

Semboku City



Public Relations

せんぼく

8-16

2014 8 16 No 160



挑戦！逆さまで前進

仙北市防災の集い レスキュー体験コーナー (関連2ページ)

ちいきのわだい

7月25日
玉川ダム

玉川ダム交流会 自然に親しみ、ダムの役割学ぶ



7月25日、ダムのもつ役割の理解と、森林や水などの自然資源への認識を深めてもらうと玉川ダム交流会が開催されました。

この交流会には水源地である仙北市内の7小学校と、受益地の東大曲小学校（大仙市）、豊岩小学校、浜田小学校（秋田市）の4年生243人が参加しました。参加した児童たちはダムの堤体内部や玉川発電所などの施設を興味深く見学しました。

また、昼食後には名刺交換や実験コーナー、クイズラリーなどのアトラクションを通じて交流を深めました。



堤体内の階段は急傾斜。手すりを掴み、足下に気をつけて登ります



玉川ダムの役割が説明され、一つ一つメモを取る児童たち

8月2日
仙北市民会館

仙北市防災週間・防災月間 仙北市防災の集い開催

昭和35年8月3日発生した田沢湖水害、昨年8月9日発生した先達地区での土石流災害を教訓とし、忘れることなく語り継ぐため、仙北市は8月3日から9日を防災週間に、また、8月を防災月間に制定しました。



震度7の揺れを体験できる体験車両には行列ができました



車両の展示は子どもたちにも大人気

8月2日、仙北市民会館前駐車場を会場に、啓蒙活動の一環として「仙北市防災の集い」が初開催され、消防・警察・自衛隊や国交省など関係機関の協力で車両展示のほか、放水、レスキュー体験も行われました。

また生保内小学校5年生が、防災学習で防災講演受講や、避難所での生活を保護者と一晩体験しました。

8月9日
先達地区

先達地区慰霊祭 慰霊碑に祈り捧げる

昨年の先達地区での土石流災害から1年が経ち、9日に先達町内会で慰霊祭が行われました。

慰霊祭では黙祷を捧げたあと、砂防ダム正面に建立された慰霊碑を除幕し、参列者が献花を行いました。同町内会の下総芳則会長が「慰霊碑にはここに生きる」と書かれている。あの日を忘れずに伝え、コミュニティを確立し



慰霊碑前で、献花を行う参列者

ていきたい。多くの方の支援に感謝します」とあいさつしました。

7月26日
田沢湖畔

第44回たざわ湖・龍神まつり 勇壮な演舞で魅了

7月26日、田沢湖畔で第44回たざわ湖・龍神まつりが開催され、恒例イベントたざわ湖T.A.Z.K.O音楽祭など大盛況で会場を沸かせていました。

夜の部では、辰子姫伝説を再現した双龍の演舞が披露され、湖の安全と縁結び、家内円満を祈願しました。

祭りの締めくくりには湖上火火が打ち上げられ、訪れた大勢の観客を魅了しました。



担ぎ手には 秋田大学の留学生や、辰子姫と八郎太郎の繋がりから大湯村の方々も参加しました

7月28日~30日
角館交流センター

第25回角館キッズ学び教室 子どもたちの学習をオタスケ

7月28日から30日までの3日間、角館キッズ学び教室が角館交流センターで行われました。

この教室は、「楽しい学習オタスケマンの会（菅原正五郎会長）」が子どもたちの学習のお手伝いをしようとして、毎年、夏と冬の長期休みの際に実施。25回目となった今回は市内外の小中学校から153人が参加しました。

参加した子どもたちからは「友達と勉強できるので楽しい」「家ですより勉強が進む」との声も聞かれました。



フレッシュオタスケマン（高校生）の説明を受けながら、課題を進める子どもたち

7月22日
西木公民館

振り込め詐欺防止に一役 振り込め詐欺防止音頭へ振り付け発表



社中の踊り手の子どもたちが制服姿で踊りを披露しました

振り込め詐欺の対策として利用される、振り込め詐欺防止音頭への振り付け発表会が、7月22日に西木公民館で行われ、踊り手の子どもたちが輪になり、踊りを披露しました。

音頭は詐欺防止を目的に、徳島県警が制作。注意点がわかりやすく紹介されています。振り付けを担当した「奏雅扇舞会」の鈴木順子さんは「敬礼の仕草などを入れ、誰でも踊れる様に気をつけた。防止につながればうれしい」と話しました。

仙北署では配布を進め、会合や催し物での利用を呼びかける予定です。

8月2日
立町ポケットパーク

第6回かくのたて絵燈籠夏まつり 大小の絵燈籠が街をパレード

8月2日、かくのたて絵燈籠夏まつりが立町ポケットパークで開催されました。

角館中学校美術部も制作に参加した絵燈籠のコンクールやパレード、太鼓、空手の演武などのイベントが会場を盛り上げたほか、豊かな屋台が立ち並び、大勢の来場者が夏の夜を楽しみました。



