

広報 SEMBOKU

せんぼく

2006 No.4

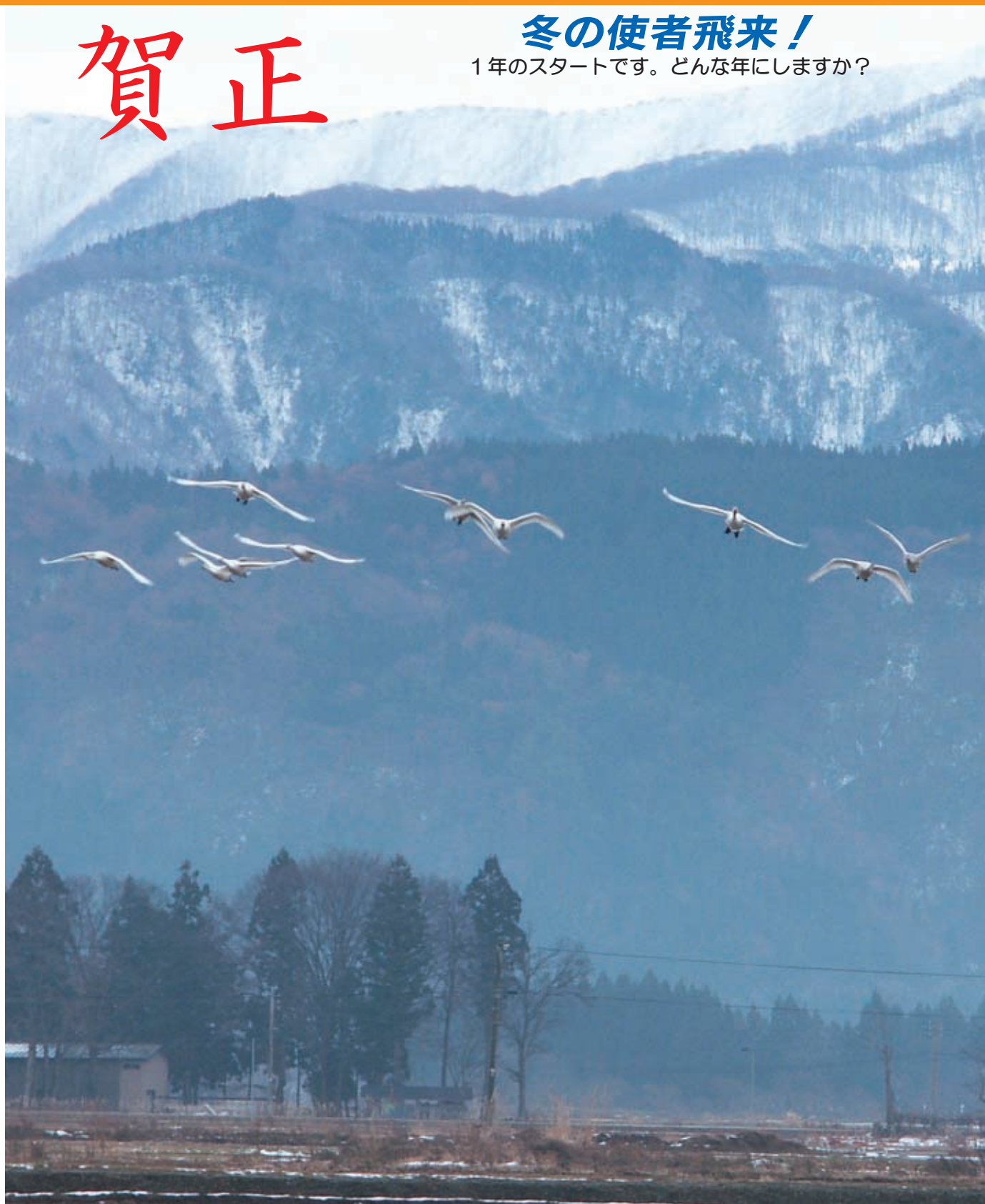
1

石黒市長新年のあいさつ……………	2
仙北市農業委員の紹介……………	3
市県民税申告相談のお知らせ……	4
仙北市文化祭……………	6
表彰者の紹介……………	7

賀正

冬の使者飛来！

1年のスタートです。どんな年にしますか？



新年のごあいさつ

仙北市長
石黒直次



市民のみなさま、新年明けましておめでとうございます。
みなさまにおかれましては、心新たに輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、去年は旧角館町、田沢湖町、西木村がそれぞれ50周年の節目を祝うとともに長い歴史の幕を閉じ、9月20日に「仙北市」として新たな一步を踏みだしました。町村合併に際しましては、住民のみなさま一人ひとりのご理解とご協力、ご努力により「仙北市」として実を結ぶことができたものと思っております。

新市発足以来、市政が順調に推移しておりますことは、市民のみなさま方のご理解、ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

私が仙北市長に就任して以来、約2カ月が経過しております。仙北市の将来像、目標として掲げております「観光産業を活かした北東北の拠点都市」をめざし、各地区、地域で培った特性や個性を尊重し、大切にしながら、32,000余の市民が「仙北市」の一員として一丸となって融和を図り、魅力ある地域づくりに取り組んで参りたいと決意を新たにしているところであります。

この地域は、角館の武家屋敷に代表される歴史的遺産や文化、水深日本一を誇る田沢湖や秋田駒ヶ岳の自然景観、さらにグリーンツーリズムや豊富な温泉など心の癒し空間といったすばらしい観光資源に恵まれております。これらが連携することによりその可能性は無限に広が

