

INDEX

- 2 雪に関する相談窓口
- 3-5 ちいきのわだい
- 6-8 市役所からのお知らせ／食育って何だろう？
- 9 2015 FIS フリースタイルスキーワールドカップ秋田たざわ湖大会開催！！／保健・健康の掲示板
- 10 高齢者輝き表彰
- 11 学び・ふれあい・心豊かに生涯学習
- 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 先日、膝を負傷しました。伸ばすと痛みがあるので、常に膝を軽く曲げた状態で生活しています。寝るときもなかなか困るもので、仰向けになり膝を軽く曲げても、かかとが滑って足が伸び、横になっても上から下に軽い負荷がかかり、痛みが走ります。結局いつの間にか寝てしまいますが、普段意識することのない『重力』を日々感じています。

TK 雪道の運転にまだ慣れていなく、毎日ビクビクしながら運転しています。つい先日も信号で止まるときに少し滑っただけで軽くパニックに。落ち着いて運転することを心がけたいものです。皆さんもケガなどには十分に気を付けてよいお年をお迎えください。

YR 今号掲載の仙北市輝き表彰。受賞者の皆さんへ何度か撮影でお邪魔しました。撮影中に感じたのは皆さんがとてもお元気だということ。活動は様々ですが楽しみながら、やりがいを持ち皆さん活動されています。その姿勢が元気の秘訣でしょうか。見習いたいものです。

仙北市カレンダー 12/16 火 ~ 1/4 日

- 12/16 火 ●医師講話会（田沢湖健康増進センター 14：00～15：30） 12/1・P11
●にこにこ元氣塾（田沢湖総合開発センター 13：30～15：00） 12/1・P28
●ほかほかサロン（紙風船館 10：00～12：00） 12/1・P31
- 17 水 ●メタボ予防教室初回勉強会（健康管理センター） P9
●えくぼの会（角館交流センター 10：00～14：00） 12/1・P11
●こころの相談（健康管理センター） 12/1・P11
●内陸線に乗って親子でGO！（秋田内陸線角館駅 10：30 集合） 12/1・P31
●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） 12/1・P32
●行政相談所開設日（田沢湖総合開発センター 13：00～16：00） 12/1・P32
●第3回パソコン講座（総合情報センター 9：00～12：00） 11/1・P16
●基礎から学ぶ『おもてなしの英会話』（田沢湖総合開発センター 19：00～20：00） 9/1・P10
- 18 木 ●わくわく広場（さくらっこ 10：30～11：30） 12/1・P31
●第3回パソコン講座（総合情報センター 9：00～12：00） 11/1・P16
- 19 金 ●笑いの会（健康管理センター 10：00～11：30） 12/1・P11
- 20 土 ●クリスマス おはなし玉手箱（田沢湖図書館 10：00～） 12/1・P29
- 21 日
- 22 月
- 23 火
- 24 水 ●無料法律相談（角館交流センター 13：30～） P12
●こころの相談（角館交流センター） 12/1・P11
●行政相談所開設日（桧木内出張所 13：00～16：00） 12/1・P32
- 25 木 ●メタボ予防教室初回勉強会（西木保健センター） P9
●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） 12/1・P32
- 26 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） P6
- 27 土 ●アフターDCファイナルイベントin仙北市（JR田沢湖駅、JR角館駅 10：00～14：00）
●衣類のリサイクル教室（西木公民館 13：00～16：00） 12/1・P28
- 28 日
- 29 月 ●環境保全センター ごみの直接搬入の受入れ（環境保全センター 8：30～16：30） P6
- 30 火 ●環境保全センター ごみの直接搬入の受入れ（環境保全センター 8：30～16：30） P6
- 31 水
- 1/1 木 ●元旦歓迎イベント（JR田沢湖駅、JR角館駅）
- 2 金
- 3 土
- 4 日