灯籠を手に街をパレード

食育って何だろう？

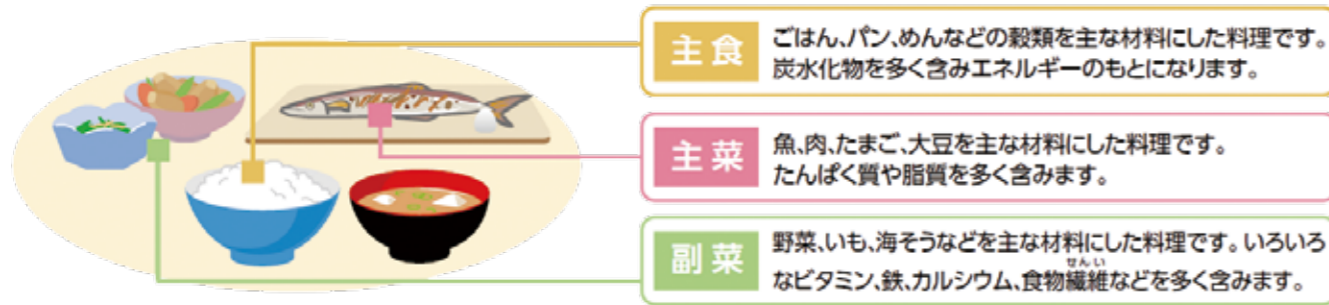
仙北市では、市民の皆さんが正しい食習慣を身につけ、健康で元気に暮らすための指針として「第2期仙北市食育推進計画」を策定しました。市民の皆さんに「食育」について知っていただくため、関連情報を掲載しますので、仙北市ホームページに掲載中の計画もあわせてご覧ください。

「ご飯とおかずと味噌汁」～栄養バランスを考えた食習慣～

食事内容については、主食、主菜、副菜、という料理の分類を基本とし、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよく摂りましょう。エネルギーや脂質、食塩の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。また、味噌汁は、様々な研究の結果から、がんや脳卒中、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するのに大変役にたつということがわかってきています。前回述べたように、特に朝食は、一日のパワーの源であることから、主食、主菜、副菜を意識した食事をはじめてみませんか！

主食、主菜、副菜について

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたら良いかの目安として、食事バランスガイドがあります。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、めん) 2(80V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ) 2(80V) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 新巻サラダ、きゅうりとトマトの酢の物、煮干しとわかめ、ほうろく入りの味噌汁、ひじきの煮物、豆苗、きのこのコンソメ 2つ分 = 新巻の巻物、新巻の巻物、芋のまっこうがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(80V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、ほうろく入り味噌汁、鶏肉のから揚げ 2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(80V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト(常温)1杯、アイス(常温)1杯、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳(常温)2杯
2 果物 2(80V) みかんだったら2個程度	1つ分 = あんず1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう(実)1房、葡萄1房

※80Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

内閣府発行「食育ガイド」より抜粋

7月25日 市役所田沢湖庁舎

全県少年野球功労者表彰 堀川永蔵さん功労認められ受賞



庁舎を訪れ受賞を報告した堀川さん

堀川永蔵さん(生保内中学校元校長・田沢湖)に、全県少年野球功労者表彰が送られました。堀川さんは、角館、生保内、豊成の中学校で14年間監督を務め、生保内中学校を昭和58年に全県優勝に導きました。また、県中体連の役員としても大会の運営に尽力されました。その功績が認められ受賞となりました。現在も生保内中学校野球部のアドバイザーとして、選手たちの指導に携わり活躍されています。

7月30日 田沢湖総合開発センター

「やさしいまちづくり」講演会 共感する心のバリアフリーを学ぶ

7月30日、田沢湖総合開発センター大集會室を会場に、仙北市で推進しているユニバーサルツーリズムの一環として「やさしいまちづくり」講演会が開催され、福祉や観光関係者など約40人が参加しました。ネイバーズサポート推進協会専務理事の鴨志田明氏の実技を加えた講演内容に、参加者は高齢者や障がい者をはじめ、誰もが安心して過ごせるまちづくりについて学ぼうと真剣な表情で講演を聴いていました。



「相手を理解し、共感しようとする姿勢をもつことが大切」と語る鴨志田氏

8月1日・5日・8日 仙北市

レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室 調理で学ぶ食事の大切さ



カルタを使って食育ゲーム

小学生が保護者の皆さんと参加する「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」が開催され、児童、保護者が調理を通し、バランスのとれた食事の大切さについて学びました。



説明を聞き調理に挑戦

7月28日 神代市民体育館

老人クラブ世代間運動会 体育館に元気なかけ声

7月28日、神代市民体育館で仙北市老人クラブ連合が主催する世代間交流運動会が行われました。市内老人クラブ会員の皆さんや、神代子ども園の園児ら200人を超える参加者が紅白に分かれ、風船取り競争やスプリンリレーなどで競い合いました。園児たちのかわいかけ声に参加者も力をもった大会は大いに盛り上がり、楽しい一日となりました。



工夫を凝らした競技で、熱戦が繰り広げられました

- 総務課 ☎ 43-1111
ホームページ <http://www.city.semboku.akita.jp/>
facebook <https://www.facebook.com/sembokucity>
- 角館地域センター（サポートセンター）☎ 43-3309
- 田沢湖地域センター（サポートセンター）☎ 43-1147

- 田沢出張所（サポートセンター）☎ 43-1351
- 神代出張所（サポートセンター）☎ 43-1352
- 西木地域センター（サポートセンター）☎ 43-2200
- 桧木内出張所（サポートセンター）☎ 48-2001
- 上桧木内出張所（サポートセンター）☎ 49-2159

8月30日(土) 9時～13時 市役所の通常の電話が 不通になります

仙北市田沢湖庁舎で、8月30日(土)に電気設備の取替を行います。取替の間、市役所(田沢湖・角館・西木庁舎)の通常の電話が不通になりますので、御用がある方は左記の連絡先に電話をしてくださるようお願いいたします。また、仙北市ホームページも閲覧できなくなります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願いたします。

8月30日(土)