るものと信じているところであります。

そして、観光と農林業、商工業といった他の産業との連携を具体的に図る年にし、地域の特性を活かした産業の振興や雇用の創出に努めて参りたいと存じます。

今年は、秋田わか杉国体に向けたカヌー競技場、馬術競技場の整備等が予定され、来る平成19年の国民体育大会に備えて参ります。

仙北市におきましては、平成19年2月にスキージャンプ競技会、9月から10月にはカヌー競技会、軟式野球競技会、馬術競技会が開催されることになっており、昨年11月に実行委員会を設立し本格的な準備に取りかかったところであります。市民のみなさまのご協力を頂きながら大会を盛り上げて参りたいと存じます。

地方財政をめぐる状況はますます厳しさを増しておりますが、市民にとって真に必要な施策を着実に実行に移し、情報開示を進め、公正な行政運営にあたって参る所存であります。

また、合併効果として求められる効率的な行政運営、スリムな行政組織体づくりを進め、市民の声が届き、よく見える行政「市民のための行政」をめざして参ります。

市民のみなさまのなおい層のご支援、ご協力をお願いするとともに、みなさまのご健康とご多幸を心からご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

仙北市農業委員会委員一般選挙結果

仙北市農業委員会委員一般選挙が12月4日に告示され、同11日に投開票が行われました。

今回の選挙は、合併前の旧町村単位で定数が定められた選挙区で実施され、第1選挙区（田沢湖地域）では9人の定数に対して11人が立候補。第2選挙区（角館地域）、第3選挙区（西木地域）は、それぞれ6人、5人の定数に対して同数の立候補となり無投票で当選となりました。

投票日の12月11日、午前7時から午後6時まで第1選挙区（田沢湖地域）内14の投票所で投票が行われ、最終投票率は77.42%となりました。午後7時30分から田沢湖総合開発センターで行われた開票の結果は次のとおりです。

仙北市農業委員会委員一般選挙（第1選挙区）開票結果

有権者数 3,782人 / 投票総数 2,928票 / 有効 2,913票 / 無効 15票

	氏名	年齢	住所	得票数
当選	倉橋重基	48歳	田沢湖生保内	389
当選	高橋政敏	46歳	田沢湖神代	379
当選	真崎純孝	55歳	田沢湖卒田	319
当選	千葉惣永	59歳	田沢湖生保内	307.211
当選	田村圭紀	53歳	田沢湖生保内	276
当選	大山久雄	53歳	田沢湖梅沢	254
当選	佐藤和	57歳	田沢湖角館東前郷	234
当選	羽川正幸	56歳	田沢湖田沢	225
当選	藤村紀章	30歳	田沢湖岡崎	220
次点	千葉功	75歳	田沢湖小松	199.788
	細川治男	52歳	田沢湖神代	110

投票所別投票率

投票所	投票率(%)
上田沢	79.89
下田沢	81.75
先達	93.75
石神	84.96
宿	74.67
向生保内	83.22
刺巻	79.41
潟	68.63
小松	86.10
東前郷	78.37
岡崎	76.46
神代	74.33
梅沢	66.93
卒田	76.24
合計	77.42

第2選挙区当選人（無投票・順番は届出順）

佐々木孝喜（52歳・角館町白岩）
佐藤孝典（55歳・角館町下川原）
糸井淳（58歳・角館町山谷川崎）
青柳良成（69歳・角館町下延）
鈴木八寿男（46歳・角館町雲然）
山本實（67歳・角館町山谷川崎）

第3選挙区当選人（無投票・順番は届出順）

藤村隆清（48歳・西木町小湊野）
角野浩民（66歳・西木町小湊野）
中嶋正樹（55歳・西木町上桧木内）
田村博美（71歳・西木町小山田）
布谷次郎（68歳・西木町桧木内）

推薦により選ばれた農業委員会委員

農協推薦

大石徹治（61歳・田沢湖梅沢）

共済推薦

伊藤長三（67歳・西木町上荒井）

土地改良推薦

細川俊雄（67歳・田沢湖神代）

議会推薦

鈴木龍三（54歳・角館町西長野）
藤川栄（54歳・田沢湖角館東前郷）
藤原助一（66歳・田沢湖生保内）
新山昌樹（68歳・西木町西明寺）

農業委員会会長に佐々木氏

12月21日、第5回仙北市農業委員会が西木総合開発センターで開催され、会長に佐々木孝喜氏、会長職務代理者に羽川正幸氏が選出されました。

市県民税の申告は3月15日までです 忘れずに申告しましょう

平成18年1月1日現在、仙北市に住所を有している方は、仙北市に前年（平成17年1月1日から12月31日まで）の収入の状況を申告しなければなりません。申告書用紙は1月16日から税務課、各地域センター及び出張所の窓口にありますので、3月15日（水）までに申告してください。なお、2月6日（月）から3月15日（水）まで申告相談日を設けますので、ご利用ください。

●申告相談に持参するもの

- 1 印鑑
- 2 口座番号の控え（本人のもの）
- 3 所得の証明となるもの（源泉徴収票など）
- 4 控除の証明となる領収書や支払い証明書（健康保険や社会保険庁から送付される年金の支払い証明書、生命保険や損害保険などの支払い証明書、医療費や介護料の領収書など）
※医療費の領収書は事前に合計を計算してください。
- 5 障害者手帳（交付されている方のみ）

※所得税の還付を受けられる場合、源泉徴収票及び各種領収書等の添付が義務付けられています。無い場合には還付が受けられませんので、会社等から再発行してもらってください。

田沢湖・西木地区の皆様へ

今年度から申告書用紙の事前送付はしませんので、日程を確認の上申告してください。

消費税の申告相談について

2月6日（月）、7日（火）、8日（水）、田沢湖総合開発センターで消費税の申告相談を行いますので、ご利用下さい。

●申告する必要のない方

- 1 65歳以上で公的年金だけの収入で、その収入額が120万円以下の方
- 2 収入は給与のみで、前年は通年して1ヵ所の事業所からの給与のみであり、しかも年末調整が済んでいる方
※医療費控除など、年末調整でできなかった控除を受けようとする方は申告してください。
- 3 所得税の確定申告書を税務署に提出された方

