

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

相談日 ▶ 5月7日(木) 午後のみ・5月8日(金)・15日(金)・28日(木) 午前のみ・29日(金) 午後のみ

時間 ▶ 午前/① 10:00～ ② 11:00～ 午後/③ 13:30～ ④ 14:30～

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)

問合せ ▶ 保健課 ☎ 43-2252

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。

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

日時 ▶ 5月20日(木) 10:00～14:00

場所 ▶ 角館交流センター

参加費 ▶ 無料

問合せ ▶ 保健課 ☎ 43-2252

気になること、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。

若者同士で交流しましょう♪

若者の居場所

※秘密厳守

「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。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。

笑いの会

日時 ▶ 5月15日(金)

受付 ▶ 9:40～10:00 終了予定 11:30

場所 ▶ 健康管理センター(角館)

内容 ▶ 笑いヨガ

問合せ ▶ 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言われています。皆さまぜひご参加ください。

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!

日時 ▶ 5月13日(木)・5月27日(木) 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

参加費 ▶ 100円(昼食は各自でご持参ください)

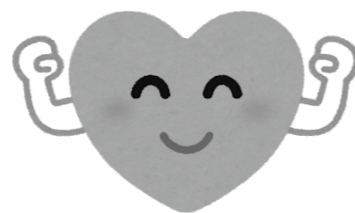
内容 ▶ 保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど

相談 ▶ 心理カウンセラー(相談無料/秘密厳守)

問合せ ▶ 小松 ☎ 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)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います!



相談日 ▶ 5月19日(木)

時間 ▶ 14:00～16:00

場所 ▶ 角館交流センター

参加費 ▶ 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)

問合せ ▶ 大屋みはる ☎ 018-853-4367

泳がない水中運動教室 「浮き浮き教室」を開催します!

包括支援センターでは、温泉プールを利用した「浮き浮き教室」を開催します。膝や腰の痛みを軽減しながら運動することができ、筋力アップが期待できます。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。お申し込みお待ちしております。

対象 ▶ 65歳以上の方で現在、水中運動をされていない方

講師 ▶ スポーツコンサルタントシバタ 柴田栄宜先生

持ち物 ▶ 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物

費用 ▶ 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。運転免許証などをフロントに提示してください。)

日時 ▶ ① 5月26日(火)～8月10日(月) おおむね火曜日

② 8月20日(木)～11月12日(木) おおむね木曜日

③ 11月24日(火)～2月15日(月) おおむね月曜日

9:30～10:30

※開催日が休館日または祝日の場合は曜日を変更して開催

※初回と最終回は9:00開始

場所 ▶ 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール (3階)

申込・問合せ ▶

仙北市包括支援センター

☎ 43-2283

申し込みは随時受付します。

申し込みされた方には後日詳しい内容をご連絡します。

带状疱疹(たいじょうほうしん) 定期予防接種 市内協力医療機関について

今年度の接種対象となる方へ4月上旬にお知らせしている带状疱疹定期予防接種ですが、お送りした協力医療機関の一部に誤りがありました。正しくは、下の表のとおりですので、ご予約の際はお読み替えいただくようお願いします。

また、対象年齢(65歳以上、5歳刻み)で通知が届いていない方については、すでに接種済みの可能性があります。ご不明な点がありましたら、保健課までお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	取り扱いワクチン	
		生	組換え
下新町クリニック	54-2055	○	○
市立角館総合病院	54-2111	○	○
おおさわ胃腸科内科クリニック	52-1133	○	×
鬼川医院	54-2061	×	○
大野医院	53-2066	○	×
西明寺診療所	47-2123	○	○
神代診療所	44-2118	○	○
高橋医院	43-1515	○	○
市立田沢湖病院	43-1131	○	○
かとうファミリークリニック	43-2123	○	○

※仙北市以外の医療機関についてはホームページをご確認ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

みんなでオレンジの花を咲かせよう!