- 9時～13時の連絡先
- 田沢湖庁舎 ☎ (43) 3271
- 角館庁舎 ☎ (54) 2601
- 西木庁舎 ☎ (47) 3231

総合情報センター・学習資料館・イベント交流館はファックス番号(53) 2701で対応します。

●問合せ／管財課(田沢湖庁舎) ☎ (43) 1114

高齢者共同生活支援事業 利用申請を受付します

- 事業の目的／家庭の事情により養護を必要とする高齢者に対して、一時的に施設で養護することにより、高齢者とその家族の日常生活を支援します。
- 利用対象者／仙北市に居住する65歳以上の高齢者で、養護を必要とし、施設で共同生活ができる方
- 利用定員／1人部屋：6室
2人部屋：1室 計8人
- 利用期間／11月から翌年4月末までの6か月間
- 使用料／1人1日2260円(食費含む)
- 利用施設／社会福祉法人県南ふくし会 特別養護老人ホーム清流苑内(西木町桧木内字松葉23番地)
- 利用の申請／利用を希望される方は、長寿支援課と各地域センターに申請書がありますので、9月12日(金)まで長寿支援課長寿いきがい係へ提出してください。
- その他／日常生活に支援が必要な方は事前に長寿支援課へご相談ください。
- 申請・問合せ／長寿支援課 長寿いきがい係(西木庁舎) ☎ (43) 2281

市営住宅入居者募集

●募集期間／8月18日(月)～9月5日(金)

●募集住宅

- 「さくらぎの里D-22(築17年)」
住所／角館町雲然荒屋敷409
規格／3戸長屋3LDK
階数／2階建て
- 月額家賃／2万2900円から(所得額による)
- 月額駐車料金／1区画2050円

●公園南団地3-2(築28年)
住所／田沢湖生保内字武蔵野
105,895

- 規格／集合住宅2LDK
- 階数／3階建ての3階
- 月額家賃／2万1200円から(所得額による)
- 月額駐車料金／駐車料なし

●月額家賃の3か月分の敷金の納付、連帯保証人が必要となります。(抽選日から10日以内)

●暖房器具は、温気防止の為、屋外給排気式(F式等)または電気ストーブを使用。

- 申込は1世帯1戸限りです。
- 入居資格／次の①～⑤までの条件にすべてあてはまること
- ①現に同居し、または同居しようとする親族があること(婚姻の予約者を含む)

ご協力をお願いします ゴミ出しのルールを 守りましょう

- ゴミが回収されず、集積所に残される事案が発生しています。回収されない原因として次のようなことが考えられます。
- きちんと分別されていない。
- 回収が終わった後にゴミを出している。
- 指定ゴミ袋に名前が記載されていない。
- ゴミ出しカレンダーと違う物が出されている。
- ゴミ集積所は地域の協力で、設置・管理されています。いつも清潔に保つため、皆さんのご協力をお願いします。
- 問合せ／生活環境課(角館庁舎) ☎ (43) 3308
- 環境保全センター(角館町園田) ☎ (54) 3305



回収されないゴミ袋にはシールが貼られています。

仙北市の放射性物質測定状況

- 一般食品基準値：100 Bq/kg 以下 (一般食品、平成24年4月1日より適用)
- 問合せ／【学校給食】教育委員会教育指導課(角館庁舎) ☎ 43-3382
【保育園給食】子育て推進課(西木庁舎) ☎ 43-2280 【市民持込食材】生活環境課(角館庁舎) ☎ 43-3308

【学校給食】セシウム134 (5.85～5.96 Bq/Kg)、セシウム137 (7.29～7.40 Bq/Kg) はいずれも測定下限値未満

※検査調理場【検査月日・検査品目・産地】の順に記載
▶田沢湖給食センター【7/2・きゅうり・秋田県】【7/9・白菜・北海道】【7/16・もやし・岩手県】 ▶角館学校給食センター【7/2・えのき茸・長野県】【7/9・にんじん・青森県】【7/16・卵・仙北市】 ▶西木学校給食センター【7/2・もやし・秋田県】【7/9・大根・青森県】【7/16・ナス・仙北市】

【保育園給食】セシウム134 (5.87～5.96 Bq/Kg)、セシウム137 (7.31～7.40 Bq/Kg) はいずれも測定下限値未満

▶生保内保育園【7/1・チンゲン菜・千葉県】【7/8・白菜・青森県】【7/15・ブロッコリー・北海道】【7/29・もやし・岩手県】
▶神代保育園【7/1・もやし・岩手県】【7/8・きゅうり・仙北市】【7/15・トマト・山形県】【7/22・鶏卵・仙北市】【7/29・キャベツ・秋田県】 ▶ここに保育園【7/3・じゃがいも・静岡県】【7/10・大根・茨城県】【7/17・きゅうり・仙北市】【7/31・豚ひき肉・北海道】 ▶ひのきない保育園【7/3・鶏卵・秋田県】【7/10・にんじん・千葉県】【7/17・ブロッコリー・北海道】【7/24・生しいたけ・秋田県】【7/31・白菜・青森県】 ▶角館保育園(白岩小百合保育園、角館西保育園、中川保育園)【7/3・しめじ・新潟県】【7/10・レタス・岩手県】【7/17・にんじん・青森県】【7/24・オクラ・秋田県】【7/31・キャベツ・秋田県】 ※角館地区の保育園では、角館保育園が給食食材を一括購入

