

せんぼく

SEMBOKU

2018

1-16

広報せんぼく
No.242



つなげたい 冬の風物詩

12月17日、田沢湖生保内の横町町内会で恒例の餅つきが行われました。(関連記事3ページ)

12月16日、田沢湖図書館で楽しいクリスマスイベントを開催しました。

「谷京子先生&アトリエクリスマスおはなしコンサート」では、およそ100人の子どもたちや親子連れで賑わい、絵本の読み聞かせや、ハーブ・フルートの演奏、かわいい指ぐるみを使った歌などを楽しみました。また、夕方からは「Chapel de Noel クリスマスコンサート」が開催され、およそ40人がコーヒースタンドを片手に、静かな大人のクリスマスソングを堪能しました。



たくさんの親子連れなどで賑わいをみせた「谷京子先生&アトリエクリスマスおはなしコンサート」。

田沢湖図書館
クリスマスの『たのしいいちにち』

横町町内会で餅つき
社会福祉活動に一役

12月17日、田沢湖生保内の横町町内会(難波和夫会長)による年末恒例の餅つきが横町会館で行われました。この行事は、昭和48年に同町内の若者が始めたもので、現在は町内会が引き継ぎ、40年以上にわたり行われています。杵と臼でついた餅は、切り餅として市社会福祉協議会を通じて、田沢湖地区の一人暮らし世帯等に配布しています。

難波会長は「毎年楽しみにしている方やお礼をくださる方もいて、やりがいを感じる。今後も活動を続けていきたい」と話しました。



あうんの呼吸で餅をつく町内会の皆さん。つきたては格別の美味しさですね。

ふるさと手作りCM大賞で特別賞受賞

12月14日、自分たちの住んでいる故郷の魅力を伝えるために開催されている「第15回あきたふるさと手作りCM大賞(AAB秋田朝日放送主催)」で、3年ぶりの審査員特別賞を受賞したCM制作実行委員の皆さんが門脇市長へ報告に訪れました。

CMは構想から脚本、撮影と角館高校放送部を中心に、若手異業種グループ畑楽(はたらく)の皆さんのサポートのもと制作されました。放送部長の佐藤桜花さん(2年生)は「仙北市はいいところがたくさんあるのに、それを“なんもね”と隠す感じで表現するのが大変だった」と。また、畑楽(はたらく)の石橋長実さんは「来年はたくさんの市民の皆さんにも参加していただけて制作したい」と話していました。

CMは今年11月末まで年間50本放送され、放送スケジュールは随時仙北市ホームページでお知らせします。



CM制作実行委員の皆さんが受賞報告に訪れました。

第13回医療と健康を考える集い

～健康づくりの大切さ学ぶ～



「医療と健康を考える集い」は大曲仙北医師会が自治体との共催で医療に関するタイムリーな話題をお届けしたいとの思いで平成17年から開催させていただいており今年が13回目となります。大曲市、仙北市と美郷町の3自治体をローテーションしており、仙北市での開催は平成25年の第9回に引き続き今年で3回目となります。門脇市長様を始めとする仙北市の行政の皆さまには開催にいたるまでのご配慮、ご尽力、心から感謝申し上げます。

今回は最初に「緩和ケア」を取り上げました。特に大曲厚生医療センターでは緩和ケア病棟が実際に稼働しており、そちらの取り組みを主体に、同センター緩和ケア科診療部長の秋山先生からご講演いただけることとなっております。また、後半では「暮らしを支える在宅医療」とのことです。「在宅医療」をテーマに「医療と健康を考える集い」は大曲仙北医師会が自治体との共催で医療に関するタイムリーな話題をお届けしたいとの思いで平成17年から開催させていただいており今年が13回目となります。大曲市、仙北市と美郷町の3自治体をローテーションしており、仙北市での開催は平成25年の第9回に引き続き今年で3回目となります。門脇市長様を始めとする仙北市の行政の皆さまには開催にいたるまでのご配慮、ご尽力、心から感謝申し上げます。

「緩和ケア」に関しては色々な定義もありますが、所謂、癌など生命を脅かす病気をかかえる患者さんとその家族に対し、痛みの緩和や、不安などの心理的・精神的苦痛および社会的問題を取り除くことを目的に、人としての自由と尊厳を重視して行われる患者さん中心の全人的な援助と定義されています。

第13回医療と健康を考える集い(主催:大曲仙北医師会・仙北市・仙北市医療協議会)が「緩和ケアと在宅医療」と題し、11月25日に角館榊細工伝承館で開催されました。

この集いは、地域住民の心と体の健康の向上のため情報を発信して、健康づくりの大切さに目を向けて取り組んでもらえるようにと行われたものです。

今回は「緩和ケア」をテーマに、大曲厚生医療センター緩和ケア科の秋山博実先生からご講演をいただきました。また、「暮らしを支える在宅医療」をテーマに、シンポジウムが行われ、在宅医療に携わる医師、歯科医師、薬剤師、看護師の方々による発表や話し合いが行われました。会場に集まった参加者は、講師のわかりやすいお話に熱心に聞き入っていました。



大曲仙北医師会 池田会長あいさつ

本日は「医療と健康を考える集い」に多数ご参加いただきありがとうございます。

「在宅医療」は高齢者の尊厳の保持と自立生活支援の目的のもと、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにとのシステムです。そのためには地域の包括的な支援・サービス提供が必要で、これを「地域包括ケアシステム」と言いますが、その構築を厚生労働省は強く推進している状況でございます。

このたびの高雄国際マラソンへの派遣は、マラソン交流の一環として、また相互の市民交流に向けた初めての取り組みとなります。

仙北市が総務大臣表彰

11月20日、国主催で行われた地方自治法施行70周年記念総務大臣表彰で、自らの創意工夫により優れた施策を実施し地方自治の充実発展に寄与したとして仙北市が団体表彰を受賞しました。受賞理由は「ドローンの活用など先進的な規制緩和の取り組み」「地域資源(クニマス)を活かした賑わい創出」によるものです。団体表彰を受賞した市町村は全国で124団体、県内では仙北市のほか2団体を受賞しました。

12月19日には渡辺仙北地域振興局長より賞状と記念品が伝達されました。渡辺局長は「仙北市は地方創生やクニマスなどいろいろ注目されている。地方創生に向けての強い意志が表れて今回の受賞に至ったのではないかと思います」とあいさつ。門脇市長は「国をはじめ秋田県からもご協力をいただいています。特にクニマス関係事業は県のご協力あつての受賞です」と述べました。



左が渡辺仙北地域振興局長。

田沢湖マラソン実行委員会事務局から
派遣ランナー決定!