給与や年金のほかに、農業や事業を行っている方や、家賃・地代・小作料・受取保険金・譲渡所得（土地、建物を売った方）など、他に収入がある方は申告しなければなりません。

●農業所得標準で申告されている農家の皆様へ

平成15年分の申告から農業所得標準が変わっております。標準申告ができる方は、水稻2ha以下の方で、自家消費だけの野菜を栽培している方に限られます。野菜を販売して収入を得ている方は、農業標準申告はできません。

平成18年の申告に向けて、収支計算で申告できるようしっかりと記帳しておきましょう。

問い合わせ

仙北市役所税務課 TEL：0187-43-1117

平成18年度市県民税申告相談日程表

相 談 日	時 間	対 象 地 区		会 場
2月 6日（月）	午前9時～12時 午後1時～ 5時	田	大山、仲村、打野、谷地村、西村、鎧畑	田沢交流センター
2月 7日（火）	午前9時～12時 午後1時～ 4時		前通、坂下、見附田、銅屋、先達	
2月 6日（月）	午前9時～12時 午後1時～ 5時	沢	高野、石神、春山、高原、造道、上中生保内、下中生保内	総合開発センター
2月 7日（火）	午前9時～12時 午後1時～ 5時		武蔵野上1・2・3・4、武蔵野下1・2・3・4、上滝沢	
2月 8日（水）	午前9時～12時 午後1時～ 5時	湖	武蔵野下5、栄町、大杉沢団地、柳沢団地、新町営住宅、男坂下3、駅前、男坂上、男坂下	
2月 9日（木）	午前9時～12時 午後1時～ 5時		浮世坂、横町、宿北、宿南、久保、沼田、手倉、相内	
2月10日（金）	午前9時～12時 午後1時～ 4時	地	野村・田向、船場向、赤石・堂田、明平、四十程、船場、田子ノ木、刺巻、大沢	就業改善センター
2月12日（日）	午前9時～12時 午後1時～ 5時		城廻、田中、本町、熊ノ林、石川原野、羽根ヶ台、太田、中関、六丁野、下道	
2月13日（月）	午前9時～12時 午後1時～ 5時		赤平、七ツ関、神代中央通、院内上・下、柏林、鎌川上・下、国館上・下、生田松原	

相 談 日	時 間	対 象 地 区		会 場
2月14日(火)	午前9時～12時 午後1時～ 5時	田 沢 湖 地 区	野中清水、上生田、中生田、下生田、荒川尻1・2・3、 上谷地、下荒川尻、下谷地川	就業改善 センター
2月15日(水)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		下森腰1・2・3・4、上森腰1・2・3、東田、 手習石、大船、上真崎野(都野)	
2月16日(木)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		柴倉、上真崎野、上卒田(新卒田・職員住宅)、出口、 上卒田、荒町1・2、真崎	
2月17日(金)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		荒町3・4、大荒田、黒倉、戸狩野、抱返り、 大石野・中野、わらび座	
2月19日(日)	午前9時～12時 午後1時～ 4時	西 木 地 区	上桧木内地区全域	紙風船館
2月20日(月)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		上中里、中里、小滝、小波内、吉田、相内潟、 相内上・下	桧木内 公民館
2月21日(火)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		松葉上・中・下、橋掛通り、高屋、畑中、 山口1・2・3	
2月22日(水)	午前9時～12時 午後1時～ 4時		長戸呂上・下、下田、木田・相沢、久保、大台野、 大台野開	
2月23日(木)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		西明寺地区(潟尻～荒町)	総合開発 センター
2月24日(金)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		小山田地区(八津～外谷地)	
2月26日(日)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		門屋地区(上門屋～六本杉)	
2月27日(月)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		上荒井地区(上橋元～西野)、西荒井	
2月28日(火)	午前9時～12時 午後1時～ 4時		小渕野地区(小白川～落合)、ニュータウン塚野腰	
3月 1日(水)	午前9時～12時 午後1時～ 5時	角 館 地 区	中川地区全域	多目的研修 センター
3月 2日(木)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		白岩・広久内地区	基幹集落 センター
3月 3日(金)	午前9時～12時 午後1時～ 4時		白岩・菌田地区	
3月 4日(土)	午前9時～12時 午後1時～ 4時		西長野・下延地区	農林業研修 センター
3月 6日(月)	午前9時～12時 午後1時～ 4時		雲然・八割地区	
3月 7日(火)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		岩瀬下川原、大中島、金山下、菅沢、上菅沢、外ノ山、 下菅沢、水ノ目沢	広域交流 センター
3月 8日(水)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		岩瀬下夕野、西下夕野、勝楽、上野、岩瀬	
3月 9日(木)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		小館、西田、西野川原、北野、西北野、古城、川原町、 表町上丁、表町下丁、裏町、細越町、山根町	
3月10日(金)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		東勝楽丁、歩行町、小人町、横町、大風呂、七日町、 花場下、上新町、中町、下中町、中菅沢、竹原町、 田町上丁、田町下丁、岩瀬町、下岩瀬町、下新町、 西勝楽町	
3月11日(土)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		小勝田(中川原・下川原地区以外)	
3月12日(日)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		小勝田下川原地区	
3月14日(火)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		小勝田中川原地区	
3月15日(水)	午前9時～12時 午後1時～ 5時		仙北市全域(上記日時で都合の悪い方)	

