

いきいき元気アップ教室

年齢を重ねてくると大切なのが、「フレイル（虚弱）の予防」です。何歳でも活発に体を使えば足腰の筋力は向上します。「年だから…」とあきらめずに、みんなで運動してフレイルを予防しましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。

●時間／受付時間：13時～13時20分、終了時間：15時
※10月21日と2月17日は血圧測定があるので、終了が15時30分になります。

●内容／イスに座っての運動、全身運動、ボッチャなど。11月7日は脳と耳の健康度チェック。

●講師／高齢者体操指導者 田口 朱実 氏、スポーツ推進委員（ボッチャ）、秋田大学高齢者医療先端研究センター長大田医師 ほか（11月7日）

●場所／角館交流センター 多目的ホール

●対象者／65歳以上85歳以下の方

●持ち物／国保市民課で配布している青色袋と水色ファイル（お持ちの方）、動きやすい服装、内履き、水分、タオル

●申込締切／10月14日（火）

●日程／

回数	日程	内容
1	10月21日（火）	運動
2	10月29日（水）	運動
3	11月7日（金）	脳・耳の健康度チェック
4	11月11日（火）	運動
5	11月17日（月）	運動
6	11月25日（火）	運動
7	12月1日（月）	ボッチャ
8	12月9日（火）	運動
9	12月15日（月）	運動
10	12月23日（火）	運動
11	R8年1月15日（水）	紅白玉入れなど
12	1月19日（月）	運動
13	1月27日（火）	運動
14	2月2日（月）	運動
15	2月12日（水）	ボッチャ
16	2月17日（火）	運動

●問合せ／国保市民課 ☎ 43-3316



オレンジカフェが開催されています

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、気軽にご参加ください。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。

10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
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 ※市民公開講座の前後に開催	43-2283	10月4日（土） 12時45分～13時20分 15時25分～16時	無料
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	10月15日（水）10時～12時	300円
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	白岩コミュニティセンター	42-8671	10月15日（水）14時～16時	100円
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	グループホームはなみづき3号館 地域交流室 角館町白岩新西野202-2	42-8671	10月18日（土）14時～16時	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 ※「あたまとからだの若返り教室」同時開催	55-5449	10月21日（火）14時～16時	100円
土曜日のさわやかカフェ	友永千春	さわやか桜館1階ホール 角館町西長野中泊126-2	52-0003	10月25日（土）14時～16時	100円
包和花カフェ	包括支援センター	角館交流センター ※第18回仙北市産業祭にて開催	43-2283	10月25日（土）9時～16時	無料
				10月26日（日）9時～15時	無料

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／10月6日（月）午前のみ、16日（木）午後のみ、24日（金）午後のみ、27日（月）午後のみ
●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）
●保健課 ☎ 43-2252

楽しく一緒に過ごしてみませんか？
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）もお聴きします。
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おります！

●開催日／10月8日（水）、22日（水）
●時間／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／心療内科・心療外科（相談無料／秘密厳守）
●小松 ☎ 090-029753450

だれかに話をするとうれしい
傾聴ボランティア「えくぼの会」

気になること、心配なこと、楽しい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、会員が悩みなどを伺い、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／10月22日（水）
●時間／10時～14時
●場所／角館交流センター
●参加費／無料
●保健課 ☎ 43-2252

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／10月17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

語って、笑って、ホッと一息
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／10月1日（火）（予約不要）
●時間／13時～15時30分
●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
●内容／血圧測定、健康講話（保健師）、脳トレなど
●保健課 ☎ 43-2252

若者同士で交流しよう！
若者の居場所

「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。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／10月21日（火）（予約不要）
●時間／14時～16時
●場所／角館交流センター（和室）
●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 ☎ 018-88534367

認知症サポーター養成講座の
ご案内

令和6年の仙北市の65歳以上人口の割合は45.8%です。秋田県の65歳以上で、認知症の人は12.7%、軽度認知症障害の人は15.5%であり、4人に1人が認知症またはその予備軍となっています。認知症は、脳の疾患により認知機能が低下し日常生活に不具合が生じる状態がおよそ6か月以上続いている場合を言います。また、年齢が高くなるほど認知症になることが多くなり、誰にでも起こりうる身近なものです。

そこで、仙北市では「認知症になっても安心して過ごせる地域づくり」を目指して、認知症のことを理解したり、認知症の人のサポート方法を知るための、「認知症サポーター養成講座」を開催します。

●日時／11月10日（月）13時30分～15時
●場所／角館庁舎2階 201・202会議室
●申込締切／10月31日（金）
●電話またはチラシ裏をFAX
●申込み・問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

骨髄バンク事業へのご協力のお願い

骨髄バンクとは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などの造血幹細胞移植が必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事业です。国内では、毎年数万人が白血病などの重い血液の病気と診断され、そのうち約2,000人の方が骨髄バンクドナーからの移植を望んでいます。移植を希望する全ての患者さんがチャンスを得るため、一人でも多くの方のドナー登録が必要です。また、仕事を休むことができず、提供を断念するドナーを減らすため、ドナー休暇制度の導入が推進されています。事業主のみならず、ドナーが少しでも協力しやすい環境を提供する