広報せんぼく(9月1日号)、田沢湖マラソン開会式でお知らせしましたが、2月25日に開催される高雄国際マラソン(台湾)への派遣ランナー(田沢湖マラソン市内完走者)が決定しました。

▼フルマラソン完走者 松本成年さん
▼20キロマラソン完走者 友永千春さん(ともに角館町在住)

このたびの高雄国際マラソンへの派遣は、マラソン交流の一環として、また相互の市民交流に向けた初めての取り組みとなります。

70歳以上の高齢者の皆さんに 温泉施設の無料入浴券を交付します

【問合せ】長寿支援課 長寿いきがい係(西木庁舎) ☎(43)2281

仙北市では、豊富な温泉資源を活用したヘルスケア(疾病予防と健康増進)事業の一環として、市民が温泉に親しみ、「こころとからだの健康維持」による健康寿命の延伸と介護予防を図ることを目的として、仙北市在住の70歳以上の高齢者が市内の温泉入浴施設(3施設)を無料で利用できる温泉入浴券を交付します。

- 利用対象者/仙北市に住所を有し現に居住している70歳以上の方(平成30年4月1日以前に70歳になる方を含みます)
- 入浴券を利用できる施設/角館温泉 花葉館
- 西木温泉 ふれあいプラザクリオン
- 仙北市民浴場 東風の湯
- 利用期間/2月1日(休)～3月31日(出)
- 利用回数/利用対象者1人につき5回まで
- 温泉入浴券は5枚つづりの回数券で、1枚につき1回の入浴料にのみ適用します。

● 利用方法/対象施設を利用する際に、本券を切り離して各施設の窓口にて提出し



見本

- 温泉入浴券の交付申請/各地域センター(西木地区は長寿支援課)、各出張所の窓口にて備え付けの申請書(ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入のうえ、本人確認ができるもの(健康保険被保険者証等、その他の身分証明書)を添えて最寄りの窓口にて提出してください。
- 申請者が利用者本人と異なる場合は、あらかじめ利用者本人が申請書の利用者記載欄に必要事項を記入し、申請者に交付申請を委任したうえで、申請者および利用者の確認ができるもの(健康保険被保険者証等、その他の身分証明書)を添えて各窓口にて申請してください。
- 申請期間/3月30日(金)まで

夜間納税窓口を開設します

【問合せ】税務課(田沢湖庁舎) ☎(43)1117

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/1月31日(水) 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(正面玄関からお入りください)
- 1月31日(水)納期限の税目
- 国民健康保険税(普通徴収) 第7期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第7期

● ※口座振替も納期限と同日ですので、前日まで通帳の残高を正確に確認ください。
● ※納税には口座振替が便利で安心です。各金融機関または、市役所税務課、地域センターにご相談ください。

1月 献血のお知らせ

1/28日 10:00～16:00
ワンダーモール

相談は秘密厳守です

語って、笑って、ホッと一息
えがおサロン

1/23日・2/20日 10:00～15:00
1月は、脳トレゲームをします。

2/7日 13:00～16:00
血圧測定と健康講話
演歌体操など

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円(飲み物代)
※別に実費がかかる場合もあります。

健康ワンポイント

減塩の食事

～ひと工夫でおいしく減塩～

食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧を招きます。その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、体にさまざまな障害が起こります。調理法や食べ方を工夫し、減塩に取り組みしましょう。

料理をするとき

- Point1 スパイスや香味野菜を活用しましょう
カレー粉や唐辛子、にんにくなどのスパイス、青じそやみょうがなどの香味野菜を使うと、味にアクセントがつけます。
- Point2 みそ汁は具だくさんにしましょう
汁の量が減り、その分の塩分をおさえることができます。具材は塩分排泄を手助けする野菜がおすすです。
- Point3 だしを効かせましょう
かつお節、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとることで、少ない量の調味料でも料理が美味しく仕上がります。
- Point4 調味料はかけずにつけましょう
しょうゆやソースなどは直接かけないで、小皿に用意したものをつけて食べる習慣を。少しの調味料で済むので減塩につながります。
- Point5 酸味をプラスしましょう
味が物足りないときは、酢、レモンやカボスなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。
- Point6 スープは全て飲み干さないようにしましょう
ラーメン、そばなどの麺類のスープを半分残すだけで、食塩2～3gほど減らすことができます。
- Point7 毎食、野菜料理を食べましょう
野菜には、体の余分な塩分を排泄させるカリウムが多く含まれています。減塩対策のためにも、食事毎に必ず野菜料理を入れて、野菜を積極的にとりましょう。

平成30年度中に 合併浄化槽設置を予定している皆さんへ

【問合せ】上下水道課(西木庁舎) ☎(43)2296

仙北市では、生活雑排水対策としてコンパクトで設置が容易な合併処理浄化槽(個人設置型)の設置を推進しています。下水道および集落排水等の予定がない区域で合併処理浄化槽(生活雑排水とし尿を処理)を設置する方に、予算の範囲内で費用の一部を補助金として交付します。設置後の維持管理は自己負担で行

仙北市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

【問合せ】選挙管理委員会事務局(田沢湖庁舎) ☎(43)1150

平成30年4月30日任期満了に伴う仙北市議会議員一般選挙(4月8日告示、4月15日投票)に立候補を予定されている方を対象に、立候補届出手続きなどの説明会を次のとおり行います。立候補を予定されている方(代理出席も可)は必ず出席してください。

- 日時/2月15日(休) 10時～(受付9時30分)
- 出席者は、1候補者につき3人以内でお願いします。
- 場所/市役所田沢湖庁舎3階第1会議室(仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30)

● 主な内容/立候補届出等の手続について/選挙運動について/選挙運動用通常葉書について/選挙運動用自動車の設備外積載許可申請について/選挙公営について

※不明な点や詳しいことは市選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。



市県民税の申告は 3月15日(木)までです。

マイナンバーを
お忘れなく

平成30年1月1日現在、仙北市にお住まいの方は、仙北市に前年中(平成29年1月1日から12月31日まで)の収入状況を申告しなければなりません。申告書用紙は1月下旬から税務課、各地域センターおよび出張所の窓口に備えつけますので、3月15日(木)までに申告してください。

なお、2月6日(火)から3月15日(木)まで日程表のとおり申告相談日を設けますので、ご利用ください。

※申告相談は本人の自己申告を元に申告書の作成、相談に応じるものです。
必要な資料等をお持ちいただけない場合には、申告書を作成できないことがあります。
※農業・営業・不動産収入がある方は、「収支内訳書」をあらかじめ作成してから、会場にお越しください。作成されていない場合は、申告相談をお受けできません。

申告が必要な方

給与や年金※のほか、農業や事業を営んでいる方や、家賃・地代・小作料・受取保険金・譲渡所得(土地、家屋を売った所得)などの収入がある方は申告をしなければなりません。

※公的年金等に係る確定申告不要制度
公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円以下である場合には、税務署への確定申告は不要ですが、**市県民税の申告が必要**ですのでご注意ください。

収入が 全くない方も申告の 必要があります

申告をしないと、公営住宅入居・児童手当・保育園入園・公的年金・事業資金

次の方は原則 市県民税の申告が 必要ありません

の融資等の申請に必要な住民税の課税・非課税証明書の交付や、国民健康保険税の軽減制度が受けられませんが、**注意**ください。また、非課税年金(障害年金、遺族年金等)受給者についても申告が必要です。

