

## 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お聴きします！  
「こころの相談」 ※秘密厳守

病気や健康、家族問題、からだや心の悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係などひとりりで悩まないうで、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。

- 相談日/6月2日(月)午後のみ、13日(金)午前のみ、20日(金)午後のみ、23日(月)
- 時間/【午前】①10時～②11時～【午後】③13時30分～④14時30分～
- 場所/角館庁舎
- 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

## 傾聴ボランティア・集いの場 かだれ!

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。遠慮なくお越しください。

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、皆さんのお越しを心からお待ちしています!

- 日時/6月11日(水)、25日(水) 10時～15時
- 場所/健康増進センター(田沢湖病

- 院併設 調理室・栄養相談室
- 参加費/1000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

## 傾聴ボランティア「えくぼの会」 だれかに話すると安心する

気になることや、心配なこと、楽しみ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。

- 開催日/6月18日(水)
- 場所/角館交流センター
- 参加費/無料
- 時間/10時～14時
- ☎保健課 43-2252

## えがおサロン

傾聴ボランティア「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ので、ぜひお立ち寄りください。

- 開催日/6月4日(水) (予約不要)
- 場所/健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ
- 参加費/1000円
- 時間/13時～15時30分

- 内容/血圧測定、健康講話(保健師)、脳トレなど
- ☎保健課 43-2252

※6月から「えがおサロン」を再開します。

## 若者の居場所

若者同士で交流しましょう!

「若者の居場所」とは、心の重荷をおろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいつ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、まずは足を運んでください。お待ちしております。

- 開催日/6月17日(火) (予約不要)
- 場所/角館交流センター(和室)
- 時間/14時～16時
- 参加料/無料
- 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 018-853-4367

## 笑いの会

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言われています。皆さまぜひご参加ください。

- 日時/6月20日(金) 受付 9時40分～10時 終了予定 11時30分
- 場所/健康管理センター(角館)
- 内容/笑いヨガ
- ※事前申し込みは不要。
- ☎保健課 43-2252

## 健康・介護のお知らせ

### 認知症サポーター養成講座を開催しませんか

認知症は誰もががかかるかもしれない病気です。何歳になっても、認知症になっても、尊厳と希望を持って暮らせる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、認知症とともに生きる「共生」地域をつくりましょう。

企業、商店などでの研修会など、さまざまな集まりへ出張します。少人数の集まりでもお気軽にご相談ください。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。

●心認知症サポーターとは♡  
厚生労働省が養成を推進している「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者」です。

### 講座の内容

認知症についての理解と対応の仕方、地域でできることについてなどを、寸劇を交えながら楽しく学びます。受講時間は90分です。日時についてはご相談に対応します。

●申込方法/開催を希望される方は、包括支援センターへ電話にて、2週間前までにお申し込みください。  
☎問合せ/包括支援センター 43-2283

## 「子宮頸がん検診」「乳がん検診」のお知らせ

### 子宮頸がん検診

【対象者】 20歳～40歳の女性  
41歳以上の偶数年齢の女性

対象者	検診会場	検診料金
20歳～40歳	①市立角館総合病院	①1,800円
	②集団検診(検診車)	②2,000円
	③市外の協力医療機関	③1,800円
41歳以上の偶数年齢	①市立角館総合病院	①3,000円
	②集団検診(検診車)	②2,000円

- ▶ **検診内容**／問診、視診、内診、細胞診、超音波検査
- ▶ **注意事項**／20～40歳の方は、統一受診券をお持ちください。また、生理期間以外での受診をおすすめします。

### 乳がん検診

【対象者】 40歳以上の偶数年齢の女性

検診会場	検診料金
市立角館総合病院	2,500円(40歳代)
	2,000円(50歳以上)
集団検診(検診車)	1,500円

- ▶ **検診内容**／マンモグラフィ検査
- ▶ **注意事項**／ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をした方、授乳中の方、妊娠している方または妊娠の可能性のある方は医療機関にご相談ください。集団検診を受診される方は、バスタオルをご持参ください。

### 令和7年度がん検診無料対象者のお知らせ

社会保険加入者の方で、次の年齢の方は検診料金が無料になります。

#### 子宮頸がん検診

対象生年月日	年齢
平成15年4月2日～平成16年4月1日生	22歳
平成13年4月2日～平成14年4月1日生	24歳
平成11年4月2日～平成12年4月1日生	26歳
平成9年4月2日～平成10年4月1日生	28歳
平成6年4月2日～平成7年4月1日生	31歳
平成5年4月2日～平成6年4月1日生	32歳
平成4年4月2日～平成5年4月1日生	33歳
平成3年4月2日～平成4年4月1日生	34歳
平成2年4月2日～平成3年4月1日生	35歳

#### 乳がん検診

対象生年月日	年齢
昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生	40歳
昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生	42歳
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生	44歳

### 各種検診料金無料対象者

仙北市国保加入者、70歳以上の方、後期高齢者医療保険加入者、生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の方(令和7年6月以降の市・県民税非課税世帯証明をご持参ください)

### 子宮頸がん・乳がん集団検診日程

- ▶ **受付時間**／12:30～13:00
- ▶ **持ち物**／受診券、マイナ保険証など資格確認のできるもの、バスタオルをご持参のうえ会場へお越しください。料金が発生する方は、忘れずにお持ちください。

会場	期日	地区名
健康増進センター (田沢湖病院となり)	6月18日(水)	生保内
田沢交流センター	6月19日(木)	田沢
神代市民体育館	6月20日(金)	神代
西木コミュニティセンター (クリオンとなり)	6月23日(月)	西木