第1回 仙北市文化祭

角館地区・田沢湖地区・西木地区3地区で開催

角館地区

10月22・23日の2日間、角館広域交流センターを会場に、第1回仙北市文化祭（角館地区）が開催されました。

期間中は、絵画や写真、書道、陶芸、パッチワーク、生け

花など多数展示されたほか、茶道連盟によるお茶会で来場者は茶道を体験しました。また、民謡や手踊りなどの芸能発表も行われました。



絵画や写真、書道、陶芸、パッチワークなど日頃の活動の集大成を展示



会場入口の玄関ホールを飾った豪華な生け花

民謡、手踊り、日本舞踊からコーラスやカラオケまでバラエティーに富んだ芸能発表（写真は生保内節）



田沢湖地区

11月5・6日の2日間、生保内市民体育館を主会場に、第1回仙北市文化祭（田沢湖地区）が開催されました。



会場に展示された作品

期間中は、芸術文化協会加盟団体のみなさんや創作活動をしている人などから、書道や華道、絵画、工芸、手芸、さつき、短歌、俳句、写真など690点の作品が会場に展示されました。

また、文化祭の一環として、北浦史談会が昭和35年8月3日の集中豪雨によって起こった田沢湖水害のパネル展示や当時の新聞の切り抜きの写しを展示した「田沢湖災害（集中豪雨）を偲ぶ写真展」が田沢湖図書館2階で同時開催されました。

市民体育館の一角には、茶道を体験できるコーナー



茶道を体験する来場者

が設けられ、茶道に携わっている人から実際にお茶をたていただき、来場者は茶道を体験していました。

西木地区

12月4日、西木温泉クリオンと横の体育館を会場に第1回仙北市文化祭（西木地区）が開催されました。

当日は、開会式に続いて西木地区「花いっぱいコンクール」の表彰、西木少年少女読書感想文コンクールの表彰式が行われ、受賞者に賞状が授与されました。

体育館には、保育園や幼稚園、小学校の子どもたちの作品、公民館やサークル活動などで作ったパッチワークや焼き物、書道、絵画、写真などが展示されました。



展示された作品を鑑賞する来場者

また、正午から演芸発表が行われ、お囃子や手踊り、戸沢ささらなどが披露されました。

当日の受賞者（最優秀賞のみ掲載、敬称略）

西木地区「花いっぱいコンクール」最優秀賞

集落・団体の部…下川原集落の花の会

学校の部…桧木内小学校

個人の部…伊藤マズミ

西木少年少女読書感想文コンクール最優秀賞

▷小学校2年の部

武藤夏帆（桧木内）

▷小学校3年の部

若松達也（上桧木内）

▷小学校4年の部

佐々木真由（桧木内）

▷小学校5年の部

鈴木彩希（上桧木内）

▷小学校6年の部

鈴木悠平（西明寺）



最優秀賞に選ばれ、賞状を受け取る受賞者

伊藤作左衛門氏に 総務大臣感謝状

国民参政115周年・普選80周年・婦人参政60周年を記念して、選挙関係功労者が表彰され、元田沢湖町選挙管理委員会の伊藤作左衛門委員長に、総務大臣感謝状が贈られました。



伊藤氏は、平成6年10月から田沢湖町選挙管理委員会委員、同時に委員長を務めてられました。

この間、選挙の管理執行、啓発事務に尽力されてきた功績が認められ、感謝状が贈られました。

佐藤善雄氏に 林野庁長官賞

第44回農林水産祭で佐藤善雄氏に林野庁長官賞が授与されました。

佐藤氏は、92.1%の山林を所有し、下刈り・除伐・間伐を怠ることなく、根本から通直な形質の良いスギ林が揃っていることが評価されました。



裏山は国の特別母樹林に指定され、データ採取のサンプルに提供するなど育林技術向上に貢献、研修生などを多数受け入れ、林業経営全般にわたって普及に努めるなど地域内外に対する貢献も大きく評価されました。

平成17年度秋田県統計功労者表彰式 —仙北市からは5名が受賞—

11月18日、秋田県庁第2庁舎大会議室で、「平成17年度秋田県統計功労者表彰式」が開催され、農林水産大臣表彰や秋田県知事表彰を受賞された人に表彰状が授与されました。

仙北市からは、千田ミワ氏、赤倉正男氏の2名が、2005年農林業センサスの調査員としてセンサスの実施に当たり、創意工夫を凝らしその職責の遂行に顕著な努力があったと評価され、農林水産大臣表彰を受賞しました。

また、統計調査員として千葉啓子氏、佐々木達哉氏、田口栄子氏の3名が、長年にわたる功績を評価され、秋田県知事表彰を受賞しました。

農林水産大臣表彰受賞者



千田ミワ氏



赤倉正男氏

秋田県知事表彰受賞者



千葉啓子氏



佐々木達哉氏



田口栄子氏

平成17年度「統計の日」農林水産大臣感謝状伝達式 —仙北市からは3名が受賞—

11月11日に秋田パークホテルにおいて、農林水産大臣感謝状伝達式が開催されました。仙北市から3名の方々が、それぞれ永年協力者、特別協力者として受賞されました。



荒川忠氏は「内水面漁業養殖業調査員」として、昭和62年4月1日より18年間の永きにわたり、農林水産統計情報業務に尽力されました。



藤井義廣氏は「農業統計調査農家」として、平成7年1月1日より10年間の永きにわたり、農林水産統計情報業務に尽力されました。



永山裕恒氏は「農業統計調査農家」として、平成7年8月1日より10年間の永きにわたり、農林水産統計情報業務に尽力されました。

国土交通省「手づくり郷土賞」大賞 角館町・武家屋敷が受賞



手づくり郷土賞大賞に選ばれた武家屋敷

国土交通省は11月28日、平成17年度の「手づくり郷土賞」57件を発表し、同賞の大賞部門に角館町の武家屋敷が選ばれました。12月16日には、仙台市の勾当台会館で伝達式が行われ、石黒市長に認定証が伝達されました。

