



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▶ 7月2日(木) 午前のみ・10日(金)・17日(金)・30日(木) 午前のみ・31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▶ 7月15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▶ 7月24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▶ 7月8日(木)・7月22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▶ 7月21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

第3回西明寺地区運動会



大きな輪を描いて踊る北浦音頭は、児童と地域の温かな一体感の象徴となりました。

5月9日、西明寺地区運動会が実施されました。「西明寺小学校運動会」が「西明寺地区運動会」となつてから3回目になります。当日は西明寺小児童のほかに、ここにこども園児、西明寺中生徒、2校・園の保護者、西明寺地区の高校生、地域運動会、婦人会、西明寺地域学校協働本部員、小中の教職員など、300名を超す参加がありました。特に今回は、西明寺出身の方がリーダーとして活躍している「創作和太鼓 桂組」の和太鼓パフォーマンスが盛り上がりました。また、地区対抗の種目も用意されており、老若男女が参加できました。さらに、戸沢氏祭の方々のパフォーマンスも彩りを添えました。あいにくの雨模様により体育館での実施となりましたが、すばらしい内容の運動会でした。園や学校、地域がともに盛り上がった1日に、多数の参加者が満足し、また来年度も参加したいと話していました。運動会の企画・運営に携わった皆さま、ありがとうございました。

避難訓練(仙北市内小中学校)



「ご家族の方ですか?」との確実な本人確認に、児童たちは安堵の笑顔で「はい」と答えていました。

仙北市教育委員会では3年に1度、全市一斉の引き渡し訓練を実施しています。今年も各小中学校区での訓練にあたり、生保内地区では「県民防災の日」の5月26日に園小中合同の引き渡し訓練を行いました。大地震により児童生徒のみでの帰宅が困難という想定のもと、連絡ツール「@home(テトル)」を用いて、より実践的な状況で実施しました。生保内小中学校では、緊急地震速報の合図で机の下に身を隠す初期避難から体育館への移動まで、スムーズに完了。停電を想定した薄暗い体育館に鳴り響く熊よけの鈴の音、黄色い帽子をかぶって心細そうに一年生、弟妹を気遣う上級生など、身の引き締まるような緊張感に包まれました。無事に引き渡しを終えました。翌日の朝の会では命を守る約束を振り返り、非常時でもパニックを防ぐための日常的な備えを確認しました。

仙北地域中学生向け 企業説明会

(会場: 角館中学校)



▶ パネリスト 門脇真子さん(果樹農家)、藤井哲也さん(藤井工務店)、西宮優太さん(西宮組)、高橋陽さん(大曲消防署)
▶ コーディネーター 坂本佐穂さん(仙北市教育委員)

市内の中学校2年生を対象に企業説明会を開催しました。説明会前半は「仙北市でつくる・つたえる」郷土への夢・志を元氣のもととして、をテーマにパネルディスカッションを行い、4人のパネリストとコーディネーターを中心に「働くこと」について深く考えました。「自然が相手で難しい」「ものを作り、人とふれ合うのが好き」「職人の精神と明るさが大事」「あいさつ、ルール、協調性が大事」「命を助げたい」という気持ちが大切」など、パネリストの本音や心構えが語られ、フロアの中学2年生の心に深く響く貴重な時間となりました。各校生徒の感想発表では、「地元の温かい思いを知ることができた」「将来を深く考えるきっかけになった」「聞いたことを大事にして頑張りたい」などの声が上がりました。

後半は、市内を中心とした15の企業・事業所によるブース形式の説明会を実施。生徒たちは各自3つのブースを回り、自身の将来を見据えながら真剣な表情で耳を傾けていました。企業側の熱意も年々高まっており、体験活動を交えた紹介や、福利厚生を重視した説明、独自の研究成果・業務内容の解説など、各ブースで生徒の興味を惹く多彩な工夫が見られました。佐藤陸さん(角館中2年)は、「将来は仙北市を出ることしか考えていませんでしたが、お話を聞いて、また戻ってきて地域に貢献したいと思うようになりました」と心境の変化を語ってくれました。



「身近にこれほど興味深い企業があるなんて」と、生徒たちは驚きを隠せない様子でした。

【問合せ】
教育委員会 学校教育課内
北浦教育文化研究所 ☎ 43-3387



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けます。

●問合せ/包括支援センター ☎ 43-2283

カフェの名称	会場	開催日時	連絡先	個人負担
包和花カフェ	角館総合病院 AブロックとBブロックの間	7月15日(水) 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	7月15日(水) 10時～12時	080-3198-4136 代表：松舘	300円
下延オレンジ カフェの会	下延コミュニティセンター	7月21日(火) 14時～16時	55-5449 代表：藤原	100円
土曜日の さわやかカフェ	さわやか桜館 1階ホール 角館町西長野中泊 126-2	7月25日(土) 13時30分～ 15時30分	52-0003 代表：友永	100円
オレンジカフェ ひまわり	グループホーム花みづき 3号館 地域交流室	7月25日(土) 14時～16時	42-8671 代表：長澤	100円