申告相談に 持参するもの

- ① 申告する方全員の**マイナンバー**がわかるもの
▼マイナンバーカード、通知カード、マイナンバー付き住民票のいずれか
- ② 申告する方全員の**身元が確認できるもの**
▼マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など
- ③ 印鑑
- ④ 収入額等を証明するもの

	日	月	火	水	木	金	土
受付日時	対象地区ごとに日数を調整しています。なるべくお住まいの地区の相談会場での申告をお願いします。						10
対象地区	田沢地区全域		生保内地区全域			実施しません	
相談会場	田沢交流センター		田沢湖総合開発センター				
受付日時	11 9:00から 16:00まで	12 9:00から 15:00まで	13 9:00から 16:00まで	14 9:00から 16:00まで	15 9:00から 16:00まで	16 9:00から 11:30まで	17 実施しません
対象地区	生保内地区全域		神代地区全域			実施しません	
相談会場	田沢湖総合開発センター		神代就業改善センター				
受付日時	18 実施しません	19 9:00から 15:00まで	20 9:00から 16:00まで	21 9:00から 11:30まで	22 9:00から 16:00まで	23 9:00から 16:00まで	24 実施しません
対象地区	実施しません	上桧木内地区全域	桧木内地区全域		西明寺地区		実施しません
相談会場	実施しません	紙風船館	桧木内公民館		西木総合開発センター		実施しません
	日	月	火	水	木	金	土
受付日時	25 9:00から 16:00まで	26 9:00から 11:30まで	27 9:00から 16:00まで	28 9:00から 11:30まで	3/1 9:00から 16:00まで	2 9:00から 11:30まで	3 実施しません
対象地区	西明寺地区		中川地区		白岩地区		実施しません
相談会場	西木総合開発センター		中川集落センター		白岩集落センター		実施しません
受付日時	4 9:00から 16:00まで	5 9:00から 16:00まで	6 9:00から 11:30まで	7 9:00から 16:00まで	8 9:00から 16:00まで	9 9:00から 16:00まで	10 実施しません
対象地区	雲沢地区			角館町内全域			実施しません
相談会場	雲沢集落センター			角館交流センター			実施しません
受付日時	11 9:00から 16:00まで	12 9:00から 16:00まで	13 9:00から 16:00まで	14 9:00から 16:00まで	15 9:00から 16:00まで		
対象地区	角館町内全域						
相談会場	角館交流センター						

お願い
各会場の初日の午前中は特に混雑しますので、待ち時間が長くなることをご了承ください。
また、3月7日以降は大変混み合うことが予想されますので、早めの相談をお願いします。

申告書用紙について

申告書用紙の事前送付はしていません。各庁舎・出張所の窓口に備えていますのでご利用ください(仙北市ホームページからもダウンロードできます)。
農業や事業を営んでいる方で青色申告をされている方は、申告相談での申告書の作成ができませんので、直接税務署に申告してください。

e-Tax 利用促進のお願い

国税庁では、申告の手続きを効率的に行うことができるe-Taxの利用を推進しており、本市でもより多くの方々に利用していただけるよう大曲税務署と共に広報を行っています。現在の申告の流れは、申告受付→受付した申告書を印刷→署名・押印→源泉徴収票等添付書類の貼付→税務署へ郵送となっていますが、e-Taxを利用すると申告受付→税務署へ電子送信と格段に早く申告相談を終えることができます。また、電子で送信することにより還付申告の場合処理が迅速になり早期に口座へ振り込まれるようになります。このように、納税者の利便性向上に繋がることからぜひご協力いただきたいと思います。なお、e-Taxをご利用になる場合「利用者識別番号」が必要となりますので、下記のURLにアクセスしていただき、事前に番号を取得するようお願いいたします。詳しくは仙北市税務課まで。
国税庁 HP → <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

- ⑤ 各種控除の適用を受ける際の証明となるもの
(例)
▼寄付金の領収書
▼健康保険料、介護保険料の領収書等
▼国民年金保険料、生命保険料、地震保険料等の控除証明書
▼障害者手帳、療育手帳、学生証等の証明書
▼医師等が発行する証明書(おむつを必要とする方)
▼福祉事務所が発行する認定書(寝たきり等による介護を要する方)
※医療費については、平成29年分から「医療費のお知らせ」でも対応できるようになりました。なお、領収書で対応する場合は誰が、どの病院(薬局)に、いくら支払ったかを必ず集計してください。
- ⑥ e-Tax「利用者識別番号」がわかるもの(取得されている方のみ)
※所得税の還付を受ける場合は、「源泉徴収票」や「各種領収書等」の添付が義務付けられています(e-Taxの場合は不要)。ない場合は還付が受けられませんので、必ず事業所等から交付を受けてから申告相談にお越しください。
※所得税の還付金は口座振込になりますので、還付先として指定する金融機関の口座がわかるものを用意してください。

2018 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

3/3 Sat 4 Sun

Supported by TDK

4回目のたざわ湖スキー場を会場としたFISフリースタイルスキーワールドカップが3月に開催されます。今号では、モーグル競技のおさらいと大会会場をご紹介します。

モーグルのルール・採点

モーグルは、コブ斜面を滑り降り、ターンの技術（ターン点）、エアの完成度（エア点）、速さ（スピード点）の3つを合算した結果で勝負が決まります。どんなに速くても、あるいはエアの完成度、難易度が高くて、ターンに乱れがあると必ずしも高得点をえられる訳ではありません。3つの点数どれもが高得点でバランスが取れていることがポイントです。今年の2月には4年に1度の冬季オリンピックが開催されます。もしかしたらオリンピックのメダリストがたざわ湖スキー場でその滑りを見せてくれるかもしれません。

また、モーグルのルールを覚えることで、より一層オリンピックやワールドカップを楽しめるのかもしれませんね。

問合せ

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 組織委員会事務局
(仙北市教育委員会 スポーツ振興課内) ☎ 43-3390
大会公式 HP <http://www.akitamogul.com/>

シングル競技は7人の審判員（ジャッジ）制で、ターンが5人、エアが2人で採点され、スピードは計測タイムにより算出されます。

- ターン点 … 60点満点（全体の60%）
 - エア点 … 20点満点（全体の20%）
 - スピード点 … 20点満点（全体の20%）
- 合計100点満点

デュアルモーグルはターン4、エア2、スピード1のジャッジが各5点の持ち点を2選手に振り分け勝負を決めます。



会場マップ & おすすめポイント

観客エリアで迫力の滑りを！

コース右側には無料の観客エリアがあり、ターンのスピード感やエアの躍動感を肌で感じることができます。また、ジャッジハウス前とフィニッシュエリア横にはコース全景を見ることができる有料観覧席を設置する予定です。（有料観覧席の申込方法は、大会公式ホームページをご覧ください）

ミニFMを聴きながら

大会アンバサダーの上村愛子さんが会場内限定のミニFMで選手の滑りを解説します。総合案内テントで携帯ラジオを販売しますので、上村さんの解説を聴きながら自分のお気に入りの選手を応援してみたいかがですか。

