

令和8年度 温泉浴マイスター人材育成講座の開催について

温泉の知識と正しい入浴法を学び、泉質の効能と利用法、入浴事故防止を目的とする温泉浴マイスター人材育成講座を開催します。療養・介護の入浴ケアに有用な講座ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

- 日時／8月28日(金) 13時～16時45分
※12時50分までに受付をお願いします。
- 場所／角館庁舎 2階 201・202 会議室
- 対象者／温泉療養に興味のある方は、どなたでも受講できます。
- 定員／20人（定員に届き次第、受付を終了します。）
- 受講料／無料
- 持ち物など／筆記用具持参をお願いします。服装は軽装で構いません。
- 申込期間／8月17日(月)まで
- 申込・問合せ／保健課 ☎ 43-2252

こころのゲートキーパー養成講座を 開催します

「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは「悩んでいる身近な人に気づき、声をかけてあげられる人」のことで、誰でもゲートキーパーになることができます。

今回開催する「こころのゲートキーパー養成講座」では、ゲートキーパーについて知り、悩んでいる人に寄り添うヒントを考えていきます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時／8月25日(火) 10時～11時30分
- 受付時間／9時30分～9時50分
- 場所／角館庁舎 101・102 会議室
- 講師／株式会社ふらここ 公認心理師 奈良 恵子
- 申込方法／8月18日(火)までに保健課へお電話または窓口で直接お申し込みください。
- 問合せ／保健課 ☎ 43-2252

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。

- 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	ワンダーモール 休憩スペース	8月17日(月) 10時～12時	43-2283 包括支援センター	無料
下延オレンジ カフェの会	下延コミュニティセンター	8月18日(火) 14時～16時	55-5449 代表：藤原	100円
こみっとカフェ	NPO 法人 かじか瀬スペース	8月19日(水) 10時～12時	080-3198-4136 代表：松舘	300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	8月22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	8月22日(土) 14時～16時	42-8671 代表：長澤	100円

8月18日(火)から集団健（検）診が始まります

年に一度の健康チェック！
5月にお届けした「健（検）診受診券」と「けんしんガイド」を確認し、忘れずに受診しましょう。

日程と受けられる健（検）診

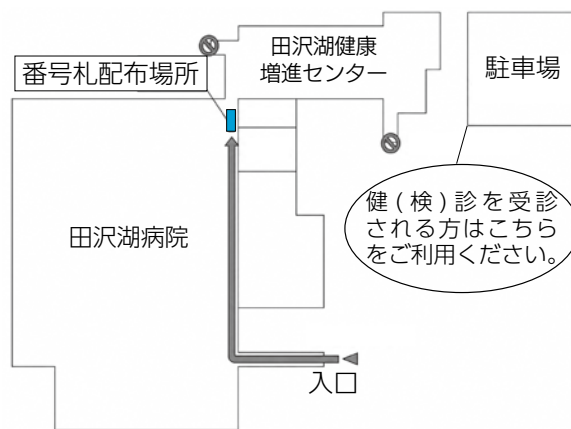
詳しい日時は下の日程表をご覧ください。
ご自身が受けられる健診の種類は、お手元の「けんしんガイド」または受診券下方の「このたび、あなたが受ける健（検）診です」で確認できます。

- 受付時間／13時～15時

日程	会場
8月18日(火)	角館交流センター
8月19日(水)	
8月20日(木)	
8月21日(金)	
8月24日(月)	
8月25日(火)	
8月26日(水)	
8月27日(木)	
8月28日(金)	田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり)
8月31日(月)	
9月1日(火)	
9月2日(水)	
9月3日(木)	
9月4日(金)	

【重要】今年から田沢湖地区の 健（検）診会場が変わります！

今年度より、会場が新しく「田沢湖健康増進センター」に変更となります。施設には複数入り口がありますが、健（検）診へお越しの方は、田沢湖病院出入口からお入りください。中に入りましたら、まずは【◎交流プラザ前】にて「番号札」をお受け取りください。



- このページに関する問合せ／保健課 ☎ 43-2252

当日の持ち物

- ☐ 健（検）診受診券
(5月に届いたピンク色の封筒に入っています)
- ☐ マイナ保険証または資格確認書
- ☐ 健（検）診料金

健診が無料になる方

以下の方は、健（検）診料金が無料になります。

- ・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（証明書の提示が必須です）

詳しくは「けんしんガイド」をご覧ください。



「けんしんガイド」
はこちら

平日の集団健（検）診にお越しになれない方は、次の2つの方法でも受診いただけます。ご自身の都合に合わせてご利用ください。

平日の受診が難しい方へ

①日曜日にまとめて受ける「総合健診」

日曜日に実施する健診です。※事前の予約が必要です。

日程	会場
9月13日(日)	田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり)
9月27日(日)	西木コミュニティセンター
10月4日(日)	角館交流センター

予約方法

右の二次元コードをスマートフォンなどで読み取るか、お電話でご予約ください。



詳しくはこちら

②かかりつけ医などで受ける 「個別医療機関健（検）診」

医療機関でも、一部の健（検）診を受診することができます。受けられる健（検）診の種類や、医療機関の一覧などはお手元の「けんしんガイド」6ページをご確認ください。
※受診の際は、事前に各医療機関へ直接お問い合わせください



「個別同行訪問事業」を開始します

包括支援センターでは、リハビリ専門職がご自宅などを訪問し、身体機能・生活動作の評価、段差などの住環境の確認を行い、サービス利用などに関する助言を行う「個別同行訪問事業」を実施します。

