



むし歯のなかった子どもたち



3歳6か月児歯科健診(令和6年2月~6月実施)

この期間でむし歯のない子どもは47人中42人(89.4%)でした

- | | | | |
|----------|---------|---------|----------|
| 阿部 鳳臥さん | 川井 凜華さん | 嶋村 花乃さん | 新館 幸空さん |
| 安部 颯一さん | 草薙 晟太さん | 清水 炎歌さん | 西宮 奈菜さん |
| 荒木田 仁美さん | 草薙 守理さん | 鈴木 晶菜さん | 布谷 夏向さん |
| 五十嵐 陽菜さん | 倉橋 彩巴さん | 鈴木 胡桃さん | 芳賀 汐莉さん |
| 伊藤 優心さん | 後藤 糸さん | 鈴木 穂佳さん | 平川 香湖さん |
| 井上 瑛輔さん | 小林 絃葉さん | 田村 真帆さん | 三浦 龍々斗さん |
| 井上 楓翔さん | 佐々木 冴さん | 辻 琉空愛さん | 武藤 笑詩さん |
| 内田 汐香さん | 佐々木 凧さん | 津嶋 栄来さん | 若松 楓さん |
| 梅澤 七瑚さん | 佐藤 杏樹さん | 津嶋 望伶さん | 渡辺 涼月さん |
| 大石 絢心さん | 佐藤 芹さん | 戸澤 琴芭さん | |
| 門脇 蓮さん | 佐藤 美怜さん | 永井 夕真さん | |

3歳になると乳歯が生えそろいます。食生活も多様化し、むし歯が急増する時期でもあります。

《むし歯を予防するために》

- ①自分でみがく練習と仕上げみがきで歯垢を除去
- ②「おやつ回数、だらだら食い」に注意
- ③定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアとフッ化物塗布で歯を強化
仕上げみがきの時にお子さんの口の中をよく見て、むし歯ができてしまったら早めに治療しましょう。

50代~60代女性のための

「レッツ! 美gin教室」開催のお知らせ

~これからの人生を自分らしく生きるために~

仙北市では、50~60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、また、『調理実習』を通して、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。

- 日程や内容は右記のとおり
- 持ち物/水分補給のための水かお茶、汗拭きタオル、運動靴(屋内用)、ヨガマットか大きめのバスタオル、動きやすい服装
- 参加定員/30人(令和4・5年度参加された方は対象となりません)
- 申込締切/8月14日(水)
- 申込先/仙北市保健課 ☎43-2252

	日程	時間	会場	内容
1	8月20日(火)	13時30分 ~15時	田沢湖健康増進センター	【ピラティスとスローエアロビック】 講師/有シバタ 田口朱実氏
2	9月3日(火)			
3	9月17日(火)			
4	10月9日(火)			
5	10月22日(火)			
6	11月12日(火)			
7	11月27日(火)			
8	12月17日(火)			
9	12月24日(火)	10時~13時		調理実習



健康ポイント事業
対象事業

こころの相談

公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身に受け止めます!

☎仙北市保健課 ☎43-2252

病気や健康、家族問題、からだやこころの悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係など、ひとりで悩まないで声を出してみませんか。話せるところから、ゆっくり話してみませんか。

- 場所・日時
 - ▶角館庁舎/8月5日(火) (午後のみ)・19日(土)・22日(火) (午前のみ)・26日(土) (午前のみ)
 - ▶田沢湖健康増進センター/8月21日(火) (午後のみ)
 - ▶西木総合開発センター(西木中央公民館)/9月10日(火) (午前のみ)
- 相談時間
 - ▶【午前】10:00~11:00 ~ 【午後】13:30~14:30 ~
- 相談方法/1回50分。面談または電話(要予約・相談無料※秘密厳守)/連絡先:保健課 ☎43-2252

笑いの会

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!

☎仙北市保健課 ☎43-2252

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されています。皆さまぜひご参加ください。

- 日時/8月16日(土) 受付 9:40~10:00 ~11:30終了
- 場所/健康管理センター(角館)
- 内容/笑いヨガ
- 参加料/無料
- ※事前申込不要



傾聴ボランティア えくぼの会

だれかに話をするとう安心する

☎仙北市保健課 ☎43-2252

心にたまったことや、気になること、心配なことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」では、ゆっくりお茶を飲みながら、会員が悩みなどをお伺いして、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。

- 日時/8月7日(火) 時間 10:00~14:00
- 参加料/無料
- 場所/角館交流センター

保 健 と 健 康

掲 示 板

保健と健康の情報はこちら

傾聴ボランティア・集いの場 かだれ!