美味しいものがいっぱい！

観戦に来たらぜひ屋台コーナーへ。温かくて美味しいものがたくさん。皆さんの体を温めてくれます。



全日本スキー連盟
A級公認

2018フリースタイルスキー
秋田・田沢湖モーグル競技会

2・3日 モーグル予選・決勝
2・4日 デュアルモーグル予選・決勝

小規模修繕等契約希望者の 新規登録と登録更新受付を行います

【問合せ】
仙北市契約検査室
(田沢湖庁舎)
☎ (43) 1119

市内に主たる事業所を置く小規模事業者で、資格要件等が整わないため入札参加資格審査申請が困難な方を対象に、小規模修繕等契約希望者の受付をします。

登録事業者には、市が発注する50万円未満（消費税および地方消費税を含まない）の小規模修繕等を行う際に、優先的に見積もり参加依頼をすることになります。

【年度前受付期間】

2月1日（金）～3月30日（金）
（土・日曜日、祝日を除く）

※この期間以降も登録は随時受け付けます。

【有効期間】

平成30年4月1日から2年間

【受付場所】

田沢湖庁舎1階契約検査室にご提出ください。持参、郵送どちらでも結構です。

【申請方法】

所定の申請書に必要事項を明記し、

添付書類を添えて提出してください。

【申請要件】

① 仙北市内に主たる事業所を有すること（個人、法人は問いません。また、建設業許可の有無、経営規模、従業員数などは問いません）。

② 成年被後見人、被保佐人、被補助人、または破産者で復権を得ていない方でないこと。

③ 仙北市競争入札参加資格に登録されていないこと（すでに仙北市競争入札参加資格者名簿に登録済みで、別会社名義または個人名で申請がされた場合は、申請内容等についてお問い合わせさせていただきます）。

④ 申請用紙取得方法

契約検査室または各地域センター、各出張所で配付または仙北市ホームページ内からダウンロード

⑤ その他の提出書類

① 市税の納税証明書（滞納なし証明）

② 法人の場合：商業登記簿謄本（履歴事項全部証明書）の写し（発行から3か月以内のもの）

No.	修繕等の種類	修繕等の例示
1	土木一式	道路（側溝等）、水路（護岸等）の修繕
2	建築一式	建築物の修繕
3	大工	大工、型枠、造作等
4	左官	左官、モルタル、吹付け等
5	屋根	屋根葺き等
6	電気設備	街路灯設置、照明設備等
7	管	空調設備、給排水、給湯設備、厨房設備、衛生設備、ガス配管、ダクト等
8	舗装	アスファルト、コンクリート等
9	板金	板金加工取付等
10	塗装	塗装等
11	防水	アスファルト防水、モルタル防水、シーリング、シート防水等
12	内装仕上	天井仕上げ、壁張り、内装間仕切り、床仕上げ、たたみ、ふすま、カーテン等
13	機械器具設置	各施設機械器具設備等設置、取付、修理
14	電気通信	通信線路設備、通信機械設置、放送機械設置等
15	造園	植栽、伐採、公園設備、園路等
16	建具	サッシ、シャッター、金属製・木製建具等
17	消防施設	火災報知設備等
18	その他	上記にあてはまらないもの

③ 個人の場合：住民票の写し（発行から3か月以内のもの）

④ 技術者資格等証明書の写し（申請書に記入した資格等を証明する書類の写し）



ネウボラって?

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

親支援講座
「ベビーマッサージ講座」

毎月1回、健康管理センターを会場にベビーマッサージ講座を開催しています。講師の黒丸寿美子先生にベビーマッサージの紹介をしていただきます。

◆ベビーマッサージとは

ベビーマッサージとは、その名の通り、赤ちゃんに優しく触れてマッサージをすることです。肌と肌で触れ合う親子のスキンシップの1つとして、近年注目されています。このようなタッチケアをすることで、赤ちゃんに安らぎをもたらす、その心地よい刺激が赤ちゃんの心や体、脳の発達に良い影響を与えると考えられています。またママ自身も、赤ちゃんに寄り添って反応や気持ちを感じ取ることで、赤ちゃんに対する愛情が深まるというメリットもあります。

◆効果は?

- 赤ちゃんの脳の発達を促す
五感の中でも触覚は、赤ちゃんの脳の発達にとって重要だといわれています。ベビーマッサージを行うことで触覚が刺激され、脳の働きを活性化します。
- 赤ちゃんの免疫力がアップする
ベビーマッサージをすることで、皮脂の分泌を促し、感染に対する抵抗力を高めます。老廃物を取り除く働

- きのあるリンパ液の流れを促進するので、体の抵抗力が高まるといわれています。
- 赤ちゃんの運動機能が発達する
ベビーマッサージを行うことで循環機能が促進されます。筋肉がリラックして関節が柔軟になり、多様な動きができるようになります。
- 赤ちゃんが精神的に安定する
ママに触れられる心地よさから、自分には愛されているんだと感じることができ、情緒が安定します。
- ホルモン分泌でストレスが軽減される
継続してマッサージを行うことで、コルチゾールというストレスホルモンの量が減り、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌が増えるといわれています。
- 赤ちゃんのスキンケアができる
赤ちゃんの肌は弱く、乾燥しがちです。オイルを塗ってベビーマッサージを行う場合には、赤ちゃんの肌を保温し、整えることができます。
- 赤ちゃんがぐっすり眠ることができるようになる
ベビーマッサージによって体がリラックすることで、眠りが深くなるといわれています。
- 赤ちゃんの便秘解消になる
全身やお腹を刺激することで、消化吸収率が高まり、便秘解消や下痢に効果があるといわれています。



ベビーマッサージの実技の様子。赤ちゃんたちは、マッサージで気持ちよさそうに笑顔になっています。

- 赤ちゃんへの愛情が深まる
柔らかい赤ちゃんの肌に触れることによって、ママのストレスが解消されます。ママにも幸せホルモンのオキシトシンが分泌され、精神的な安定につながります。
- 赤ちゃんの体調変化に気が付くようになる
肌に直接触れて観察することで、赤ちゃんの日々の体調を把握できるようになり、ちょっとした体調変化にも気づくことができます。
- 親子の絆が深まる
赤ちゃんに優しく触れることで、赤ちゃんを一層愛しく感じ、赤ちゃんはその愛情を感じ、親子の絆が深まります。

学び・ふれあい・心豊かに
生涯学習

生涯学習課 ☎ 43-3383
田沢湖公民館 ☎ 43-1061
角館公民館 ☎ 54-1110
西木公民館 ☎ 47-3100

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は各申込期間の平日9時から17時までに、それぞれの担当公民館の窓口か電話でお申し込みください。

んみやもの料理教室

郷土に伝わる「んみやもの料理」の作り方を学びませんか。先着順となりますので、お早めにお申し込みください。



- 講師／千田ミワ氏
- 受講料／各700円
- メニュー／①巻き寿司 ②受講者からのリクエストで決めます
- 持ち物／調理に適した服装(エプロン・三角巾など)、筆記用具
- 定員／20人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月19日(金)～24日(水)
- 申込・問合せ先／田沢湖公民館

