

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 ▶ 6月4日(木) 午後のみ・11日(木)・12日(金)・19日(金)・26日(金) 午前のみ

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 ▶ 6月17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

「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さを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 ▶ 6月19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

※事前申し込みはいりません。

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 ▶ 6月10日(木)・6月24日(木) 10:00～15:00

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 ▶ 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 ▶ 6月16日(木) ※予約不要

時間 ▶ 14:00～16:00

場所 ▶ 角館交流センター(第2研修室)

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

仙北市教職員の集い



発表後は、「家に帰るとほっとした気持ちになると思う。」と語り、なかなか緊張がほぐれない様子と、やり遂げた充実感の2つがありました。

仙北市の教職員が一堂に会する教職員の集いが角館交流センターを会場に開催されました。田口知明市長から「子どもに寄り添った指導に感謝する。卒業式・入学式で、市民歌を全力で歌う児童生徒に胸打たれた。これからも教育現場の充実を努める。」と、須田高教育長から「子どもたちにも教職員にもウェルビーイングな学校づくり。一人一人が大切にされ認められる学校、授業を通して人づくりができる学校をつくる。」と挨拶がありました。その後、教職員の集い初となる生徒による研究発表がありました。日本学生科学賞中央最終審査で入選一等を受賞した角館中科学部です。「知っている先生方が多くて緊張する」と言っていました。その緊張を表現力に昇華し、200人の参加者から万雷の拍手を得ました。

リピーターも来訪

さくらの町の案内人 角館小学校



説明することだけにとらわれず、迎える気持ちを大切にしている様子が伺えました。

角館小4年生の伝統的実践となつていく「さくらの町案内人」が4月末に行われました。さくらの町は葉桜になつていきましたが、地域からのサポーター13人の協力をもらい、準備万端の4年生は10グループに分かれて、意気揚々と松木内川堤・武家屋敷通りへと出かけました。その道すがら、お年寄りとお年寄りが多いため、はつきりと大きな声で挨拶しようね。でも、叫ぶのは違つた。驚かせちゃ駄目だものと同じ班のメンバーに話しています。いつも挨拶を大切にしていることが伝わってきました。それぞれのグループが「お時間、いいですか」と、全員笑顔で話しかけます。桜・榊細工・お祭・ささら・武家屋敷・お



「さくらの町案内人」のめあては「自分たちの町のよさを観光客に発信しよう～進んで・笑顔で・分かりやすく～」です。

土産品とそれぞれの話題は豊富です。どこからの来訪なのかを尋ね、持参の白地図にシールを貼ってもらい、全国各地から来訪があることを実感することができました。台湾・シンガポール、そしてヨーロッパからの来訪もあり、大喜びの児童たちでした。最後に、角館の思い出にと手作りのバッジをプレゼントしました。複数のグループの案内を聞いてくれた人たちも多く、また、「以前、さくらの町案内人の説明を聞いたことがあり、また、案内人の説明が聞きたくて」というリピーターもいました。

春は地域清掃活動

神代中学校「四つの柱」



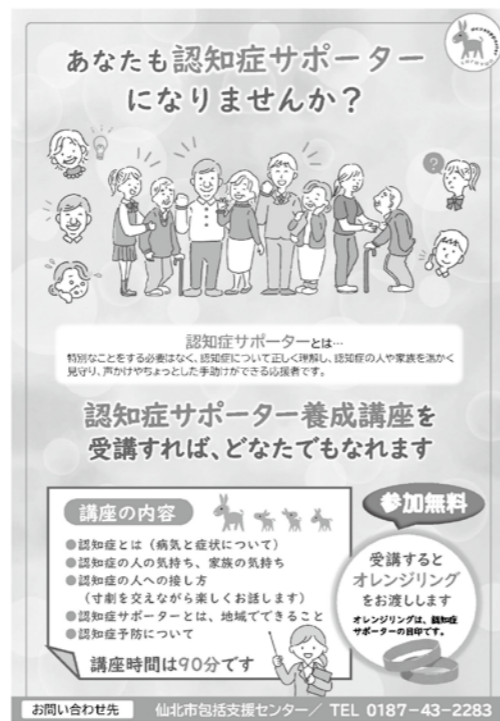
入学して1週間、伝統的活動を体験し、神中魂を感じた1年生です。

神代中学校の環境委員長三浦愛也南さんが「神代地域のためにゴミを拾うこと、環境美化への意識を高め、今後の学校での美化活動にも学びを活かしていくことがねらいです」と全校生徒に向けて、活動の趣旨説明をしました。水仙や菊咲一花(キクザキイチゲ)が美しく咲く道端に、紛れるように落ちていくゴミを一つも残さないという意気込みで全校生徒59人が地域清掃活動に動きました。拾い集めたゴミを生徒玄関前に設置した分別コーナーで再生利用できるものとそうでないものに分けて処理し、活動を終わらせた。

