

保健のお知らせ

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！
「こころの相談」

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、ゆつくり話してみませんか。

●場所・日時／

▼角館庁舎／1月6日(月)・16日(木)（午前のみ）・20日(月)（午前のみ）・27日(月)

▼田沢湖健康増進センター／1月22日(水)（午後のみ）

▼西木総合開発センター（西木中央公民館）／1月14日(火)（午前のみ）

●相談時間／「午前」10時～11時、「午後」13時30分～14時30分

●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）

☎保健課 43-2252

語って、笑って、ホッと一息
えがおサロン

「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。相談は秘密厳守です。

※1月はお休みします。次回の開催は3月5日(水)を予定しています。

☎保健課 43-2252

傾聴ボランティア「えくぼの会」

心になまったことや、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、ゆつ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／1月15日(水) 10時～14時

●参加料／無料

●場所／角館交流センター

☎保健課 43-2252

若者同士で交流しましょう
若者の居場所

辛い、苦しい、不安、眠れない、家にお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げ、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。

●日時／1月21日(火) 14時～16時

●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）

☎大屋みはる 018-8531-4367

傾聴ボランティア・集いの場
かだれ！

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「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ろからお待ちしています！

●日時／1月8日(水)・22日(水) 10時～15時

●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）

☎小松 090-2975-3450

笑いの会

笑いヨガで、心も体も脳も健康に！
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、呼吸法、軽体操、たのしい会話を織り交ぜながら笑顔になれる会です。初めて参加される方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

●日時／1月17日(金) 受付9時40分～10時 11時30分終了

●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

☎保健課 43-2252

HPVワクチン接種に
関するお知らせ

HPVワクチンのキャッチアップ接種対象の方へ、個別通知や広報などを通じて接種の呼びかけを行ってききましたが、ワクチンの供給不足により、希望していても接種できない状況にある方もいます。

そこで、厚生労働省では、今年度中（令和6年度）に1回以上接種した方は、来年度中（令和7年度）も公費で残りの接種を受けられる経過措置を設けることとしました。詳細につきましては、今後、厚生労働省より発表され次第、対象の方への個別通知や市ホームページ、公式LINEなどでお知らせします。

●対象者／
▼キャッチアップ接種対象の方（平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女子）
▼令和6年度が定期接種の最終年度の方（平成20年度生まれの女子）

※対象で、ワクチン接種完了している方（3回接種済）は対象となりません。

☎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？

認知症が身近な病気となっている今、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、今私たちが地域でできることについて一緒に考えてみましょう。包括支援センターのスタッフが地域の集まりや企業などへ出向いて講座を行います。

●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を温かく見守り、声をかけることができる応援者です。

※受講したからといって何かをしなくてもいいというわけではありません。

今年度は12月時点で395人（小・中学生292人を含む）の認知症サポーターが誕生しています。

●講座の内容／

講座時間は90分です。①「認知症」という病気について②「認知症」の症状と対応のしかたについて③地域でできることについてなどを寸劇を交えながらお話しします。

●日時／

希望日時の2週間前までに電話にて包括支援センター（☎43-2283）にお申し込みください。

●その他／

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。

▼地域の集まりや企業、商店など、様々な集まりでもお引き受けします。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。

（統一受診券をお持ちの方へ）
子宮頸がん検診は受けましたか？

●対象者／20～40歳の方（統一受診券をお持ちの方）

●検診内容／問診、細胞診、超音波検査

●検診料金／1800円

●持ち物／マイナ保険証など資格情報
が確認できるもの、統一受診券（オレンジ色）、検診料金

●注意事項／

▼生理期間は避けてください。

▼予約などは直接医療機関へお願いします。

▼統一受診券を無くした場合は、再発行します。保健課までご連絡をお願いします。

います。

子宮頸がん検診無料対象者

①仙北市国保加入者②非課税世帯の方③生活保護受給者④社会保険加入者で、次の年代の方

22歳	平成14年4月2日～平成15年4月1日
24歳	平成12年4月2日～平成13年4月1日
26歳	平成10年4月2日～平成11年4月1日
28歳	平成8年4月2日～平成9年4月1日
31歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日
32歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日
33歳	平成3年4月2日～平成4年4月1日
34歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日
35歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日

検診は1月31日までです。忘れずに受けましょう！

☎保健課 43-2252

健康・介護のお知らせ

オレンジカフェが
開催されます！

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。認知症に関する相談にも応じることができ、今月の開催日程は下記のとおりです。

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もあります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

☎包括支援センター 43-2283



カフェの名称	代表者	会場	連絡先	開催日時	個人負担
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	1月15日(水) 10時～12時	300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	1月19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	下延コミュニティセンター	55-5449	1月21日(火) 14時～16時	100円
※「あたまとからだの若返り教室」同時開催					
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	1月25日(土) 14時～16時	100円
包和花カフェ	包括支援センター	神代就業改善センター	43-2283	1月29日(水) 14時～16時30分	無料