【福祉施設】セシウム134 (5.87 Bq/Kg)、セシウム137 (7.31 Bq/Kg) はいずれも測定下限値未満

▶にしき園【7/15・ブロッコリー・千葉県】

- ④生活保護受給者は、生活保護受給証明書 1通
- ⑤単身入居者は、戸籍謄本 1通(単身であることが確認できるもの)
- ⑥その他特別な事由の書類
※いずれも市役所窓口で発行しています。(手数料が掛かります)
- 選考方法／応募者多数の場合、書類審査の上、公開抽選(申込人によるくじ引き)を行います。
- 抽選日時／9月17日(日) 14時
- 抽選場所／西木庁舎 開発センター12階 農林研修室
- 問合せ／都市整備課 住宅公園係(西木庁舎) ☎ (43) 2295

8月20日(水)～11月28日(金) 田沢湖一般廃棄物最終処分場へ搬入ができません

8月20日(水)から11月28日(金)までの間、道路補修工事のため、田沢湖一般廃棄物最終処分場へ搬入ができません。お手数をおかけしますが、角館一般廃棄物最終処分場または西木一般廃棄物最終処分場をご利用ください。

●問合せ／生活環境課(角館庁舎) ☎ (43) 3308

生涯学習

級	級の目安	検定料
2級	高校卒業程度	3,500円
準2級	高校在学程度	
3級	中学卒業程度	
4級	中学在学程度	1,800円
5級	小6修了程度	
6級	小5修了程度	1,500円
7級	小4修了程度	
8級	小3修了程度	
9級	小2修了程度	
10級	小1修了程度	1,000円

- **申込み** 検定料を添えて9月10日まで西木公民館へお申し込みください。
- **注意事項** 申し込みが10人に至らなかつた場合には中止となります。
- **問合せ** 西木公民館

『漢字能力検定』開催
西木公民館では『漢字能力検定』を次の日程で開催します。「自己啓発のため」「最近漢字を忘れてきた・・・」など自分の漢字力を試すチャンスです。どなたでも受けられますので、ぜひ受けてみませんか？

お知らせ
『漢字能力検定』開催

生涯学習サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介します。参加してみたいなど、活動に興味がある方は生涯学習課にお問い合わせください。

俳画教室 月に1回の練習日ですが秋田市から講師2人を招き、四季の移ろいの草花や自然事象を題材にして仲間で楽しく活動しています。現在は角館町内の7人で活動していますが、参加者を募集していますので角館町以外の方や初心者の方も大歓迎です。一緒にいかがですか。

- **活動日時** 毎月第4月曜日 13時～16時
- **活動場所** 角館公民館
- **会員数** 7人



田沢湖・角館歌碑めぐり 参加者募集
10月12日(日)、仙北市民会館で行われる国民文化祭『田沢湖・角館短歌大会』に併せて前日に歌碑めぐりを開催します。仙北市北浦史談会の案内により仙北市が誇る平福百穂とその盟友であった近代短歌の巨星斎藤茂吉の歌碑などをめぐり、詠まれた時代の背景を探ります。

生涯学習活動紹介
ラジコン教室 (田沢湖公民館)
7月30日(日)、田沢湖生保内字四十程のラジコン飛行場でラジコン教室が開催されました。この教室は、田沢湖ラジコンクラブの協力で初めて開催され、当日は風が少ない晴天に恵まれ、機体の軽いラジコン機にとっては絶好の飛行日和となりました。

会場では、大小様々なタイプのラジコンヘリコプター、セスナやジェットタイプの飛行機が会場の空いっぱい飛び回り、ラジコンとは思えない迫力と高度な操縦に参加者からは大きな拍手が送られました。参加した小中学生にもマルチコプターを実際に操縦してもらい、講師から「たいたいしたもんだな」とほめられる場面もありました。講師の田沢湖ラジコンクラブ会長の田村清一さんは、今後は更に高性能なラジコン機が開発され、趣味や実用として所有する人が増えてくるのではと話していました。当日の様子を空撮用に使われている大型ヘリコプターに一眼レフカメラを取り付け、上空から写真を撮影してもらいました。



ラジコンヘリで上空から撮影

information

市役所からのお知らせ

- **8月29日(金) 17時15分～19時** 『夜間納税窓口』開設のお知らせ
日中、仕事などで市税を納めることができない方のために、夜間納税窓口を開設します。また、諸事情により市税を納めることが困難な方のために納税相談窓口も併せて開設しますので、お気軽にご来庁ください。
- **日時** 8月29日(金) 17時15分～19時
※開設時間に都合がつかない場合は、事前にご連絡ください。
- **場所** 税務課、角館・西木地域センター
- **問合せ** 税務課 (田沢湖庁舎) ☎ (43) 1117
- **【9月1日納期限の税目】**
□ 座振替日も納期限と同日です。前日まで通帳の残高をご確認ください。
- **市県民税 (普通徴収) ・第2期**
- **国民健康保険税 (普通徴収) ・第2期**
- **後期高齢者医療保険料 (普通徴収) ・第2期**



© 2013 二馬力・GNDHDDTK

風立ちぬ原画展

開催中 8月24日(日)まで

開館時間 午前9時～午後5時 入館は午後4時30分まで
角館町平福記念美術館 ☎ 54-3888

8月29日(金) 『夜間納税窓口』開設のお知らせ

第29回国民文化祭・あきた2014 内陸線アート

車両のアートラッピング

秋田公立美術大学の先生をお呼びして、地元の角館高校2年美術コースの生徒がデザインについての指導を受け、内陸線車両のラッピングデザインを行っています。

大学の先生からデザイン理論を教えていただき、それぞれが思いを込めて考えたデザインを市民の皆さんのご意見も頂き、一つに絞り、さらに市民の皆様の想いも含めて完成させたいと考えています。