かっこべ編み教室

雪解けが待ち遠しい厳冬期、春に思いを馳せながら山菜採りや畑仕事に役立つ「かっこべ」編み教室に参加してみませんか。



- 定員／10人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月17日(水)～26日(金)
- 申込・問合せ先／西木公民館

ひな菓子作り教室

3月3日は桃の節句。ひな菓子作りに挑戦してみませんか。食べて美味しい、作って楽しい教室です。今年のひな祭りは、自分で作ったお菓子でお祝いしてみたいはいかがでしょうか。お菓子作りが初めての方でも大歓迎です。



- 日時／2月20日(火)・21日(水) 10時～12時
- ※どちらも同じ内容の教室ですので、どちらか1日選んでお申し込みください。
- 場所／旧石黒(恵)家(角館町表町上丁1)
- 講師／浅利久美子氏
- 受講料／500円(材料代)
- メニュー／笹もち、ほか1品
- 持ち物／調理に適した服装(エプロン・三角巾など)、筆記用具
- 定員／各7人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月17日(水)～26日(金)
- 申込・問合せ先／角館公民館

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、活動に興味がある方はサークル代表者へお問い合わせください。

- サークル名／AFCCTT
- 活動日時／毎週金曜日 19時～21時
- 活動場所／勤労青少年ホーム(角館)
- 会員数／15人
- 問合せ／八柳浩太郎 ☎ 090-2361-5264

私たちAFCCTTは、卓球を通じての仲間作りや技術の向上を目指し、小・中・高校生を対象に卓球経験者が指導しています。天候に左右されず屋内で活動できる卓球は、心と体の健康づくりにお勧めです。卓球を通じて子どもたちが成長していく、そんな活動を行っているサークルです。



『市役所は花を咲かせる土になろう』

仙北市長 門脇 光浩

1月4日、次の内容で市役所職員に年頭訓示を行いました。市民の皆さまと共有させていただこう。

※

『私の新年の様子をお話します。仙北市営の4施設は、これまでの特別公開を除き、初めてお正月3日の開館となりました。そこで激励の意味もあり、元旦に角館榊細工伝承館、平福記念美術館、新潮社記念文学館、田沢湖クニマス未来館を訪ねました。それぞれに勤務の職員は、笑顔でお客さまに接していました。この姿を見て今年も、これまでで一番多くのお客さまから、ありがとうをいただける1年になりようと思えました。同時に、数ある観光地(施設)の中から、仙北市を選んでいた皆さまに「ありがとう」がこぼれます。お声かけをしようと思えました。もちろん、対応の多くは市内民間事業所や市民の皆さまが頼ります。でも、「協力をいただく」は、私たち市役所の決心と行動が大切です。そこで、まずは市役所3庁舎を訪ね、日直職員に「苦労様、ありがとう」とおしゃべりしました。

『私の新年の様子をお話します。仙北市営の4施設は、これまでの特別公開を除き、初めてお正月3日の開館となりました。そこで激励の意味もあり、元旦に角館榊細工伝承館、平福記念美術館、新潮社記念文学館、田沢湖クニマス未来館を訪ねました。それぞれに勤務の職員は、笑顔でお客さまに接していました。この姿を見て今年も、これまでで一番多くのお客さまから、ありがとうをいただける1年になりようと思えました。同時に、数ある観光地(施設)の中から、仙北市を選んでいた皆さまに「ありがとう」がこぼれます。お声かけをしようと思えました。もちろん、対応の多くは市内民間事業所や市民の皆さまが頼ります。でも、「協力をいただく」は、私たち市役所の決心と行動が大切です。そこで、まずは市役所3庁舎を訪ね、日直職員に「苦労様、ありがとう」とおしゃべりしました。

仙北市役所・市役所職員は、市民の皆さまの日常を支えることが仕事です。今お話した外部からのお客さまへの対応以上に、実は毎日の市民サービスで「ありがとう」をたくさんいただきたたい。その前に、先ず私たちが市民に「ありがとう」を言おうと思えました。

だって市役所で仕事ができるのは、市民の存在があってこそ。市民がいなければ職員も市役所も不要です。だから市民に感謝するのは、恥ずかしいほど古典的な話ですが当然です。私たちが、市役所が根になって土になって、市民に美しい花を咲かせてもらおうではありませんか。そんな行政を精一杯に行おうではありませんか。

もう一つ、毎日の仕事の中に「充実感」とか「達成感」がなければ、良い仕事はできません。仕事が辛いのは当たり前です。でも「仕事をイヤイヤしない。この仕事は私の仕事」と覚悟してください。全力で仕事を楽しむプロの職員になってください。その第一歩が、市民への「感謝」の思いから始まります。片時も忘れないでください。

イベント OSHIRASE NAVI

Aターンフェア in 東京

県では、県外に在住し秋田県内での就職を希望する方を対象とした「Aターンフェア in 東京」を開催します。当日は、県内企業による個別面談・企業説明や各相談ブースでの就職・移住相談等を行います。ご家族、お知り合いでAターン就職希望の方がいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください。

【日時】2月10日(日) 12:00～16:30
【場所】浅草橋ヒューリックホール(東京都台東区浅草橋1-22-16)
【問合せ】Aターンプラザ秋田(秋田県東京事務所) ☎0120-122-255

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

出前スキルアップ研修会

【日時】1月31日(日) 14:00～16:15
【場所】田沢湖健康増進センター
【講演①】改正自殺対策基本法と「秋田モデル」のこれから(講師：秋田・こころのネットワーク会員 佐藤久男氏)
【講演②】生きる支援と「いのちの総合相談会」(秋田・こころのネットワーク会員 渡部誠氏)
【申込期限】1月26日(日) (準備の都合上、申し込みをお願いします)
【申込・問合せ】仙北市保健課 ☎55-1112

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

がま口ポーチ作り教室

自分で生地を選んで、自分仕様ががま口ポーチを作りましょう。1回目は、初心者用に工作感覚のがま口ケースで基本を覚えます。2回目は、手縫いで本格的に作るポーチです。それぞれ、花fe香feランチ付きのほっこり教室。どちらか1日でも両日の参加でもOKです。
【日時】2月2日(日)・2月17日(日) 10:00～15:00
【場所】安藤醸造 麹くらぶ
【参加料】各3,000円(材料代・ランチ代込)
【持ち物】裁縫用具、刺繍針、マイナストライパー、木工用ボンド、筆記用具
【定員】各10人(定員になり次第締切)
【申込・問合せ】さんさん企画 増田 ☎090-2959-0350

イベント OSHIRASE NAVI

平成29年度 仙北市民会館 第2回ロビーコンサート 津軽三味線 黒澤博幸コンサート

津軽三味線発祥の地、青森県北津軽郡金木町(現 青森県五所川原市金木町)で開催される「津軽三味線全日本金木大会」で最高位の似太坊賞を3連覇された黒澤博幸さんの、洗練された中にも迫力のあるパフォーマンスをお楽しみください。

【日時】1月28日(日) 14:00 開演
【場所】仙北市民会館ロビー
【出演】黒澤博幸・黒澤会 【入場料】無料
【問合せ】仙北市民会館 ☎43-3143



1月28日(日) 午後2時開演 午後3時開演 入場無料
会場 仙北市民会館ロビー
主催 仙北市・仙北市教育委員会 協賛 仙北市民会館(0187-43-3143)

イベント OSHIRASE NAVI

第7回仙北市総合美術展を開催します!

