

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

※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



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。

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回

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(四)・2/20(四)
10:00～15:00
1月は、脳トレゲームをします。

2/7(四) 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

い、分担金と毎月の使用料は発生しません。
設置を予定している方は、予約等お申し込みが必要です。詳しくは上下水道課にお問い合わせください。
※この事業は、予算の範囲内で実施されますので、予算執行の状況により年度途中で事業を終了する場合があります。

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。