「手づくり郷土賞（大賞部門）」は、「手づくり郷土賞」受賞後も地域活動と一体となって魅力ある地域づくりを実践しているものを表彰するもので、東北地方では武家屋敷のほか、青森県黒石市「こみせ」など4件が表彰されました。

武家屋敷では、周辺道路の清掃活動を行っている地域住民や、「角館北部地域自主防災会」による文化財保護活動、武家屋敷の歴史や文化を観光客に知ってもらうための活動をしている「かくのだて歴史案内人組合」など、多くの団体が結成され活動を行い、景観の保護や次世代への継承に努めた結果、観光客の増加につながり、その点が評価されました。

第1回仙北市ボランティアまつり「あいあいフェスティバル」開催

「あなたもわたしもずっと住み続けたいまち」をテーマに第1回仙北市ボランティアまつり「あいあいフェスティバル」が12月4日、角館広域交流センターを会場に開催されました。

会場では、ビデオや情報紙を使ってボランティア活動を紹介するコーナーや、消防署員による救命講習なども行われていました。

また、今年で18回目となる角館芸能ボランティアチャリティーショーも同時開催され、民謡や手踊り、お山囃子などが披露され、500人を超える観客で賑わいました。なお、収益の一部は社会福祉協議会へ寄付されました。



かわいい踊り手に会場から大きな拍手が湧き起こる

地域の役者が勢揃い 田沢地区歳末助け合い演芸会

12月11日、毎年恒例となっている田沢地区歳末助け合い演芸会が、田沢交流センターの体育館で開催されました。

この演芸会は、地域住民が実行委員会を組織して開催しているもので、田沢幼稚園の園児による遊戯や婦人会のみなさんによる踊り、久々に復活したバンドショー、コーラスグループ「コールセドル」のコーラス、実行委員のみなさんによる演劇「まっかつかの長者」などが披露されると、会場から盛んな拍手が送られました。

出し物の合間には、企業から協賛をいただいた品物が当たる福引き抽選会が行われ楽しい演芸会となりました。

なお、当日の収益金は人の役に立つよう、社会福祉協議会へ寄付することになっています。



実行委員による演劇「まっかつかの長者」

宝くじ助成を活用し 石神会館を建設

(財)自治総合センターでは、宝くじの普及事業の一環として、地域の自主的なコミュニティ活動の健全な発展を図るため、「コミュニティセンター助成金」を交付し、豊かな地域づくりを応援しています。

このほど、石神部落会では、事業費の一部にこの助成を受け、石神会館を建設しました。

石神地区及び近隣地域の多目的利用拠点、交流の場、古来より受け継がれた伝統芸能の保存活動等の場として活用し、ますますコミュニティ活動を充実させてほしいですね。



完成した石神会館

角館伝統的建造物群保存地区をきれいに みんなで一斉清掃を行いました

11月24日に「町並みを守る会」、「表町町内会」、「東勝楽丁内会」、「角館伝統的建造物群保存地区関係者」そして市役所職員が一緒になって、貴重な文化遺産であるとともに観光資源でもある角館伝統的建造物群（伝建群）保存地区の環境を美しく保つ為に一斉清掃を行いました。

あいにくの小雨模様でしたが総勢で50名ほどの方が集まり、一生懸命奉仕しました。集められた落ち葉や側溝のゴミは、総量で2トントラック1台分に達しました。伝建群地区は、先祖から受け継いだ貴重な文化遺産をこれまで守ってこられた方々の並々ならぬご尽力によって、今日に残っているものです。この貴重な文化遺産を、歴史と伝統を踏まえ、後世に引き継いでいくために市民の皆さんが力を合わせて伝建群の保存に努めています。



文化遺産を清掃する皆さん

世古寸喜展開催 128作品を展示、即売

12月3日から5日まで3日間、第53回世古寸喜展が仙北市役所角館庁舎西側庁舎を会場に開催されました。

仙北市出身の作家西木正明さんなど各界の著名人による色紙や町内外の愛好者



県内各地から毎年訪れるファンも多い

から寄せられた書や絵画など128点の作品を展示、即売し、福祉活動に役立てるもの。主催する世古寸喜展世話人会（代表・小林和也）では、毎年収益の一部を社会福祉協議会へ寄附しています。

魁杯争奪第34回秋田県ミニバスケットボール 交換大会兼第28回秋田県スポーツ少年団大会 神代ミニバスケットボールクラブ出場

11月12・13・20日に美郷町で行われた大曲仙北地区予選大会で、45チームから勝ち上がった7チームに神代ミニバスケットボールクラブが残り、平成18年1月5日から7日まで、秋田市立体育館で開催される魁杯争奪第34回秋田県ミニバスケットボール交換大会兼第28回秋田県スポーツ少年団大会に2年ぶり4度目の出場となりました。

県大会には、神代ミニバスケットボールクラブを含む32チームが出場し、1回戦は、秋田地区代表の外旭川と対戦が決まっています。県大会での健闘を期待します。



ウィンターシーズン到来 田沢湖エリア合同スキー場開き



12月9日、田沢湖スキーエリアのスキー場開きがたざわ湖スキー場で開催されました。

このスキー場開きは、田沢湖高原アッスルススキー場・たざわ湖スキー場・スノーワールドタザワの3スキー場で組織する、田沢湖スキーエリア連絡協議会の主催で行われました。

当日は、スキー場開きに先立ち、各スキー場の代表者が記者会見し、それぞれのスキー場のPRをしたほか、同協議会が雪上車で行く「パノラマツアー」を今シーズンも企画していることが発表されました。