市内で芸術創作活動をされている方々の活動成果を発表する場として、毎年開催している仙北市総合美術展も今年で7回目を迎えました。今回は高校生以上から出品できることとして対象年齢を上げています。幅広いジャンルから素晴らしい作品が数多く展示され、これからの生涯学習活動の参考にも役立つ絶好の機会です。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

【会期】2月6日(日)～18日(日) (12日(日)は休館)
【場所】角館町平福記念美術館
【開館時間】9:00～16:30 (入場は16:00まで)
【展示作品】絵画、書、写真、工芸、手芸、俳句、短歌等 約150点
【入館料】150円(仙北市民、中学生以下の方、出品者は無料)
【問合せ】仙北市総合美術展実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎43-3383

2月6日(日) 9:00～ オープニングセレモニー

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

「心の居場所づくりセミナー②」のご案内

一人ひとりの心地よい関係性から多様な人や地域との関係性を育み、お互いが安心できる心の居場所をつくることを目的にセミナーを開催します。人と自分の関係性を見直し、自分にあった関係づくりや支援する人にとってのよい関係づくりについて考えてみませんか。自己学習として気軽にご参加ください。

【日時】2月14日(日) ▶受付 13:10～13:25 ▶講演 13:30～15:00
【場所】健康管理センター(角館)
【講師】垣刈洋一氏(医師・東京アルコール医療総合センター長)
【講師概要】医療法人翠会 成増厚生病院副院長、東京アルコール医療総合センター長。医学博士、日本精神神経学会認定専門医・指導医。東京アルコール医療総合センターでは、精神的に本人も家族も回復・成長し、人生の質(QOL)を高めていくことを目標に日々診療に尽力されている。また、日本アルコール・アディクション学会評議員、アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク副代表としても活躍されている。著書多数。
【演題】「楽しく学べる依存症の話～アルコール・ギャンブル・薬物・その他の嗜好～」
【申込期限】2月7日(日) (準備の都合上、申し込みをお願いします)
【申込・問合せ】仙北市保健課 ☎55-1112

かくのだてフィルムコミッション

ロケーションだより
Kakunodate Film Commission

かくのだてフィルムコミッション
(仙北市観光課内) ☎43-3352
<http://kakunodate-fc.jp/>

昨年は、かくのだてフィルムコミッションをご支援いただき、ありがとうございました。本年もよろしくお願ひします。

昨年の12月は、日本映画監督協会の忘年会とジャパン・フィルムコミッション(以下JFC)の理事会に出席する機会がありました。崔洋一監督が理事長を務める日本映画監督協会の忘年会には、映画監督・映像制作関係者約200人の出席がありました。面識のない人の集まりで少々緊張しましたが、仙北市で開催されたJFC総会以来何度かお会いする機会がある崔洋一監督と再開でき、少しほっとしました。今後もこのような場に出席し、「ロケーション」を圖っていくことも大事だと感じました。ジャパン・フィルムコミッションの理事会には就任後、初めて出席

しました。全国各地から会議のために集まり議論しました。JFCの新年度が始まったばかりですが、少しでも組織運営の力になればと思います。その中でこのような話題もありました。小林一茶の生涯を描いた映画「一茶」の撮影が長野で行われていたが、制作会社が資金繰りの悪化で倒産したため、編集の段階でストップし、未払金が1億7千万円にのぼるそうです。秋田県出身の佐々木希さんも出演している映画「一茶」。撮影を支援する活動を行う上で我々も注意しなくてはと感じました。本年もかくのだてFCは、ロケ誘致や支援活動を通じて地域振興に貢献してまいります。市民の皆さまのご協力をお願いします。

(会長 坂本 洋)



崔洋一監督とのツーショット。

募集

OSHIRASE NAVI

第47回田沢湖高原雪まつり(2月17日・18日開催)
紙風船の絵付け体験をしてみませんか？

田沢湖高原雪まつり(打ち上げ:2月17日 夕方)で打ち上げる紙風船の絵付け体験をしてみませんか?個人・団体は問いません。ぬり絵のような簡単な作業から、本格的な絵付けまで、力量に合わせてチャレンジしてみてください。紙風船の制作数に限りがありますので、一度気軽にお問い合わせください。

【制作期間】1月中旬～2月上旬(詳しいスケジュールについてはお問い合わせください)

【問合せ】田沢湖高原雪まつり実行委員会事務局(田沢湖観光協会) 畠山 ☎58-0063

お知らせ

OSHIRASE NAVI

冬の火災予防について 暖房器具の使用法の再確認

本格的な冬を迎え寒さが続くこの時期、暖房器具は必要不可欠な存在です。冬期間限定で使用する器具であることから、久しぶりに使用するため使用上の注意を怠ったり、使用方法を間違ってしまうことで『思わぬ事故』を引き起こしてしまうかもしれません。以下の注意点を参考に、取扱いには十分注意しましょう。



【暖房器具使用時の注意点】

- ▶暖房器具の周りは、常に整理整頓しましょう。
- ▶壁、カーテン、ふすま、障子等から十分な距離をとって使用しましょう。
- ▶暖房器具の上部や周囲に洗濯物を乾かしたりしないようにしましょう。
- ▶暖房器具の近くでのスプレーの使用、またはスプレー缶を放置しないようにしましょう。
- ▶就寝時や外出時は、必ず暖房器具のスイッチを切るようにしましょう。
- ▶こたつの中に座布団や衣類を入れないようにしましょう。
- ▶こたつの電源コードは束ねたり、折り曲げて使用しないようにしましょう。

暖房器具の使用法や設置状況を再度確認し、安全で快適な日々を過ごせるよう気をつけましょう。また、万が一の際には、煙や熱を感知して警報音で知らせてくれる住宅用火災警報器が、私たちの命と財産を守るためにとても有効です。火災を早期に知って、初期消火や通報を行い、すばやく避難するためにも、住宅用火災警報器を設置しましょう!