次のデザイン画の詳細を角館駅舎内に展示します。また、市のホームページでもご覧いただけるようにしますので、デザイン画についてのご感想をいただけますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします！

問合せ：秋田県立角館高等学校 田口 ☎ 54-2560 FAX 54-4339

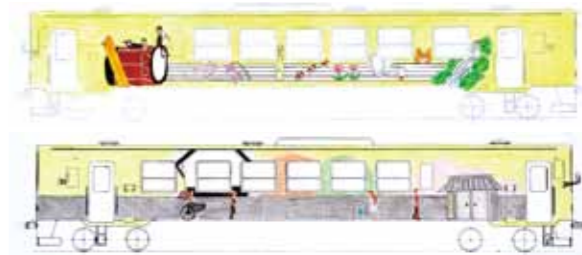
私の好きな地元の思い出

『私の好きな地元の思い出』をコンセプトとして描きました。黄色い車両を使い、晴れた日のまぶしいイメージを表現しました。また、小さなころからなじみのある『たつこ像』と一緒にシャボン玉を飛ばし、その一つ一つにいろいろな思い出が記憶が映っています。



時代を旅する、大地が響く

『時代を旅する、大地が響く』をコンセプトに片面には『時代を旅する』のテーマで武家屋敷通りを描き、もう片面には『大地が響く』をテーマに終点鷹巣の大太鼓をメインに描きました。大太鼓のリズムを五線譜上に内陸線沿線の特産物や名物で表現しました。



心のつながり

『心のつながり』をテーマに描きました。地域のおじいちゃん、おばあちゃんや子どもたちのハートフルな関係を表現したいと思い、リボンで結びました。そして、キャラクターの笑顔と黄色い内陸線電車の色で地域の人たちの優しさを表現しました。



20歳がスタート! 国民年金



日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に・・・」と後悔する前に、国民年金の加入手続きを行いましょ。 ※20歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、『学生納付特例』や『若年者納付猶予』など保険料の支払いが猶予される制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

『学生納付特例制度』と『若年者納付猶予制度』

『学生納付特例制度』

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

『若年者納付猶予制度』

学生でない30歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問合せ 仙北市民課 国保年金係 ☎ 43-3316
大曲年金事務所 国民年金課 ☎ 0187-63-2295

いきいき元氣アップ教室 〈介護予防教室〉
65歳から始める健康体操に参加してみませんか
骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて『立つ』『歩く』といった動作が難しくなるロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防をします。
椅子に座ったままでできる体操から、ジワジワ血流をアップする全身運動まで、初心者の方でもできる体操をご紹介します。
楽しく笑いながら、時には頭の体操も組み入れて行います。自分の体力に合わせ、できることから始めてみましょう。

- ◆場所/角館交流センター
- ◆期日/9月17日、9月24日、10月1日、10月8日、10月22日、10月29日
- ◆時間/10時~11時30分
- ◆対象/おおむね65歳以上の方
- ◆講師/柴田栄宜氏(健康運動指導士)
- ◆持ち物/水分補給のための水やお茶、室内履き、タオル
- ◆申込締切/9月10日(金)
- ◆問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

認知症サポーター養成講座のご案内
仙北市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目的として、『認知症サポーター養成講座』を開催しています。
【認知症サポーターとは】
認知症を理解し、自分でできる範囲内で、地域の方への気遣いや見守りを行います。

- ◆開催日・会場/《田沢湖地区》9月19日(金) 田沢湖健康増進センター(地域交流プラザ)
- ◆開催日・会場/《角館地区》9月30日(火) 角館交流センター(第1研修室) 《西木地区》10月17日(金) 西木開発センター(農林研修室)
- ◆開始時間/講座約90分
- ◆《田沢湖地区》13時30分 《角館・西木地区》10時
- ◆内容/ ◎認知症の症状と対応のポイント ◎認知症サポーターにできること ◎認知症の人や家族の気持ちなど ◆その他/どなたでも講座を受ける事ができます。準備の都合上、申し込みは開催日の1週間前までお願いします。
- ◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

8月の献血日程 [全血]

♥日時・場所/ **8月18日(日)**
10:00~11:00 北光金属工業(株) 田沢湖工場
11:30~13:00 (株)安藤醸造元北浦本館
14:30~16:00 仙北警察署

♥問合せ/仙北市保健課 ☎ 55-1112

※お薬の基準が緩和され、血圧のお薬は何種類服用されていても献血の受付が可能になりました。
(ただし、献血の可否は当日の医師の判断によります。)

8月26日(火)から西木地区の特定健診が始まります

受診地域は「日程表」でご確認ください。

- ・特定健康診査・一般健康診査・後期高齢者健診・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・肺がん等集団検診・結核検診

健診会場	日程	受付時間
吉田体育館	8月26日(火)	13:00 ~ 15:00
	8月27日(水)	
旧上桧木内小学校体育館	8月28日(木)	今年度は受付終了時間が30分早くなります
西木保健センター	8月29日(金)	
	9月1日(月)	
	9月2日(火)【骨】	
	9月3日(水)	

※持ち物:健康保険証、受診案内用紙
※お住まいの日程に都合がつかない方は、ほかの健診日でも受けられます。
※「骨粗しょう症検診」の対象の方は、9月2日(火)【骨】の日程に受診してください。

