8月24日、②9月28日、③10月26日、④11月16日 9時30分～11時30分(毎回木曜日・全4回)
- 場所/小野崎家(角館公民館)
- 講師/梁田ゆう子氏

エ コバッグ作り教室

身近にある包装紙やカレンダー、新聞紙などを再利用して「エコバッグ」を作ってみませんか。  
●日時/①8月23日(水)、②8月31日(木) 9時～11時(全2回)
- 場所/田沢湖総合開発センター(田沢湖公民館)
- 講師/三浦節子氏
- 受講料/無料
- 持ち物/はさみ、またはカッターナイフ(材料は会場で準備しますが、使用したい紙材がご自宅にある方は持参ください。)
- 定員/7人
- 募集期間/8月1日(火)～18日(金)
- 申込問合せ/田沢湖公民館



●受講料/毎回600円(材料代)  
●持ち物/専用針、スポンジ(購入希望は別途200円)  
●定員/10人(定員に余裕がある場合は途中の回からでも参加できます。)  
●募集期間/8月3日(木)～定員で終了  
●申込問合せ/角館公民館