※市立角館総合病院での受診希望の方は、直接医療機関にご予約(電話番号:0187-54-2145)をお願いします。

このページの間合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

### ー訂正とお詫びー

広報5月号にて掲載した「市立角館総合病院で実施している肺がん等検診について」の対象者に誤りがありました。下記のとおり訂正してお詫び致します。

- ▶ 広報5月号22ページ「肺がん等検診」(CT検査)  
(誤) ※40歳～70歳までの偶数年齢の女性  
(正) ※40歳～70歳までの偶数年齢の方

がん検診に関するお問い合わせは保健課までお願いします。



## 新任の歯科医師の紹介

●**着任の挨拶**／このたび、令和7年4月1日より田沢湖歯科診療所長に着任した坂岡丈利です。私は昭和60年に岩手医科大学歯学部を卒業。口腔外科学講座に入局しました。その後、秋田県鹿角組合総合病院歯科口腔外科、岩手県立久慈病院歯科口腔外科に勤務し研鑽を積んできました。微力ではありますが仙北市の皆さんに歯科医療を通じて貢献したいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



さかおか たけとし  
坂岡 丈利 先生

●**仙北市の印象**／私は隣の県の盛岡市の出身で、以前から田沢湖、角館の名所に何度か訪れる機会がありました。湖畔の美しさや見事な川沿いの桜の並木道などたくさんの思い出があります。実際に仙北市に赴任してみて、自然のすばらしさだけでなく、地域の方々のお人柄の良さにふれ、この地にご縁があって仕事ができることに感謝しています。

●**趣味・休日の過ごし方**／子どもが小さい頃、学会などで家族を連れて出かける機会がありました。それ以来、家族旅行をすることが楽しみのひとつとなりました。子どもたちが成人した現在も何とか日程を合わせて家族で旅行をします。いろいろなところに行って、日常生活では味わえない、その土地の文化や自然に触れたりすることも楽しみのひとつです。

●**診療に対する考え・モットー・診療に心掛けていること**／超高齢化社会の現在、全身的にいろいろな疾患を抱えた患者さんは大変多くいます。そうした方々が安心して歯科治療を受けられるよう関連した他科の先生とも連携を取りながら進めたいと思います。また、患者さんに寄り添った治療、希望を十分考慮しながら最善となる治療を目指します。高齢者の方々にも優しい治療をモットーに診療したいと思います。



●**仙北市民に伝えたいこと**／健康で長生きすることは誰もが願うことです。お口の健康を保つ事はその第一歩です。自分の歯で美味しいものを食べられることは生活の質を向上させます。よく噛むことは認知症予防にもつながります。歯周病を改善することで心臓病、脳卒中といった全身疾患のリスクを減らすことも可能です。毎日の口腔ケアと定期的な歯科検診を心がけましょう。当診療所もその一端を担えればと考えています。

### ●診療時間／

平日 9:00 ~ 12:00  
13:30 ~ 17:15

※土・日、祝日は休診日となります。





## むし歯のなかった子どもたち



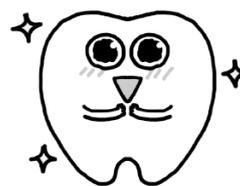
3歳6か月児歯科健診（令和7年1月～4月実施）

この期間でむし歯のない子どもは33人中26人（78.9%）でした

藺藤 愛清さん  
伊藤 稜夏さん  
倉橋 滯さん  
小松 双葉さん  
佐藤 愛純さん  
佐藤 緋さん  
佐藤 快斗さん  
佐藤 陽依さん  
菅原 郎希さん  
鈴木 琉生さん  
高階 紀月さん

高橋 葵さん  
高橋 都葵さん  
高橋 律斗さん  
田口 奈知さん  
田口 悠乃さん  
千葉 陽斗さん  
辻 咲舞さん  
永浦 宗さん  
中村 詞さん  
平岡 芽衣さん  
藤井 心結さん

藤村 菊之新さん  
藤村 飛貴さん  
藤村 未来さん  
吉田 稜真さん



※了承をいただいたお子さんのみ掲載しています

### 【6月4日～6月10日までは歯と口の健康習慣です】

健康な歯を守るためには家族で正しい歯みがき習慣を！

#### 《3～6歳頃のむし歯予防のポイント》

- ①自分でみがく練習と夜寝る前の仕上げみがきの習慣をつけましょう。寝ている間はお口が乾燥し、むし歯菌が繁殖しやすい時間です。
  - ②乳歯が抜けたり、永久歯が生え始めたりして段差ができます。歯ブラシを縦にして上下に細かく動かしてみがきましょう。
  - 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しましょう。
- ※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。

問い合わせ 仙北市こども家庭センター ☎43-3305

## にしき園だより —第45号—



### 屋外散策（リハビリテーションの1コマ）

利用者の皆さんに季節を感じていただけるよう、お天気の良い時には外にお誘いしています。歩行訓練や屋外散歩など、状況に合わせてリハビリテーションの際に行っています。自然の風や日差しが良い刺激となり、表情や発話に変化をもたらすことがたびたび見られています。

感染症対策のため外出、外泊や面会などの制限があり、なかなか自由に外部交流ができない状況が続いています。身体のリハビリテーションとともに、心も健やかに過ごせるよう、少しでも穏やかに気分良く過ごしていただけるよう対応しています。

今回は桜満開の様態を載せていますが、田園風景、芝桜、新緑、紅葉など今後も四季折々に対応していきたいと思ひます。



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

	平均利用者数	平均介護度
3月	89.7人	2.61
4月	89.7人	2.62

問 にしき園 ☎0187-47-3211