認知症サポーター養成講座を開催しませんか

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。厚生労働省によると65歳以上の4人に1人は認知症またはその予備軍と推計されています。仙北市では、たとえ認知症になっても、誰一人として地域から取り残されることなく、希望を持ち自分らしく過ごせる地域づくりを目指しています。あなたも認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の応援者になりませんか？

- **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「認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする応援者」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。
- **申込み方法**／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

フレイル総合講座パート1

フレイルを予防するための栄養・お口の話、お口の体操・ポッチャ・楽しいゲームを行う「フレイル総合講座パート1」を開催します。

日程・場所▶受付時間：13時～13時20分、終了時間：15時

	健康管理センター (角館庁舎隣)	健康増進センターホール (田沢湖病院併設)	西木総合開発センター集会室 (西木庁舎併設)
1	6月15日(月)	6月16日(火)	6月18日(木)
2	6月22日(月)	6月23日(火)	6月25日(木)
3	6月29日(月)	6月30日(火)	7月2日(木)
4	7月7日(火)	7月14日(火)	7月9日(木)
5	7月13日(月)	7月21日(火)	7月16日(木)

※西木は昨年と会場が変更になりました。

- **内容**▶食生活のポイント、歌を楽しみながらお口の力をアップ、ポッチャ、お口のケア、フレイル予防について、毎回、簡単な楽しい体操やコグニサイズ、風船バレーがあります。
- **対象者**▶65歳以上の方
- **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、水分、田沢湖のみ上履き
- **講師**▶歯科衛生士 竹原康子氏、藤原まり氏、スポーツ推進委員
- **締切**▶6月10日(水)

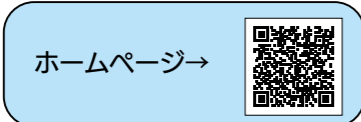
問合せ/国保市民課 国保年金係 ☎43-3316

せんぼく健康ハッピー大作戦(ポイント事業)が始まります

仙北市では、市民のみなさんが元気でいきいきとした毎日を送ることができるよう健康ポイント事業を実施します。ポイント記録用紙にポイントをためて応募すると、抽選で商品券が当たります。たくさんの方の参加をお待ちしています。

- **対象者**／18歳以上の仙北市民(市外の方で、仙北市内在勤者も参加できます)
- **実施期間**／6月1日(月)～令和9年2月19日(金)
- **応募締切**／令和9年2月26日(金)まで
- **抽選**／令和9年3月上旬
- **景品**／抽選で商品券をプレゼント♪

ポイント記録表は保健課、西木市民センター、田沢湖市民センター、各出張所、各公民館に設置しています。
※詳細はホームページをご確認ください。ポイント記録表のダウンロードもできます。



問合せ/保健課 ☎43-2252

令和8年度 仙北市 健康ポイント事業 (せんぼく健康ハッピー大作戦) 健康づくりにチャレンジしよう!

【実施期間】令和8年6月1日(月)～令和9年2月19日(金)
【応募期限】令和9年2月26日(金)まで ※忘れずに応募お願いします。

ポイントのため方～応募まで

- 健康づくりに取り組むことでポイントを集める
 - ①マイチャレンジポイント
自分の目標をたてて取り組むポイント
 - ②けんしんポイント
健康、がん検診、歯科検診、人間ドックなどをうけることでもらえるポイント(会社のけんしんでもポイントがもらえます。)
 - ③スタンプポイント
保健課、包括支援センター、国保市民課の事業に参加するともらえるポイント
 - ④ポータルナビポイント
健康にかかわるお話をクリアすればもらえるポイント
- 応募締め切り日(令和9年2月26日)までに応募する
ポイント記録表を参加している事業で賞状、保健課・各市民センター・出張所の窓口から応募してください。
ポイント数により、抽選で当たる景品の内容が変わります。
●はつらつ賞(1万円分の商品券)
●健康記録をつけている方で、25ポイント以上ためた方
●A賞(5,000円分の商品券)
●B賞(3,000円分の商品券)※1ポイント以上ためた方
●C賞(1,000円分の商品券)※10ポイント以上ためた方
※集計のため、このポイント記録表は回収させていただきます。

※このような記録表を使用します。



オレンジカフェのご案内

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、誰でも気軽に集い、お茶を飲みながら交流する「集いの場」です。「認知症についてちょっと相談したい」「誰かと話してリフレッシュしたい」など、理由はなんでも構いません。事前予約は不要ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。
※感染症の状況などにより、やむを得ずお休みする場合があります。お出かけの前に最新の開催状況をご確認いただくと安心です。