オレンジガーデニングプロジェクト in 仙北市のご案内

オレンジガーデニングプロジェクトは、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、楽しみながら花を育て、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。5月1日から、下に記載の窓口でオレンジ色のマリーゴールドの種を配布します。ぜひみなさんと仙北市をオレンジの花で彩りましょう。

配布窓口 ▶ 仙北市包括支援センター(角館庁舎9番窓口)、田沢湖市民センター、西木市民センター ※市全体で先着100セットまで

問合せ ▶ 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283



栄光・表彰 ～輝くとき

各分野で活躍された皆さまをご紹介します

消防庁長官表彰・日本消防協会長表彰

(敬称略)

3月24日、秋田県庁において令和7年度秋田県消防功労者表彰式が行われ、次の方々が受章されました。

- ▶消防庁長官表彰 永年勤続功労章 消防団本部 副団長 松橋広／第6分団 分団長 中村和好
- ▶日本消防協会長表彰 優良消防団 (竿頭級) 仙北市消防団 (下田忠浩団長が代表受領) 功績章 消防団本部 副団長 武藤重和 精績章 第5分団 分団長 蘭藤博行



写真左から下田団長、松橋副団長、武藤副団長、中村分団長、蘭藤分団長

POINT & K.O. 第40回全日本空手道選手権大会



3月20日に東京武道館で開催された、POINT & K.O. 第40回全日本空手道選手権大会に実戦空手道武心会角館本部道場の木元美禪さんが出場し、一般男子軽量級の部で準優勝という輝かしい成績を収めました。自身12回目となる全国の舞台。木元さんは順調に勝ち進み、決勝戦では前年度の覇者と対戦しました。勝負は延長戦までもつれ込む大熱戦に。最後は惜敗したものの、全国の強豪を相手に堂々たる戦いを披露しました。

介護予防に関する活動を支援します！！

包括支援センターでは、介護予防に関する活動を行っている、または始めようと考えている団体に対して補助を行います。健康づくりや居場所づくりをしたい皆さまの申請をお待ちしています。

- 対象団体／▶市内に住所がある団体やサークルなど ※過去に3年間補助を受けたことがある団体は対象とはなりません。詳しくはお問い合わせください。
- 活動内容の一例／▶おおむね65歳以上の方に参加してもらい、介護予防のための運動や、お茶会や趣味の会を行う。
- 募集期間／4月1日(水)から翌年2月末まで随時受け付けます。
- 補助金額／▶1団体あたり10万円を上限とし、最大3年までを限度とします。 ※ただし、昼食・弁当代、懇親会費、団体の財産となるような備品は対象外とします

- 申請方法／▶電話で包括支援センターにご連絡をお願いします。 ▶その後、申請必要書類をお渡しします。申請のお手伝いもします(申請書、活動内容、予算書、会則、構成員名簿)。
- その他／▶申請書類を包括支援センター内で審査し、結果を代表者に通知します。 ▶補助金以外のことでも、団体活動に関する相談を受け付けています。まずはお気軽に包括支援センターにお問い合わせください。

●問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

市立角館総合病院でのがん検診について

【3種類のがん検診を行っています】

- ①肺がん等検診(CT検査) ※40歳～70歳までの偶数年齢の方
- ②子宮頸がん検診 ※20歳～40歳の女性、41歳以上の偶数年齢の女性
- ③乳がん検診 ※40歳以上の偶数年齢の女性

- 予約方法／①電話で希望の検診名をお伝えください。 ②氏名、生年月日、住所、電話番号、健康保険種別をお伝えください。
- 予約・問合せ／市立角館総合病院 医事課 ☎54-2145(直通)
- 予約受付時間／13時～16時

検診名	予約受付期間	検診期間	受付時間	諸注意	料金
肺がん等検診(CT検査)	5月21日(木)～12月3日(木)	6月4日(木)～12月17日(木)【木曜日のみ】	14:30～14:45	集団健診のレントゲン検査と角館総合病院のCT検査を重複して受診することはできません。人間ドックを受診した方も受診できません。	2,000円
子宮頸がん検診	5月21日(木)～令和9年1月6日(水)	6月8日(月)～1月19日(水)【月・火曜日のみ】	12:30～12:45	待ち時間が長くなる場合がありますので、受診日は余裕をもってお越しください。	3,000円 1,800円(注1)
乳がん検診					40歳代 2,500円 50歳以上 2,000円

(注1) 統一受診券利用の方のみ

- 注意事項／※肺がん等検診(CT検査)は、対象年齢を40歳～70歳までの偶数年齢の方としております。予約枠に限りがあります。定員になり次第、予約受付期間内であっても締め切りとなる場合がありますので、ご了承ください。 ※やむを得ずキャンセルする場合は、必ず病院へ連絡をお願いします。