ため、本制度の導入にご理解とご協力をお願いします。詳しくは下の二次元コードから日本骨髄バンクホームページをご確認ください。

詳しくはこちら→



●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

助成期間：10月1日～令和8年3月31日

若年者等インフルエンザ予防接種の費用を助成します

【生後6か月～高校3年生相当の方】

- 対象者／仙北市に住民登録されている生後6か月～平成20年4月1日生まれ（高校3年生相当）の方
- 助成回数／生後6か月～小学生：2回
中学生～高校生：1回

●助成金額／1回につき1,500円

●持ち物／母子健康手帳、健康保険証、自己負担する接種費用

※生活保護受給者（持ち物：緊急時医療依頼証）、非課税世帯（持ち物：市・県民税世帯証明書）の方は、接種費用の全額を助成します。

【妊娠されている方】

- 対象者／仙北市に住民登録されている妊娠中の方
- 助成回数／1回（出産後は助成を受けることができません）

●助成金額／1,500円

●持ち物／母子健康手帳、健康保険証、自己負担する接種費用

※生活保護受給者（持ち物：緊急時医療依頼証）、非課税世帯（持ち物：市・県民税世帯証明書）の方は、接種費用の全額を助成します。

【助成の受け方】

1. 予約

協力医療機関に電話で予約します。協力医療機関の確認は直接医療機関に問い合わせください。

2. 接種

説明書と予診票は協力医療機関に配布しています。

3. 会計

接種を受けた医療機関で助成金額を差し引いた金額を支払います。

※ほかの予防接種との間隔も確認しながら接種してください。

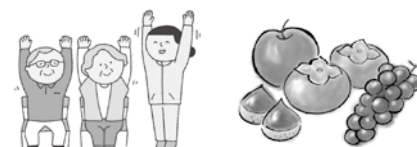
●問合せ／こども家庭センター ☎ 43-3305

にしき園だより —第47号—

にしき園では、毎朝利用者の皆さまと一緒にラジオ体操を行っています。ラジオ体操には基礎代謝や心肺機能の向上、血行促進、筋肉や関節の柔軟性維持のほか、体力向上や認知機能の維持など全身にわたり多様なメリットがあります。

また、リズムに合わせて体を動かすことで自律神経が整い気分転換や心身のリラックス効果も得られ、手軽にできる全身運動なので継続して行うことにより健康寿命の延伸にも繋がります。

今後も継続して実施し、にしき園利用者の皆さまが健康にお過ごしいただけるよう、介護スタッフ一同ご支援させていただきます。



	平均 利用者数	平均 介護度
7月	90.87人	2.59
8月	88.23人	2.68

●問合せ／にしき園 ☎ 47-3211

統一受診券をお持ちのかたへ

子宮頸がん検診は受けましたか？

- 対象者／20～40歳の方
- 検診内容／問診、細胞診、超音波検査
- 検診料金／1,800円
- 日程／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（水色）、検診料金
- 注意事項／
 - ▶生理期間は避けてください。
 - ▶予約は直接医療機関をお願いします。
 - ▶統一受診券を紛失した場合は、再発行します。保健課までご連絡をお願いします。

- 子宮頸がん検診無料対象者／①仙北市国保加入者 ②市民税非課税世帯の方 ③生活保護受給者 ④社会保険加入者で、今年度22歳、24歳、26歳、28歳、31歳～35歳になる方
- ※統一受診券に記載されていた大曲母子医院は6月30日をもって閉院となりました。ほかの協力医療機関での受診をお願いします。

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

集団健（検）診の日程と会場変更のお知らせ

広報9月号でお知らせしました、上桧木内地区の日程および場所の変更について、次のとおり実施しますので、受診くださるようお願いします。

- 日にち／10月17日(金)
- 受付時間／13時～14時30分
- 会場／山鳩館（多目的ホール）
- 持ち物／▶健（検）診受診券 ▶マイナ保険証、資格確認書など資格確認ができるもの ▶がん検診料金
- 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

- 健（検）診無料対象者／①仙北市国保加入者 ②年度年齢70歳以上の方 ③後期高齢者医療保険加入者 ④生活保護受給者 ⑤市民税非課税世帯の方
- ※特定健診・後期高齢者健診は医療機関でも受けることができます。

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種助成事業について

【高齢者インフルエンザ予防接種】

- 助成金額／接種料金のうち1,000円助成します。
- ※接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。

【新型コロナウイルス感染症予防接種】

- 助成金額／接種料金のうち7,800円助成します。
- ※接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。

【共通事項】

- 実施期間／10月1日～令和8年3月31日
 - 対象者／仙北市に住所登録されている、次の要件に該当する方
 - ①接種日に65歳以上の方
 - ②接種日に60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器および免疫の機能に障がいがあり「障害者手帳1級」をお持ちの方
 - 実施場所／秋田県医療機関
- ※協力医療機関の確認は直接医療機関に問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。
- 接種方法／
 - ▶直接、協力医療機関にご予約ください。
 - ▶接種を受けた医療機関で助成額を差し引いた金額をお支払いください。

- 説明書・予診票について／協力医療機関に配布しています。
 - 持ち物／保険資格の確認できるもの、自己負担する接種費用
- ※生活保護世帯の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証などの確認できるものが必要です。
- ※対象者②の方は、身体障害者手帳を持参ください。
- 注意事項／
 - ▶他の予防接種との間隔も確認しながら接種ください。
 - ▶自己負担分の接種費用については、接種を受ける医療機関へお問い合わせください。

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252