

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、家内田満を祈願しました。

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？

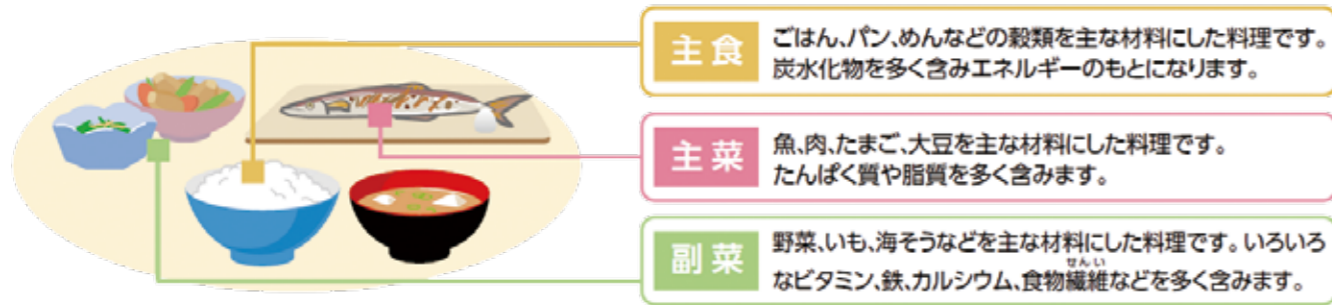
仙北市では、市民の皆さんが正しい食習慣を身につけ、健康で元気に暮らすための指針として「第2期仙北市食育推進計画」を策定しました。市民の皆さんに「食育」について知っていただくため、関連情報を掲載しますので、仙北市ホームページに掲載中の計画もあわせてご覧ください。

「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、新巻炒め、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、鶏ささみ、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 = 牛乳コンポート、チーズケーキ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳高1本分 2つ分 =
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2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会室を会場に、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

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。その功績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。

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