神事に続いて式典が行われ、若杉清一会長（田沢湖高原リフト株式会社社長）から「事故の無いシーズンにするよう努める」とあいさつがありました。また、関係者9人でテープカットをしてウィンターシーズンのオープンを祝いました。

庖和会が清眺苑を慰問

11月28日、田沢湖地区の調理師でつくる庖和会が、たざわこ清眺苑を訪れ、山の芋鍋を調理し入所者にちそうしました。

同会は昭和55年に発足し、会員数は現在15人。清眺苑への慰問は昭和56年から始め毎年実施しています。

当日は、6人の会員が持参した山の芋などの材料を調理し、昼食に振る舞いました。

齊藤忠一会長は「この行事は、お年寄りのみなさんが待っている感じがしてやめられない。会員からも、そろそろでないかと声が出てくる。これからも続けていきたい」と語ってくれました。

お年寄りのみなさんは、山の芋鍋をおかわりするなど、とてもおいしそうに食べていました。



山の芋鍋を振る舞う齊藤忠一会長

今年の出来を競うコンテスト 刺巻地区収穫祭

11月13日、刺巻地区で出来秋を祝う収穫祭が、刺巻会館で行われました。

収穫祭では、平成17年に収穫された米のおいしさの順位を決める第11回美味しい米コンテストのほか、美味しい漬物コンテスト、酒の肴コンテストが行われました。

美味しい米コンテストでは、田沢湖調理師庖和会齊藤忠一会長や観光業に携わっている人などが審査員を務め、食味値、玄米検査、官能検査の総合で審査した結果、佐藤善昭さんが第11代米作り名人に選ばれました。

また、美味しい漬物コンテストでは佐藤つや子さんの「なた漬け」が、酒の肴コンテストでは佐藤千代子さんの「ピーマン味噌」が選ばれました。



公正な審査をする審査員のみなさん

当日は、ユニークなコンテストが行われるなど、楽しい収穫祭となりました。

当日は、ユニークなコンテストが行われるなど、楽しい収穫祭となりました。

戸沢氏城主の墓石を寄附

去る11月1日、角館町菌田にお住まいの田口至幸さんから、戸沢氏城主の墓石（古代五輪塔 一尺五寸玉）一基が市に寄附されました。この塔は、仙北市の歴史を知る上で大変重要である県指定史跡門屋城址（西木町小山田字沢口地内）のところに田口さんが私財を投じて建てられたものです。

戸沢氏は、今回合併した田沢湖、西木、角館それぞれの地域にとって大変縁が深く、この合併を機に戸沢氏の研究が進み、地域の一体感に繋がってほしいことが期待されます。

田口さんのご芳志に感謝いたします。



丈夫な骨で健康に！

こつせしょうしょう

コツ骨教室(骨粗鬆症予防教室)

12月8日、健康増進センター地域交流プラザで、コツ骨教室が行われました。

午前は、健康運動士の柴田栄宜先生による「骨を丈夫にする運動」が行われ、参加者は体を鍛える簡単なトレーニング方法を教わっていました。柴田先生は「無理をせず自分にあったトレーニングを見つけてほしい。一番大切なのは継続すること。毎日やれば骨粗鬆症になることはない」と話していました。

運動終了後、栄養士がカルシウムの上手な摂取の仕方等を説明し、その後、全員でカルシウムを多く含んだ料理を試食。

午後は、県総合保健事業団参与の浜出直人先生を講師に「丈夫な骨でいきいきライフ！ー骨粗鬆症 検診の後が大事ー」と題した講演がありました。講演では、ダイエットや運動不足など骨量を減少させる要因や骨密度を改善するための食事・運動のポイントなどを説明しました。



第20回東京かくのだて会総会 ふるさとを思い親睦深める



11月19日、東京都中野区にある中野サンプラザを会場に第20回東京かくのだて会定期総会と懇親会が開催されました。

今年の総会には約120人が参加。市からは石黒市長をはじめ市関係者やお山囃子「秋桜会」の皆さんなども出席しました。

懇親会のアトラクションで、お山囃子と手踊りが披露されると、懐かしい音色に誘われて一緒に踊り出す人もいて(写真)大いに盛り上がり親睦を深めていました。

元気なかけ声が響きわたり 田沢幼稚園で餅つき会

11月26日、田沢幼稚園で餅つき会が行われました。

毎年恒例となっているこの行事には、父母、祖父母、地域のみなさんがお手伝いに訪れ、お父さんたちが力強く杵を振り下ろすと、子どもたちも元気なかけ声をかけたり、子どもたちも一緒に杵を持って力一杯餅つきを楽しんだほか、お母さんたちも「あいどり」をするなど、子どもも大人も貴重な体験をしました。

つきあがった餅は、子どもたちの小さな手で大きな大福を作り、おみやげとして持ち帰りました。

その他の餅は、あんこやきな粉、ごま、くるみなど好みの味にしてみんなで食べました。



大人と一緒に重い杵を振り下ろす園児

介護用品を寄贈 田沢湖ロータリクラブ

田沢湖ロータリクラブから仙北市社会福祉協議会へ介護用品「フラワーテーブル」が寄贈され、12月13日、デイサービスセンターで引き渡し式が行われました。

このフラワーテーブルは、車いすを利用したまま4人が輪になって創作活動ができる介護用品で、産業祭で行ったチャリティバザーの売上金で購入したものです。

当日は、田沢湖ロータリクラブ森俊雄会長と福祉担当の西村隆作さんから社会福祉協議会武藤次雄事務局長にフラワーテーブルが引き渡されました。

武藤事務局長は「大切に使用させていただきます。これからも地域のために頑張っていただきたいと思います」と、あいさつがありました。



車いすに乗ったまま利用できる
フラワーテーブル

平成17年度 読書感想文コンクール

このほど、角館図書館後援会主催の平成17年度読書感想文コンクールが行われ、小・中学生、親子ペア合わせて55点の応募作品の中から佐藤亜加理さん（角館西小学校5年）の『ほんの少しの勇氣』が最優秀賞に選ばれました。今回審査結果と最優秀賞の作品を紹介します。