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

お知らせ

OSHIRASE NAVI

老後の備えは大丈夫ですか?
国民年金基金がお手伝いします

国民年金基金は、老齢基礎年金の上積み年金として給付を行う、公的な年金制度です。掛金全額が「社会保険料控除」になるほか、税制面でも優遇されるたいへん有利な制度です。1月中旬に加入対象者あてダイレクトメールが送付されます。誰にでも必ず訪れる、「老後」の備えとして、詳しい資料をご覧ください。

【問合せ】秋田県国民年金基金
☎0120-65-4192

お知らせ

OSHIRASE NAVI

善意ありがとうございます

【角館町榊細工伝承館へ榊細工資料の寄贈】敬称略

- ◆石黒静江(千葉県船橋市)
- ◆山本健栄(角館町細越町)

募集

OSHIRASE NAVI

雪像制作ボランティア・
作業スタッフ大募集

第47回田沢湖高原雪まつりでは、雪像作りのボランティアと会場作りに従事していただく作業スタッフを募集しています。両募集ともまずはお気軽にご連絡ください。

【雪像制作ボランティア】

会場を飾る雪像作りにチャレンジしてみませんか?初めての方でもOK!冬を楽しみましょう。雪像制作期間は1月下旬～2月16日 予定。都合に合わせて参加OKです。多くの皆さんの参加お待ちしております!

【作業スタッフ】

作業スタッフは2～3人程度募集します。作業内容は雪像用雪の塊作り等(体力仕事)です。進行管理のもと、雪像制作期間中に約10日ほど従事いただきます。若干ですが、日当のご用意があります。

【問合せ】田沢湖高原雪まつり実行委員会事務局(田沢湖観光協会) 畠山 ☎58-0063

募集

OSHIRASE NAVI

～心も身体も元気に、リフレッシュ～
家族介護教室・
家族介護者交流会



仙北市社会福祉協議会では、市からの委託により、自宅で要介護者(介護度1～5)を介護されている家族の方を対象に、介護教室と介護者交流会を開催します。

【日時】2月1日 10:00～14:00

【場所】西木温泉ふれあいプラザクリオン

【内容】▶介護教室「食事の介助方法について」～講話と実技～(講師:にしき園 理学療法士 小松嘉彦氏) ▶介護者交流会「心も身体も元気に!」～丁寧な身体の使い方&腰痛予防体操～(講師:六右衛門接骨院 院長 藤川陽子氏) 終了後昼食、温泉入浴 ▶介護相談(介護支援専門員)

【参加料】500円

※入浴する方は、タオルをご持参ください。

【送迎】希望される方は申し込み時お申し出ください。

【申込期限】1月25日 日

【申込・問合せ】仙北市社会福祉協議会

▶角館支所 ☎54-2493 ▶田沢湖支所 ☎43-1368 ▶西木支所 ☎48-2940

セミナー・教室等

OSHIRASE NAVI

ヘルスケア産業創出セミナー in 仙北市

～温泉活用による健康増進とヘルスツーリズム推進による地域経済活性化～

仙北市は、温泉を中核とした市民の健康増進およびヘルスケアツーリズムを重要産業と位置づけ、昨年9月に「仙北市次世代ヘルスケア産業推進協議会」を設置し、市民の健康増進、健康寿命の延伸、市独自のヘルスケア産業創出と活性化を推進しています。この度、東北経済産業局との共催により表記セミナーを開催します。多数の皆さまのご参加をお待ちしています。

【日時】2月7日 15:00～17:00(受付 14:30～)

【場所】角館交流センター

【講師】高橋伸佳氏(NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構 事務局長)

【演題】ヘルスツーリズムのビジネス化に向けて

【事例発表】▶仙北市における市民の健康増進とヘルスケア産業創出について(仙北市 地方創生・総合戦略室)

▶ヘルスケア産業政策について・東北地域におけるヘルスケアビジネス事例について(東北経済産業局産業部 商業・流通サービス産業課)

【定員】先着 60人 【参加料】無料

【申込方法】電話等でお申し込みください。

【申込期限】2月2日 日

【問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315 FAX 43-1300

E-mail sousei@city.semboku.akita.jp

募集

OSHIRASE NAVI

モーグルジュニアキャンプ参加者募集

モーグルの聖地として地域を盛り上げるため、地元のモーグル選手の発掘・育成を目指します。モーグル初心者でも丁寧に指導しますので、この機会にぜひモーグルを体験してみてください。



【期日】1月27日 日～28日 日

【場所】たざわ湖スキー場

【対象】市内・県内および近隣の小・中・高校生(モーグル初心者も可)

【講師】全日本スキー連盟・秋田県スキー連盟フリースタイル部

【参加料】3,000円(保険料、昼食代) ※宿泊代、リフト代は無料。

【問合せ】仙北市スポーツ振興課 ☎43-3390

募集

OSHIRASE NAVI

平成30・31年度「国有林モニター」の募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

【募集人数】48人程度(各地域内の人数および年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります)

【募集期限】2月9日 日(当日消印有効) 【任期】平成30年4月1日から2年間

【内容】▶アンケートへの回答 ▶現地見学会・国有林モニター会議への出席など

【その他】応募資格、応募方法など詳しくは局ホームページをご覧ください。担当までお問い合わせください。

【問合せ】東北森林管理局 企画調整課 林政推進係 ☎018-836-2228

FAX 018-836-2031 E-mail t_kikaku@maff.go.jp

HP http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/

セミナー・教室等

OSHIRASE NAVI

仙北市総合情報センター主催
第5回パソコン講座

【パソコン基本】2月7日 日、8日 日、14日 日、15日 日(4日間) マウス・キーボード操作、文字入力、インターネット、電子メールなど《対象:初心者》

【ワード基本】2月21日 日、22日 日(2日間) 文章等入力《対象:パソコン基本操作をおおよそ習得している方》

【時間】13:00～16:00

【場所】仙北市総合情報センター 研修室

【受講料】仙北市民は無料。仙北市外の方はパソコン使用料がかかります。

【定員】各19人

【使用パソコン】Windows7

【その他】テキストは、各「500円でわかるウインドウズ7」「500円でわかるワード」「500円でわかるエクセル」を書店(ブックイン105など)で購入し持参願います。(昨年度のテキストでも大丈夫です)

【申込・問合せ】仙北市総合情報センター(土・日・祝日を除く) ☎43-3339

相談

OSHIRASE NAVI

無料法律相談

市では、法律問題でお困りの方が、お気軽に法律の専門家(=弁護士)に相談できるよう、秋田弁護士会のご協力をいただき、次のとおり無料法律相談を開催します。

【日時】1月31日 日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】草薙秀樹弁護士

【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】総務課総務係に電話で予約してください。

【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 ☎43-1111

INDEX

- 2-3 旬な情報チャンネル
- 4-5 市役所からのお知らせ／保健・健康の掲示板
- 6-7 市県民税の申告は3月15日(木)までです
- 8 小規模修繕等契約希望者の新規登録と登録更新受付を行います
- 9 2018FIS 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
- 10 学び・ふれあい・心豊かに生涯学習
- 11 仙北市版ネウボラ なないろ通信
- 12 まちづくり日記／かくのたてフィルムコミッションロケーションだより
- 13-15 おしらせナビ
- 16 仙北市カレンダー