カフェの名称	会場	開催日時	連絡先	参加費
包和花カフェ	ワンダーモール 休憩スペース	6月15日(月) 10時～12時	43-2283 包括支援センター	無料
こみっとカフェ	NPO法人 かじか瀬スペース	6月17日(水) 10時～12時	080-3198-4136 代表：松舘	300円

問合せ/包括支援センター ☎43-2283



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10月～令和8年4月実施）



- | | | |
|---------|-------------------------|--------|
| 阿部桐志さん | 佐藤光莉さん | 戸澤愛翔さん |
| 伊藤蒼空さん | 清水歌珠さん | 能美鳳星さん |
| 伊藤百華さん | 進藤楓希さん | 樋口琥月さん |
| 伊藤凜音さん | 進藤航さん | 細川聖夏さん |
| 大石紗希さん | 菅原都愛さん | 松本実莉さん |
| 小山一華さん | 鈴木柚珠葉さん | 三浦ゆいさん |
| 菊地碧さん | 須田柊果さん | 村田成胤さん |
| 小林琥太郎さん | 相馬煌哉さん | 吉田悠真さん |
| 五郎川紫悠さん | 高橋峻真さん | (五十音順) |
| 佐藤集さん | | |
| 佐藤羽玖真さん | ※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日は歯と口の健康習慣です】

健康な歯を守るため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、むし菌ができてしまったら早めに治療をしましょう。

問合せ／こども家庭センター ☎ 43-3305

歯周病検診・高齢者歯科口腔健診のお知らせ

仙北市では今年度20・30・40・50・60・70歳に
なられる方を対象に歯周病検診、75歳以上の方を対象
に高齢者歯科口腔健診を行っています。対象の方には、
5月中旬に受診券を郵送していますので、この機会にぜ
ひ歯科検（健）診を受けることをおすすめします。
※今年度、75歳になられる方は、誕生日の翌月に保健課から
受診券をお送りします。
※次の方は無料です … 仙北市国保加入者、生活保護受給者、
市民税非課税世帯の方、年度年齢70歳以上の方

歯周病検診

- ▶対象者／20・30・40・50・60・70歳
- ▶検診内容／問診、口腔内検査、検診結果の判定
- ▶検診料金／1,000円
- ▶持ち物／マイナ保険証または資格確認書など資格確認が
できるもの、「令和8年度歯周病検診受診券」（水色）
- ▶検診期間／12月末まで
- ▶注意事項／必ず予約のうえ受診してください。

高齢者歯科口腔健診

- ▶対象者／健診受診日に75歳以上の方
- ▶健診内容／問診、口腔内検査、口腔機能検査
- ▶健診料金／無料
- ▶持ち物／マイナ保険証または資格確認書など資格
確認ができるもの、「令和8年度高齢者歯科口腔健
診受診券」（濃い黄色）
- ▶健診期間／12月末まで
- ▶注意事項／必ず予約のうえ受診してください。

■歯周病検診・高齢者歯科口腔健診 協力歯科医療機関
■について／仙北市内の歯科医療機関で受けることが
できます。このほか、大仙市、美郷町の歯科医療機関で
も受けることができます。受診前にご希望の歯科医療
■機関にお問い合わせください。

問合せ／保健課 ☎ 43-2252

「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	検診機関	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。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

検診機関	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。

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
田沢湖健康増進センター （田沢湖病院となり）	6月10日（水）	生保内
田沢交流センター	6月11日（木）	田沢
田沢湖福祉医療セン ター※1	6月12日（金）	神代
西木総合開発センター （西木庁舎となり）	6月15日（月）	西木

※1けんしんガイドでは神代出張所と記載していますが、
正式には田沢湖福祉医療センターとなります。

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、市民税非課税世帯
の方（令和8年6月1日以降の「がん検診等の自己負
担金免除用の証明書」をご持参ください。）

令和8年度がん検診無料対象者のお知らせ

社会保険加入者で、次の年代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16年4月1日～平成17年3月31日生	22歳
平成14年4月1日～平成15年3月31日生	24歳
平成12年4月1日～平成13年3月31日生	26歳
平成10年4月1日～平成11年3月31日生	28歳
平成7年4月1日～平成8年3月31日生	31歳
平成6年4月1日～平成7年3月31日生	32歳
平成5年4月1日～平成6年3月31日生	33歳
平成4年4月1日～平成5年3月31日生	34歳
平成3年4月1日～平成4年3月31日生	35歳

乳がん検診

対象生年月日	年齢
昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生	40歳
昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生	42歳
昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生	44歳

このページの問合せ／保健課 ☎ 43-2252