読書感想文コンクール審査結果（敬称略）

最優秀賞 佐藤亜加理（角館西小5年）

小学校下学年の部

入選 戸澤甲斐（中川小1年）
山崎涼子（角館西小2年）
佳作 小松亜季穂（角館東小2年）
戸澤栞奈（中川小2年）
高橋あやか（白岩小2年）

小学校上学年の部

入選 高橋菜摘（西長野小5年）
佳作 青山響（中川小5年）・北林樹理奈（白岩小6年）
高橋綾菜（白岩小6年）・茂木みづき（西長野小4年）
館岡早貴（西長野小5年）・藤井沙耶花（西長野小5年）
真崎宏也（角館西小5年）

中学校の部

入選 渡辺真祐香（角館中2年）
佳作 岡田遼（角館中2年）
千葉尚子（角館中3年）

親子の部

佳作 米澤恭太郎（白岩小6年）米澤雅子（母）
嵯峨春奈（西長野小6年）嵯峨克朱子（母）

最優秀賞作品

『ほんの少しの勇氣』

（図書：「もちろん返事をまっています」）



さとうあかり
佐藤 亜加理

健康な私には、自分の体が思い通りに動かせない苦しみを考えたことはありません。この本に出てくる少年ドゥデイの生き方を知り今までの自分の生活を「はっ」と思うことができました。

ドゥデイは、脳性マヒで手足が不自由です。手がふるえてペンを持つことができないので、手紙をワープロで打ちます。首もなめにかたむいて、ボタンひとつで動く電動車イスを使うこともできません。ノアは自分の学校のこと、友だちのこと、楽しいことを手紙に書きます。けれど何度か文通をしているうちにノアは、自分が健康でなんでもできるということで身体しょう害者のドゥデイをきずつけているのではないかと思います。ある日の手紙にノアが「自分が通っている体そうクラブはつまらない」と書くと、ドゥデイからの返事にはこう書かれていました。「体そうクラブはつまらないって？飛んだりはねたりいろいろな道具を使って練習できるなんてすごしあわせなんだって思わない？」きっとしょう害者のドゥデイには自由に体を動かせることがうらやましかったのだと思います。けれどノアにとっては自由に歩いたり、体を動かすことはしあわせなことではなく、あたり前のことなのです。何度か文通するうちにノアはどうしてもドゥデイに会ってみたいくなります。けれどドゥデイは、体の不自由な自分を見られるのがいやで会いたくないと言います。けれど本当の友だちになるためには、本

当の自分を見てもらおうと勇氣をだして、ノアを家にしようたいして、楽しくすごしました。私がこの本を読んで思ったことは、体が不自由だということはけしてはずかしいことではなく、またそういう友だちをもつこともはずかしいことではないということです。

私のクラスに、ろう学校の友達が遊びに来たことがありました。その友だちは生まれた時から少し耳のきこえが良くないのです。先生から話を聞いていたのですが、私はついつい「どうやってあいさつしたらいいんだろう」「もし、私の言っていることが伝わらなかったらどうしよう」と心配ばかり先に立って、なかなか近よることができませんでした。

いつだったか、学校でなべっこをした時も、その友だちが遊びに来ました。前よりもずっと手話がじょうずになって、堂々と話をしていました。私は、今度こそ勇氣を出して、手話で「こんにちは」とあいさつしてみました。するとその友だちも指で「こんにちは」と返してくれました。あの時はとってもうれしくてほんの少し相手のことを気をつけて、ほんの少し勇氣を出すと心が通じ合えるんだと知りました。

ドゥデイとノアのお話を読み進めていて、自分の健康が当たりまえではなく、この健康に感謝して目あてをもって一日一日を精いっぱい生きていけたらと思いました。

東北電力中学生作文コンクール 優秀賞受賞作品紹介

東北電力(株)が募集した中学生作文コンクールに629校から、延べ23,374編の応募作品がありました。その中から、松木内中学校2年生・斎藤ひさ子さんと、角館中学校3年生・今村令さんの作文が、秋田県代表優秀作品(15編)に選ばれ、12月3日に秋田市で表彰されました。

今回は斎藤さんの作文を紹介します。今村さんの作文は2月号で紹介します。

私の宝物・西木村



松木内中学校 2年 斎藤 ひさ子

私の「大切にしたいもの」は私の郷土、西木村です。西木村は宝箱のような所です。キラキラ光る大切なものがたくさん詰まっているのです。

例えば、山です。山にはたくさんの木々が茂り、その木々は季節が変わるごとに違った表情を見せてくれます。春の山は「萌えっこ」という黄色がかった緑色をした葉が、一斉に芽吹きます。長い冬を乗り越えて、芽を出した萌えっこは、日に当たるのがとてもうれしそうで、そんな萌えっこを見ていると、私まで心が弾みます。西木村の春は命の季節です。様々なものが、芽吹き、目を覚まし、息を吹き返します。そんな命のエネルギーを体いっぱい感じているから、私は生きている喜びをかみしめて毎日生きることが出来ます。

夏の山は、太陽の光をたくさん浴びた元気な葉がセミの声と共に風にゆれ、私達に元気を届けます。秋の山はカラフルに染まり、冬の山は白銀に光り美しく、そしてたくましくもあります。

このように、山は様々な姿を私達に見せてくれます。私達は山から生きるエネルギー、そして美しいと感じ、たくましいと感動する「心」をもらいます。こんなにもたくさんのものをくれる山に私たちができることは、山を守り、大切にしていくことだと思います。