▶健診対象に該当する世帯の方には、「健(検)診のおしらせ」「日程表」「受診案内」を配布していますのでご確認ください。

▶転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでも確認いただけます。



ふれあいサポーター(キープ)養成講座参加者募集
心の健康づくり・自殺予防事業として『ふれあいサポーター(キープ)養成講座』を開催します。養成講座という名称ですが、自己学習として気軽に参加してみませんか。隣近所への声かけや見守りもサポーター活動です。
◆場所/仙北市健康管理センター(角館)
◆受付時間/13時~13時20分
◆講座時間/13時20分~15時15分
◆申込方法/電話かファックスで8月25日(月)までお申し込みください。
◆申込・問合せ/仙北市保健課 ☎(55) 1112 FAX(55) 1113

開催日	講話	講師
第1回目 8月29日(金)	うつ病と自殺予防 ~わたしたちにできること~	市立角館総合病院精神科 医師 小泉 健太郎 氏
第2回目 9月22日(月)	楽しんで語ってもらうための技術(仮)	秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏
第3回目 10月10日(金)	セルフケア ~こころを癒すセラピー体験~	BAJ 公認シニアエステティシャン オーラソーマプラクティショナー 遠藤 真智子 氏
第4回目 10月28日(火)	相手の気持ちに寄り添うために(仮)	市立角館総合病院看護部 主任臨床心理士 星出 雅貴 氏

大曲仙北歯科医師会 8月の休日歯科診療当番医変更のお知らせ

8月31日(日)担当が生和堂医院歯科から冨塚歯科医院になります。

変更前 生和堂医院歯科(大仙市刈和野) ☎ 0187-87-3000 → 変更後 冨塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎ 0187-75-1125

特定健診は生活習慣病の芽を見つけます

大腸がん撲滅キャンペーン

集団健(検)診も8月26日から西木地区に入ります。定期的に受診することで、大腸がんの死亡リスクが大幅に減少します。毎年、大腸がん検診を継続して必ず受けましょう!



※大腸がん検診のみ受診の方も必ず健康保険証をご持参ください。

※『大腸がん検診の研究(比較試験)』に参加されている方は、緑色の『健康状態に関するアンケート』を記入の上、ご持参ください。

問合せ 仙北市保健課 ☎ 55-1112

イベント

第4回生保内地区 敬老を祝う会

対象の皆さまにはまもなく案内状が届きます。今年は一層快適に楽しんでいただくため、イスとテーブルをご用意しましたので、ぜひご参加ください。

【日時】9月14日 11:00～14:30 (予定)

【会場】仙北市生保内市民体育館

【参加費】1,000円(弁当代)

【主催】生保内地区敬老を祝う会実行委員会(主管:生保内地域運営体)

【問合せ】仙北市田沢湖地域センター ☎43-1147

3地区別商工会おもてなしまつり

全国規模のイベント『国民文化祭』の関連事業として実施。『食を旅する』というコンセプトのもと各商工会おすすめの特産品を販売します。各地域の魅力の観光スポット情報などを発信し、郷土芸能によるステージイベントが行われます。仙北市からはおやま囃子が披露されます。

【開催日】▶東北地区:8月23日 10:00～24日 16:00
▶中央地区:8月30日 10:00～31日 16:00
▶関東地区:9月13日 10:00～14日 16:00

【会場】秋田駅東西連絡自由通路『ぼぼろーど』特設会場

【問合せ】秋田県商工会連合会 経営支援部経営支援課 ☎018-863-8495

第16回 田沢湖ツーデーマーチ

田沢湖を舞台にして歩く祭典『第16回田沢湖ツーデーマーチ』を開催します。今年も、全国各地から多くのウォーカーが田沢湖に集います。清秋の爽やかなひとときを一緒に歩いてみませんか?

【日時】10月4日 10:00～5日 16:00 雨天決行

【会場】田沢湖レストハウス広場

【内容・コース】▶1日目:40km・22km・12km・5km ▶2日目:32km・21km・12km・5km ※各コースにより出発時間・歩くコースなどは異なります。詳しくは、お近くの市役所地域センターおよび各観光協会(角館町・西木町・田沢湖)、田沢湖観光情報センターフォレイクで配布のパンフレットをご覧ください。

【参加料】一般500円(9月9日以降は1,000円) ※高校生以下無料



【申込方法】9月8日 16:00までに、パンフレット内の参加申込書にご記入の上、参加料を添えて、お近くの市役所地域センターおよび各観光協会(角館町・西木町・田沢湖)、田沢湖観光情報センターフォレイクにお申し込みください。※9月9日以降は、当日会場にて申込・受付となります。

【問合せ】実行委員会事務局(田沢湖観光協会内) ☎58-0063

飾山囃子、演じます!

角館榊細工伝承館では、たくさんの方から入館いただくため、また、飾山囃子後継者の育成のために、飾山囃子の実演を行います。

なお、飾山囃子実演はもちろん、展示室への入館は、仙北市民のみなさんは無料ですので、ぜひご来館ください。

【日程】8月17日 10:00～11月2日 10:00 毎週日曜日 ※9月7日、10月26日を除く。

【時間】10:00と11:00の2回

【会場】角館榊細工伝承館

【問合せ】角館榊細工伝承館 ☎54-1700



大村少年合唱団・角館小学校ドリームハーモニー『音の交流会』

仙北市と姉妹都市提携をしている長崎県大村市より大村少年合唱団が仙北市を訪れ、合唱・吹奏楽の披露により音楽による交流会を行います。ぜひお越しください。

【日時】8月19日 10:00～11:00

【会場】角館小学校 体育館

【問合せ】仙北市企画政策課 ☎43-1112

秋田県農業試験場参観デー2014

県の記念日協賛事業として試験研究業務に対する県民の理解を深めていただくため、最新の試験研究成果を講演するセミナーや、試験圃場と施設の公開、肥料・農業資材の展示、農産物展示・販売などを行います。