☎小松まで ☎090-2975-3450

一緒にお茶を飲んだり、認知症予防ゲームを楽しんだり、やりたいことをやりましょう!開催時間内に個別にお話(相談)をお聴きします。

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちで互いの「安否確認や困ったときに、駆け付けられる体制づくり」を進めています。「かだれ!」は、皆さんのお越しをここからお待ちしております!

- 日時/8月7日(火)・21日(火) 時間 10:00~15:00
- 場所/田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 調理室・栄養相談室
- 参加料/100円(昼食は各自でご持参ください)
- 内容/保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど
- 相談/心理カウンセラー(相談無料/秘密厳守)

えがおサロン

語って、笑って、ホッと一息

☎仙北市保健課 ☎43-2252



相談は
秘密厳守!

「えくぼの会」では、毎月サロンを開催し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だり、語って笑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。ぜひ、お立ち寄りください。

※8月はお休みします!

- 日時/9月4日(火) 時間 13:00~15:30
- 参加料/100円/予約不要
- 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
- 内容/血圧測定、健康講話(保健師)、脳トレ、手芸など

若者の居場所

若者同士で交流しましょう!

☎NPO法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

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。

- 日時/8月6日(火) 時間 14:00~16:00
- 場所/角館交流センター(和室)
- 参加料/無料
- ※事前申込不要
- 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)

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 ▶ 仙北市国保35～39歳健診 ▶ 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6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。
- 決められた日程に来ることができない場合は、都合のよい日程にお越しください。

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6年6月1日以降のもの≫ をご提示ください）

【持ち物】

- ▶ 健康保険証
- ▶ 受診券
- ▶ 検診料金
- ▶ 受診する健（検）診によって検体（尿や便）
- ▶ スリッパなどの内ばき

田沢湖地区の日程表

日程	場所	受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
8月1日(木)	生保内市民体育館	武蔵野下3-1、3-2、3-3、4-1、4-2、4-3	武蔵野下5-1、5-2、栄町、新町宮住宅、大杉沢団地1・2、仙岩団地
8月2日(金)		柳沢団地、男坂上1・2、男坂下1・2・3	駅前、浮世坂団地、横町、宿北、宿南、野中団地、久保1
8月5日(月)		久保2、沼田、手倉野1・2、相内端、野村1・2	田向、赤石、堂田、四十程、船場、刺巻、明平
8月6日(火)	神代市民体育館	城廻、本町、羽根ヶ台、熊野林	田中、太田、中関、六丁野、赤平、七ツ関、下道
8月7日(水)		院内上・下、鎌川上・下、国館上	国館下、野中清水1・2、柏林、上生田、中生田、下生田
8月8日(木)		神代中央通、荒川尻1・2、下荒川尻、生田松原、上森腰1・2	上森腰3、下森腰1・2、上谷地川、下谷地川、東田・大船、手習石
8月9日(金)		出口・柴倉、上真崎野、上卒田・下卒田、職員住宅、新卒田、真崎、荒町1・2・3	荒町4、大荒田、黒倉、抱返り、戸狩野、大石野、中野、わらび座1・2
8月19日(月)		田沢交流センター	鎧畑、坂下、打野、谷地村、大山、西村、見付田

角館地区の日程表

▶ 場所/角館交流センター

日程	受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
8月20日(火)	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	川原町南・北、東勝楽丁、横町東・西、上新町、東部上新町
8月21日(水)	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	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
8月22日(木)	岩瀬中丁、岩瀬浜丁、岩瀬浜丁上・下、岩瀬団地、岩瀬玉川丁、東下夕野、上野東、上野中	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
8月23日(金)	駅通り、駅前、駅前南、緑ヶ丘、菅沢1・2・3、みのり台、あおば町	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
8月26日(月)	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	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
8月27日(火)	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	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
8月28日(水)	上碓、下碓、大畑、中村（下延）、大瀬蔵野、竹市、竹市野、切欠田	東村、西村、奥村、月見堂、高森、稻荷町、桂淵
8月29日(木)	鬼壁、古寺、中泊、熊堂、野田、川下田、古米沢	入角山、寺後、平城、前郷、高屋敷、堂野口、上花園、碓メ石
8月30日(金)	金兵工村、釣田上・中・下、別当村、神村、板井村・田向、大威徳下	下夕町上・下、後村上・下、浜上・下、上中川原、下中川原、中村（白岩）

西木地区の日程表

※ 9月6日紙風船館の健（検）診のみ13時～14時30分

日程	場所	受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
9月2日(月)	西木コミュニティセンター	渦尻、渦野、十二峠、佐曾田、堂村上・下、荒町上	荒町中・下、小山寺、鎌足、八津、小沢口、堀之内西・東、林崎、小原木
9月3日(火)		石川原、高野上・下、外谷地、上門屋上・下、屋敷田、道目木	漆原、入江、六本杉上・下、古堀田、下橋元、中組、寺村
9月4日(水)		西野、小白川、袖野、山崎、小淵野、宮田上	宮田下、後川、落合、西荒井上・下、ニュータウン塚野腰
9月5日(木)	吉田体育館	上中里、中里、小滝、小波内、吉田上・下、相内渦、相内上・下、松葉上	松葉中・下、松葉住宅、橋掛通り、高屋上・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
9月6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。	