- 内容／リハビリテーション専門職への相談。
- 相談例／リハビリのサービスの導入や福祉用具の選定、住宅改修についての相談。身体機能・生活動作などに関する不安解消のための相談。ストレッチ・筋力トレーニング、痛みへの対処などについての相談など。
- 対象者／以下の要件をすべて満たす方
 - ▶要支援1、要支援2の要支援認定または事業対象者の認定がある方
 - ▶介護サービスを利用予定、または利用中の方
- 時期／申し込み確認後、随時実施
- 申込・問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

※担当ケアマネジャーがいる方はケアマネジャーを通して申し込みください。

ホームページ→



ホームページ→



認知症 SOS メールへの登録にご協力をお願いします

市では、認知症などによって高齢者の方が行方不明になった際、早期に発見・保護するための情報を「仙北市安全安心メール」で配信しています。このメールは、行方不明になった方のご家族などから依頼があった場合のみ配信される仕組みです。地域の見守りの輪を広げるため、ぜひ登録をご検討ください。

- 配信される情報／
 - ▶認知症 SOS：行方不明になった方の特徴などを配信し、早期発見・保護への協力を呼びかけます。
 - ▶災害情報：熊の出没情報、気象注意報などの緊急情報を配信します。
- ※安全安心メールの登録項目より、「防災情報等」の選択をお願いします。
- 登録の仕方／
 - 市ホームページの「仙北市・安全安心住民情報」よりメールの登録をお願いします。

- 登録時の手順／
 - ①電子メール／電子メールアドレス（再入力）：メールアドレスを入力してください。
 - ②地域・性別・生年／お住まいの地域・性別・西暦（4桁）を入力してください。
 - ③購読したいメールマガジン／「防災情報等」にチェックを入れてください。
 - ④登録／内容を確認し、送信してください。
- 見かけたときは／
 - 配信内容に該当する方を見かけた際は、仙北警察署（TEL：0187-53-2111）または110番へご連絡をお願いします。皆さまからのご登録をお待ちしています。
- 問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

ホームページ→



「介護予防出張講座」を開始します

包括支援センターでは、高齢者が介護予防をしながら健康に過ごしていくために、市内事業所や地域団体などの集いの場へリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）などを派遣し、出張講座を行います。

- 内容／講話や実技
- 対象／市内の通所介護事業所、訪問介護事業所、小規模多機能型居宅介護事業所、地域団体など
- 申込期間／8月3日(月)～令和9年1月15日(金)
- 実施期間／9月15日(火)～令和9年2月26日(金)
- ※原則 平日
- ※講師資料作成のため、実施日の1か月半程度前までにお申し込みください。
- 申込・問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

オレンジガーデニングプロジェクト始動中！&写真募集！

オレンジガーデニングプロジェクトとは、認知症の方が自分らしく暮らし続けられる社会の実現に向けて、「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きましょう！」という思いを共有し、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。

今年は、市内グループホームに入居されている方々が育てたオレンジ色のマリーゴールドの苗と、手作りの立札を、市内グループホームで配布しました。市内各地でオレンジ色の花々が元気に育っているところです。今からオレンジ色の花を購入して育て、このプロジェクトにご参加いただく方も大歓迎です。

9月の世界アルツハイマー月間に、このプロジェクトの写真展を開催します。

- 応募方法／8月21日(金)までに、包括支援センターのメールアドレス (sen-hokatsu@city.semboku.akita.jp) までオレンジ色の花の写った写真のデータをお送りいただくか、ご自身で2Lサイズに印刷し包括支援センター窓口までお持ちください。
- 展示場所／応募いただいた写真は、角館庁舎、総合情報センター、田沢湖図書館などで行うアルツハイマー月間の展示と一緒に掲示します。
- 問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283



種まきの様子



苗の譲渡を行いました

一般介護予防事業 「あたまとからだの若返り教室」を開催します

認知症への「備え」として、生活習慣病を予防し放置しないことや、脳を動かすことは大切なことだと言われています。教室に参加して一緒に楽しく学んだり体を動かしたりしませんか？
皆さんのお近くの会場で開催しますので、お友だちや近所の方も誘ってお気軽にご参加ください！

- 対象者／おおむね65歳以上の市民の方
- 期間／9月～令和9年2月（おおむね月1回、各会場5回ずつ開催します）
- 開催時間／
 - ▶午前開催の場合：10時～11時30分
 - ▶午後開催の場合：13時30分～15時（下延コミュニティセンターは14時～16時）
- 内容／保健師による血圧測定・健康相談（初回参加日）、認知症予防についてのお話と運動（ペタンク、コグニサイズなど）を組み合わせた内容です。
- 会場／
 - ▶角館地区〈午後〉：健康管理センター、中川コミュニティセンター（旧中川小学校）、白岩コミュニティセンター（旧白岩小学校）、下延コミュニティセンター（下延オレンジカフェと合同開催）
 - ▶田沢湖地区〈午前〉：健康増進センター
〈午後〉：神代就業改善センター、田沢交流センター
 - ▶西木地区〈午前〉：クリオン
〈午後〉：林業総合センター（松木内診療所）
- 持ち物／飲み物、動きやすい服装、めがね（必要な方）
- 申込期日・方法／包括支援センターまでお電話でお申し込みください。
- その他／参加申し込みをされた方には、後日詳しい日程・内容を郵送します。
- 問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283



ペタンクの様子



肩たたきしている様子



風船バレーの様子