広報担当の

つぶやき



SG 海と山、行くならどっち?と聞かれると私は山。海好きの方ごめんさい。登って、走って、滑って、真夏や真冬、季節を問わず楽しむことができるのが理由です。雲海やまたとない絶景を眺めることができるのも魅力。友人が山に行っていると羨ましくも思います。「やま」ばかりですが、今はウィンタースポーツのシーズン真っ只中。せつかくの冬、山に行ってみてはいかがでしょうか。



FK お正月、何年かぶりで我が家の山でそり滑りをしました。小さい頃はジャンプ台なんかを作って器用にそりを操っていましたが、今やってみると壁にぶつかり転げ落ちる始末。小さい頃の純粋な好奇心と怖い物知らずが行方不明です。



MT お正月といえば、数年前はよく初詣に出かけていました。長蛇の列にかじかみながら数時間も並び、やっと参拝できたときには、妙な達成感があったものです。今年は某ショッピングセンターの運だめし抽選会で長時間並びましたが、数回ひいて結果はどれも外れ。徒労に終わりましたが「運はまだ残しておこう」と、都合よく解釈したのです。

仙北市カレンダー 1/16(火)～31(水)

1/16	火	● オレンジカフェ (田沢湖総合開発センター 13:30～15:30、下延コミュニティーセンター 14:00～16:00) 1/1-P23 ● チョコミしケーキ作り教室 (旧石黒(恵)家 10:00～12:00) 12/16-P16 ● 生活習慣病予防教室 (健康管理センター 13:00～受付) 11/1-P8 ● メタボ予防教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオンプール 18:00～19:00) 11/1-P9 毎週火曜日 16日・23日・30日
17	水	● えくぼの会 (角館交流センター 10:00～14:00) 1/1-P22 ● 仙北市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) 1/1-P25 ● 行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00～16:00) 1/1-P25 ● チョコミしケーキ作り教室 (旧石黒(恵)家 10:00～12:00) 12/16-P16 ● 第4回パソコン講座【パソコン基本】(仙北市総合情報センター 13:00～16:00) 12/16-P21
18	木	● 行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00～16:00) 1/1-P25 ● スポーツ吹矢「体験会」(神代就業改善センター 13:30～15:20) 1/1-P25 ● 中華点心料理教室 (神代就業改善センター 10:00～) 12/16-P16 ● 第4回パソコン講座【パソコン基本】(仙北市総合情報センター 13:00～16:00) 12/16-P21 ● 初歩から始めるおもてなし中国語講座Ⅰ (角館公民館 15:40～16:30) 11/16-P14 ● リフレッシュ教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオンプール 18:00～19:00) 11/1-P9 毎週木曜日 18日・25日 ● わくわく教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオンプール 10:00～11:30) 10/16-P12 毎週木曜日 18日・25日
19	金	● 笑いの会 (健康管理センター 10:00～11:30頃) 1/1-P22 ● オレンジカフェ (往生院 13:00～15:00) 1/1-P23 ● 男性のためのコミュニケーション講座 (角館交流センター 18:00～20:00) 1/1-P24 ● 緑寿相談会 (角館交流センター 15:00～17:00) 1/1-P24 ● 編みぐるみ教室 (田沢湖総合開発センター 13:30～16:30) 12/16-P16 ● 県立学校開放講座中国語講座 (角館高校駒草キャンパス 19:00～20:30) 9/16-P17
20	土	● おはなし玉手箱 (田沢湖図書館 10:00～) 1/1-P19 ● オレンジカフェ (グループホームひまわり 14:00～16:00) 1/1-P23
21	日	● オレンジカフェ (八割コミュニティーセンター 13:30～15:30) 1/1-P23
22	月	● こころの相談 (角館交流センター 13:30～14:30、15:00～16:00) 1/1-P22 ● スポーツ吹矢「体験会」(神代就業改善センター 13:30～15:20) 1/1-P25 ● 新舞踊教室 (西木公民館 13:30～15:30) 11/16-P14 ● 生活習慣病予防教室 (健康管理センター 13:00～受付) 11/1-P8 ● 浮き浮き教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオンプール 10:00～11:30) 10/16-P12 毎週月曜日 22日・29日 ● 秋田県よろず支援拠点「サテライト仙北」開設日 (市役所中町庁舎 10:00～15:00) 7/16-P18
23	火	● えがおサロン (田沢湖健康増進センター 10:00～15:00) P5
24	水	● わくわく広場 (さくらっこ 10:30～11:30) 1/1-P21 ● 心の居場所づくりセミナー① (健康管理センター 13:30～15:00) 1/1-P24 ● 事業者向け「食の安全講座」(神代就業改善センター 13:30～15:30) 1/1-P24 ● 第4回パソコン講座【エクセル基本】(仙北市総合情報センター 13:00～16:00) 12/16-P21 ● エコクラフトのかご作り教室 (西木公民館 13:30～15:30) 5/16-P6
25	木	● すくすく成長記録 Day (さくらっこ 10:30～11:30) 1/1-P21 ● 手話教室 (田沢湖総合開発センター 13:30～) 1/1-P25 ● 角館押絵伝承の会・制作者育成勉強会 (仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」19:00～21:00) 1/1-P25 ● 初歩から始めるおもてなし英会話講座Ⅲ (角館公民館 15:40～16:30) 12/16-P16 ● 第4回パソコン講座【エクセル基本】(仙北市総合情報センター 13:00～16:00) 12/16-P21 ● 無料出張相談 (角館交流センター 9:00～15:00) 7/1-P23
26	金	● こころの電話相談 (10:00～10:50、11:00～11:50) 1/1-P22 ● 行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00～16:00) 1/1-P25 ● 編みぐるみ教室 (田沢湖総合開発センター 13:30～16:30) 12/16-P16 ● 生活習慣病予防教室 (田沢湖健康増進センター 13:00～受付) 11/1-P8
27	土	● モーグルジュニアキャンプ (たざわ湖スキー場) P14 28日まで ● 手作り教室「切り紙でつくる雪ふる椿のカード」(田沢湖図書館 13:30～) 1/1-P19
28	日	● 献血 (ワンダーモール 10:00～16:00) P5 ● 津軽三味線黒澤博幸コンサート (仙北市民会館ロビー 14:00開演) P13
29	月	● 仙北市議会「市民との意見交換会」(田沢湖総合開発センター 18:30～) 1/1-P14 ● スポーツ吹矢「体験会」(神代就業改善センター 13:30～15:20) 1/1-P25 ● 生活習慣病予防教室 (西木保健センター 13:00～受付) 11/1-P8
30	火	● 仙北市議会「市民との意見交換会」(角館禅細工伝承館 18:30～) 1/1-P14 ● 生活習慣病予防教室 (健康管理センター 13:00～受付) 11/1-P8
31	水	● 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) P5 ● 出前スキルアップ研修会 (田沢湖健康増進センター 14:00～16:15) P13 ● 無料法律相談 (角館交流センター 13:30～) P14 ● 仙北市議会「市民との意見交換会」(西木総合開発センター 18:30～) 1/1-P14 ● マイスター講座 (西木公民館 13:30～) 10/1-P8



植物油インキを
使用しています。

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。