【開催日時】8月29日 10:00～30日 15:00

【会場】秋田県農業試験場(秋田市雄和 相川字源八沢34-1)

【問合せ】農業試験場 企画経営室 ☎018-881-3312

お知らせ

総合県税事務所からのお知らせ

個人事業税(1期)の納期限は9月1日 忘れずに最寄りの金融機関で期限内に納めましょう。口座振替をしている方は、預金残高の確認をお願いします。

個人事業税の納税もぜひ口座振替で!

公共料金の支払いと同じように、個人事業税も口座振替にしませんか。わざわざ金融機関へお出かけになる手間が省けて、安全、確実です。県内の銀行、信用金庫、労働金庫、信用組合、農協などに預金口座があれば、どなたでも利用できます。秋田銀行と北都銀行は、県外の支店でも可能です。(ゆうちょ銀行は利用できません)

9月30日までに申し込みされますと、平成26年度2期分から個人事業税の口座振替ができます。

【問合せ】秋田県総合県税事務所 納税部 収納管理課 ☎018-860-3331 秋田県総合県税事務所 仙北支所 ☎0187-63-5222

花火の事故に注意!

夏につきものの花火は、火薬を使用していて、炎が噴き出したり急激に燃焼することから、思わぬ事故に結びつくことがあります。取扱には十分注意しましょう!



- ◆子どもだけでなく、大人が付き添うようにしましょう
- ◆大人は子どもたちの行動をよく監視し、危険な行為は止めさせましょう
- ◆バケツなどで、必ず近くに消火用の水を用意しましょう

せっかくの夏休み!ちょっとした不注意から事故や火災を起こさないよう、マナーとルールを正しく守って花火を楽しみましょう。

楽しい花火遊びを通じて子どもたちにマナーやルールを教えるのは大人の役目です!

【問合せ】角館消防署 ☎54-2302

河川調査のお知らせ

自衛隊では火災などにより橋等が通行不能等の事態に陥った際、迅速に緊急的な橋等を設置し、非常事態に素早く対応するため、玉川の形状の把握を目的とした、河川調査を実施します。

【期間】8月25日 10:00～9月5日 17:00

【調査時間】8:00～17:00

【人員車両】人員7人、車両2両

【問合せ】陸上自衛隊船岡駐屯地 第2施設団本部付隊 ☎0224-55-2301

セミナー・教室等

求職者講習のお知らせ

『パソコン初級科』受講生募集

パソコンを活用した文書作成、表計算、プレゼンテーション等の各種ソフト活用法やインターネットに関する基礎知識や技能を習得し、各種のOAソフトを活用したパソコン操作ができる人材として、早期再就職を支援します。

【講習期間】10月15日 10:00～1月19日 16:00 (土・日・国民の祝日・12月27日から1月4日を除く、3か月・60日間)

【講習時間】1日6時間(9:00～16:00)

【実施会場】仙北市角館東地区公民館(仙北市角館町外ノ山11)

【講習内容】エクセル基本・応用、ワード基本・応用、パワーポイント操作等

【受講料】無料(教材費等は受講者負担) ※仙北市民の方は、教材費の一部について、助成を受けることができます。

【定員】15人

【対象者】ハローワークに求職の申し込みをしている求職者で、ハローワークからの受講あっせんを受けた方

【申込期限】9月19日 16:00まで。受講希望者はハローワークにお申し込みください。

【面接・適性検査】9月30日 10:00～(受付8:45～) 会場:大曲技術専門学校(大仙市大曲川原町2-30)

【申込・問合せ】ハローワーク角館 ☎54-2434

相談

秋田弁護士会から 無料法律相談を開催します

秋田弁護士会では、より身近でお気軽に法律の専門家(=弁護士)に相談できるように、仙北市と共催で次のとおり無料法律相談を開催します。

【日時】8月27日 13:30～ ※毎月最終水曜日を予定しています。事前に広報でお知らせします。

【会場】角館交流センター 第2研修室

【相談員】久島憲晴弁護士

【相談内容】◎一般法律相談(法律問題全般のご相談) ◎サラ金・クレジットなど多重債務のご相談 ◎中小企業・個人事業に関するご相談 ◎高齢者・障がい者に関するご相談 ◎交通事故に関するご相談 ◎子どもに関するご相談

【申込方法】事前に電話予約が必要です。総務課総務係に電話であらかじめ予約してください。

【予約受付時間】平日9:00～17:00

【相談時間等】1日先着5人。1人30分以内。(①13:30～14:00 ②14:05～14:35 ③14:40～15:10 ④15:15～15:45 ⑤15:50～16:20)

【その他】相談がスムーズに進むよう、あらかじめ話の内容をまとめてください。相談に必要と思われる資料がありましたらお持ちください。

【問合せ】仙北市総務課総務係 ☎43-1111

法テラス秋田 無料法律相談会

法テラスは国が設立した公的法人です。仙北市民を対象とした弁護士による巡回無料法律相談を開催しますので、この機会にご利用ください。(先着5人)