在宅介護生活を支援します。仙北市家族介護用品支給事業

●対象/次の条件すべてに該当する方。

▶仙北市に住所を有する方
▶介護保険法において要介護4または5と認定された在宅要介護者を介護している家族

▶市県民税非課税世帯であること。(住民基本台帳上別世帯でも、実態として市県民税課税世帯と同一世帯にみなされる場合は対象となりません。)

●申請方法/次の3枚を揃えて各窓口(市民センター・出張所・包括支援センター)へ申請してください。

▶家族介護用品支給申請書

▶介護保険被保険者証の写し

▶世帯全員の市県民税非課税証明書(別世帯でも本人・家族含め一緒に暮らしている方全員分)

※発行手数料は無料になります

●支給券/1人月額4,150円の介護用品券

●支給方法/指定薬局にて次の介護用品7品目から希望のものと同引き換えてください。(紙おむつ・尿とりパッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー・ウエットティッシュ・防水シート)

●問合せ/包括支援センター ☎ 43-2283

傾聴ボランティア養成講座を開催します

相手の声に耳を傾け、寄り添うためのちょっとしたコツを聞きに来ませんか。

【傾聴】とは?

耳、目、心を傾け相手の話を聴き、相手の心の寄り添うコミュニケーションのことです。

身近なひとのSOSを見逃したくない、小さくても、何か自分にできることをしたい、家族や地域でのコミュニケーションに役立てたい、そんなあなたのための時間です。

●対象/傾聴活動に関心のある方、身近なことで役立ててみたい方

●場所/角館庁舎 101・102 会議室

●申込方法/7月17日(金)までに保健課へお申し込みください。

●申込・問合せ/保健課 ☎ 43-2252

	日時	内容	講師
1回目	7月28日(火) 13時30分～15時	・傾聴のコツとポイント その1 ・上手な聴き方、コミュニケーションの取り方を体験	公認心理士・ 臨床心理士 濱田 拓氏
2回目	8月28日(火) 10時～12時	・傾聴のコツとポイント その2 ・傾聴する人自身のメンタルケア ・実際に活動している方の活動紹介(ひだまり、えくぼの会、かだれ)	



胃がん検診のお知らせ

【今年度より完全予約制となります】

予約状況により締切を延長しています。受診を希望される方は各地区の予約締切までに申し込みください。今年度より検診車が1台になるため、待ち時間が生じます。時間に余裕を持ってお越しください。

【対象者】40歳以上の方 【検診料金】1,700円

●検診内容/問診、検診車でのバリウム使用の胃部エックス線検査

●注意事項/食事は検査前日の午後9時まで済ませてください。また、服薬については、主治医にご相談ください。水は検査開始2時間前までであれば、コップ1杯(200ml以下)程度は飲んでも構いません。

※それ以降の飲食があった場合は検査ができません。

※当日のタバコは避けてください。

※検診の際、服にボタンや金具、模様などが付いているとレントゲンに映り込み、正確に検査ができない場合があります。無地のTシャツなどでお越しください。

●次の項目に当てはまる方は、医療機関での受診をおすすめします

胃がんの治療を受けている方/腹部の手術歴がある方/以前バリウムを飲んで具合が悪くなった方/体重が130kg以上ある方/妊娠中の方または妊娠の可能性のある方/酸素ボンベによる酸素吸入治療を受けている方/飲食時にむせやすい方/自

力で立つことが困難な方/アレルギー症状が出たことがある方/のどの病気や手術をしたことがある方/便秘の強い方

▶各種検診料金無料対象者(持ち物)

▶仙北市国保加入者 ▶年度年齢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。)

社会保険加入者の方で、次の年齢の方は胃がん検診が無料で受けられます。

対象生年月日	年齢
昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生	51歳
昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生	53歳
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生	55歳
昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生	57歳
昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生	59歳

●持ち物/受診券、マイナ保険証等資格確認のできるものをご持参の上会場へお越しください。また、検診料金が発生する方は、忘れずにお持ちください。

※詳細については、「令和8年度仙北市けんしんガイド」をご覧ください。



●問合せ/保健課 ☎ 43-2252

地区	日程	会場	受付時間	予約締切	予約状況
角館	7月13日(月)	健康管理センター (角館庁舎となり)	①午前6時～7時20分 ②午前7時30分～9時	受付終了	
	7月14日(火)			7月7日(火) ②のみ受付	残りわずか
	7月15日(水)				
	7月16日(木)				
	7月17日(金)				
生保内	7月21日(火)	田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり)	①午前6時～6時50分 ②午前7時～8時	7月14日(火) ②のみ受付	残りわずか
	7月22日(水)				
	7月23日(木)				
田沢	7月24日(金)	田沢交流センター	①午前6時～6時50分 ②午前7時～8時	7月14日(火)	受付中
神代	7月27日(月)	田沢湖福祉医療センター※1	①午前6時～7時20分 ②午前7時30分～9時	7月14日(火) ②のみ受付	受付中
	7月28日(火)				
	7月29日(水)				
西明寺	7月30日(木)	西木総合開発センター (西木庁舎となり)		7月21日(火)	受付中
桜木内	7月31日(金)	吉田体育館 (西木総合健康増進センター)	①午前6時～6時50分 ②午前7時～8時	7月21日(火)	受付中

※1「令和8年度仙北市けんしんガイド」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。