HPVワクチン
キャッチアップ接種のお知らせ

HPV ワクチンのキャッチアップ接種が今年度で終了となります。HPV ワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンです。ワクチン接種は全3回の接種が必要です。接種完了まで約6か月かかりますので、計画的に接種しましょう。

対象の方には、5月上旬にハガキを送付しています。(平成9年度生まれ~平成19年度生まれの女子)

予診票がお手元がない方は、保健課までご連絡ください。



☎ 保健課 ☎ 43-2252



田沢湖病院からのお知らせ

電子カルテシステムの運用スタート

市立田沢湖病院では、令和6年7月1日(月)から電子カルテシステムの運用を開始しました。

来院者の方々には受付から診察や会計までの流れが変更となり、ご不便を感じられたりお待ちいただくこともあるかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いします。



呼吸器内科からのお知らせ

呼吸器内科をはじめ受診される方や呼吸器内科を受診して1年以上経過している方は新患の受付となり、受付時間は毎週水曜日の午前10時30分までとさせていただきます。

なお、これに伴い、毎週火曜日の呼吸器内科は再来患者さんのみ受付となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



☎ 田沢湖病院 ☎ 43-1131

にしき園だより

- 第40号 -

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

8月に入り、暑さが厳しい日が続いています。

にしき園では、熱中症、脱水症の予防対策に力を入れています。高齢になると体温調節機能が低下しやすく、暑さを感じにくくなる場合があります。

そのためにしき園では、冷房設備などで園内の温度を適切に保つ、こまめな水分補給を行う、薄手の衣類を着用するなど対策をとっています。

また、栄養バランスのとれた食事やおやつの提供も行っています。

これからも暑さが続きますので、皆さまも体調を崩されませんよう、ご自愛ください。

	平均利用者数	平均介護度
5月	93.2人	2.85
6月	93.9人	2.84

☎ にしき園 ☎ 47-3211

※面会についてのお願いです。感染予防のため、ガラス越しでハンディインターホンを使用するの面会になりますのでよろしくお願い致します。利用者さまおひとりずつの対応となりますので、ご予約をいただけますとスムーズです。



オレンジカフェが開催されています

仙北市内では、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、認知症の方やその家族、地域の方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。認知症に関する相談にも応じることができますので、お気軽にご参加ください。



☎ 包括支援センター ☎ 43-2283

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んで、カフェのお手伝いを希望される方は、包括支援センターまでご連絡ください。感染症の状況などによりお休みする場合があります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

今月の日程

カフェの名称	代表者	会場	連絡先	開催日時	個人負担
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18日(日) 9時30分~11時30分	100円
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延コミュニティーセンター	55-5449	8月20日(火)14時~16時	100円
こみっとカフェ	松籠文子	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	8月21日(水)10時~12時	300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	8月24日(土)14時~16時	100円
包和花カフェ	包括支援センター	東風の湯	43-2283	8月26日(月)14時~16時	なし

泳がない水中運動教室
浮き浮き教室

第2クール
始まります!

泳がない水中運動教室「浮き浮き教室」で健康になろう!

包括支援センターでは、65歳以上の方を対象とした泳がない水中運動「浮き浮き教室」を5月から開催しています。

8月22日から2クール目「膝や腰の痛みを軽減しながら運動するコース」が始まります。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」「何か運動をしたいけど、何をしたらいいかわからない」という方におすすめの教室です。昨年度の参加者からは、「運動を楽しく行え、爽快感があった」、「血圧が安定した」、「体力・筋力がついた」、「体調がよくなった」、「運動仲間ができた」、「肩こり・膝の痛みが軽くなった」などの感想が聞かれています。申し込みは随時受け付けています。お問い合わせ、お申し込みをお待ちしています。

- 会場 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール(3階)
- 講師 スポーツコンサルタントシバタ 柴田栄宜 先生
- 対象 65歳以上の方で、現在水中運動をされていない方
- 日程 8月22日~11月7日(概ね木曜日)9:30~10:30
※開催日が祝日の場合、翌日などに開催
※初回と最終回は9:00開始
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール料金400円
(75歳以上の仙北市民はプール料金が無料になります。)
- 申込・問合せ先 包括支援センター ☎43-2283
申し込みされた方には後日詳しい日程や内容をご連絡します。