【日時】9月11日 13:00～16:00

【会場】仙北市総合情報センター 2階会議室

【相談内容】借金、離婚、相続、不動産、労働、損害賠償などの民事事件全般

【相談時間】1人30分

【問合せ】法テラス秋田 ☎050-3383-5551(9:00～17:00)

INDEX

- 2-4 ちいきのわだい
- 5 食育って何だろう？
- 6-8 市役所からのお知らせ／第29回国民文化祭あきた2014 内陸線アート 車両のアートラッピング
- 9 学び・ふれあい・心豊かに生涯学習
- 10-11 保健・健康の掲示版／20歳がスタート！国民年金
- 12-13 お知らせナビ
- 14 カレンダー・目次

広報担当者の

つぶやき



SR 広報編集は常に締切というプレッシャーに追い回されます。そこで開放的な気分と涼を求めて最近始めた釣り。先日、家族連れなどたくさんの釣り人で賑わっている海沿いの場所に足を運んでみました。初心者のため当然のように準備に手間取りながらも、ようやく釣り開始。と、思いきや雨降りも開始。釣れるまでは！と粘ったものの夏なのに風雨の寒さに耐えきれず収穫0で帰宅。何しに行ったんだか…



TK 屋外の取材の日に限って雨の天気にあたるが多かったです。実は一度、カメラが動かなくなって冷や汗をかいたことがあり、(現在は無事動いています)それから雨の日はどうも撮影よりカメラを守ることに意識が向いてしまって困ります。屋外でのイベントがたくさん待ち構えている8～9月。当日雨が降らないことをただただ祈るばかりです。



YR 健やかクッキングにおじゃましました。「調理はほとんどしたことがない」と話す子も、指導を良く聞いて、保護者の方と一緒に上手に調理していました。みなさんの楽しそうな姿が印象的。ご家庭でのお手伝いが増えるかも。タマネギのみじん切りにファインダーをのぞく目も込みがち取材でした。

仙北市カレンダー 8/16(土)～9/4(木)

8/16	土	●角館の灯籠流し(角館町桜並木駐車場 18:30～) 7/1・P22
17	日	●第18回戸沢氏祭(桧木内川河川公園 14:00～会場オープン) ●飾山囃子実演(角館榊細工伝承館 10:00・11:00) P12
18	月	●献血(詳しい時間・場所は11ページをご覧ください) P11 ●心の居場所づくりセミナー(健康管理センター 13:10～14:30) 7/16・P13
19	火	●大村少年合唱団・角館小学校ドリームハーモニー『音の交流会』(角館小学校 9:30～11:00) P12 ●にこにこ元氣塾(田沢湖総合開発センター 13:30～15:00) 6/1・P13
20	水	●こころの相談(健康管理センター) 8/1・P15 ●えくぼの会(角館交流センター 10:00～14:00) 8/1・P15 ●第44回生保内節盆踊り(仙北市役所田沢湖庁舎前駐車場 17:30～21:00) 8/1・P16 ●仙北市主催 第3回パソコンセミナー 26日まで(総合情報センター 9:00～12:00) 8/1・P17 ●行政相談所開設日(田沢湖総合開発センター 13:00～16:00) 8/1・P18 ●社会福祉協議会 心配ごと相談日(田沢湖総合開発センター 13:00～16:00) 8/1・P18
21	木	●わくわく広場(さくらっこ 10:30～11:30) 8/1・P13 ●民謡伝承講座(生保内節元唄教室)(田沢湖総合開発センター 19:00～20:30) 4/16・P17
22	金	●笑いの会(健康管理センター 9:40～11:30) 8/1・P15
23	土	
24	日	●飾山囃子実演(角館榊細工伝承館 10:00・11:00) P12
25	月	●包括支援センターの元気が出る講演会(角館榊細工伝承館 13:30～15:30) 8/1・P14 ●社会福祉協議会 心配ごと相談日(西木公民館 10:00～12:00) 8/1・P18 ●社会福祉協議会 心配ごと専門員相談所(角館交流センター 10:00～14:00) 8/1・P18
26	火	●みんな集まれ!水遊び広場(健康管理センター 10:00～14:00) 8/1・P13 ●3B体操(田沢湖総合開発センター 13:30～15:00) 4/1・P25
27	水	●無料法律相談(角館交流センター 13:30～) P13 ●こころの相談(角館交流センター) 8/1・P15 ●行政相談所開設日(桧木内出張所 13:00～16:00) 8/1・P18 ●平成26年度シニアワークプログラム 高齢者のための技能講習 9月5日まで(総合情報センター) 7/16・P15
28	木	●社会福祉協議会 心配ごと相談日(社会福祉協議会角館支所 13:00～16:00) 8/1・P18
29	金	●夜間納税窓口開設日(市役所田沢湖・角館・西木庁舎 17:15～19:00) P8 ●ふれあいサポーター(ゲートキーパー)養成講座(健康管理センター 13:20～15:15) P10 ●自然散策会(トレッキング)『乳頭』(千沼ヶ原) 5/16・P17
30	土	●一緒に作ろう、大人の夏カレー in たざわこ芸術村(たざわこ芸術村 16:00～21:00) 8/1・P17
31	日	●飾山囃子実演(角館榊細工伝承館 10:00・11:00) P12 ●癒しウォーク&交流会2014(田沢湖総合開発センター集合 9:40) 8/1・P16
9/1	月	
2	火	
3	水	●えがおサロン(田沢湖健康増進センター 13:00～16:00) 8/1・P15
4	木	●民謡伝承講座(生保内節元唄教室)(田沢湖総合開発センター 19:00～20:30) 4/16・P17



植物油インキを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。