人間の豊かな心を育む山は、人間の手によって壊されます。私は、山という宝物をずっと大切にしていきたいです。

そして、宝物は山だけではありません。

たくさんの魚が泳ぐ川も、空の光を受けて輝く田んぼも、カエルの声やセミの声、鈴虫の声など、いろいろな命を伝える声も全て宝物です。

それから、夜空いっぱいの星や、田んぼに映った空、山を吹き抜ける風など、西木村の全ての風景が、私の心を打つ宝物です。西木村はすべてが優しく輝いています。

私は、小さかった頃、西木村が好きではありませんでした。冬は寒いし、山奥だから遠くまでいかないし欲しい物が売ってなかったからです。

だから、たまに、お母さんの実家がある東京に行くの

が、とても楽しみでした。かわいい物や、楽しい所がたくさんある東京は、夢みtainな場所だったからです。だから、私は西木村は東京に比べたらなんてつまらない所なんだろうと思いました。

そんな考えが変わったのは、私がとても疲れた時でした。小学校三年生になって部活動が始まり、毎日練習がありました。そのときはクラスもゴタゴタしていて、なんとなく落ち着かない気分を毎日過ごしていました。

そんな時に、心を癒してくれたのが西木村の自然と風景でした。山の緑から吹きぬける風は優しく私を包みこんでくれたような気がしてとてもうれしかったのを覚えています。

それから、一番心に響いたのが、田んぼに映った青空でした。青空の中を雲が泳いでいて、水面に波が立つと、雲もユラユラとゆれました。私は、なぜだかすごく感動しました。

そして、ドキドキしていた心が、すーっと楽になりました。よくわからないけど、西木村の自然と風景が、私の気持ちを落ち着かせてくれたのだと思います。

私は今でも落ち込んだりすると山に行っていれば景色を眺めたり、目をつむって、鳥や虫の声を聞いたりします。そうすると、なぜかとても落ち着いて元気が出てきます。明日もがんばるぞ、という気持ちになります。

だから、今では、わたしは西木村が大好きです。少し不便だけど、自然の中にいられて幸せだからです。

そしてもう一つ、私は西木村の人々が大好きです。あいさつをするといつも大きな声であいさつを返してくれるおばさんも、いつもニコニコしているおじいさんも大好きです。学校の友達も、温かい家族もみんな大好きです。そして、ずっと大切にしていきたいです。

西木村の人達はとても温かいのです。いつだったか、私がすごく重い荷物を一人で運んでいたら、近所のおばさんが、「大変だね。」と言って自転車の後ろに乗せて引っぱってくれました。私はとてもうれしくて胸がいっぱいになりました。二人で荷物を運んでいるとき、心はポカポカでした。きっとおばさんの優しさにふれたからだだと思います。

今年の九月から、西木村は仙北市になります。私は西木村という名前が好きだったので残念だけど、名前が変わっても変わらないものがあります。それは、西木村の美しい自然の風景、そして人々の心です。これらはなにがあっても変わらないものです。そして、ずっと大切にしていきたい宝物です。

地域の子どもたちを見守って!! ～児童の一人歩きは要注意～

最近、児童の下校時の痛ましい事件や、児童を対象にした悲惨な事件が多発しています。市教育委員会ではこうした事件に対応するため3つの会議（仙北市小・中学校緊急会議、「子供110番の家」緊急連絡会、みんなで守る子どもの安全・安心緊急集会）に参加し、関係者との意見交換をしました。

会議では、「不審者情報の提供」や「市への防犯体制組織化の希望」、「警察の監視パトロール強化」など、防犯協会や学校関係者から多くの意見がでました。



「防犯協会と防犯指導隊、警察が合同で行った安全教室（西長野小）」

親から子どもへの安全教育

子どもを犯罪者から守るのは大人の役目です。しかし、いつどこで、子どもが誘拐やいたずらにあうかわかりません。普段の生活の中で子どもにも防犯意識をもたせることが大切です。次のことを子どもに読んであげてください。

外出時には、必ず行き先をきく

外出時には、必ず「だれと」「どこで」「何をするか」「何時頃帰ってくるか」を言う習慣を身に付けさせましょう。時間を意識させたり、危険な場所に行くことを未然に防ぐことができます。



一人で遊ばせない

子どもが犯罪に巻き込まれるケースで一番多いのは、一人で遊んでいるときです。遊びに行くときは一人にならないように教えましょう。また、一人で遊んでいる子どもや遅くまで遊んでいる子どもを見かけたら、早く帰るよう呼びかけましょう。



知らない人にはついて行かない

「お母さんが呼んでるよ」「お人形を買ってあげるよ」などと、言葉巧みに声をかけ、子どもを連れ去る事件はいつの世もあります。知らない人には何があってもゼツタイについて行かないよう教え、危険な目にあったら「助けて」と大声を出すよう言い聞かせましょう。



毎日、何があったか話し合う

危険な目にあっても、叱られることを恐れ、黙っている子どももいます。何でも話し合えるよう、子どもとのコミュニケーションを大切にしましょう。



◆不審者情報がありましたらご一報ください

・仙北市警察署

TEL 0187-53-2111

・仙北市教育委員会

TEL 0187-43-3382

— 角館高校の教育実践紹介 —

全教員での小論文指導～「朝の10分読み」を通して

タイトルから、全国の学校で話題になっている「朝読書」をイメージする方もおられるかもしれませんが、角館高校の実践は遅刻防止や授業へのスムーズな導入などをねらいとしているものではなく、読書本来の豊かな人生観の育成を図りながら、小論文指導を充実させることをねらいとしています。この実践は平成15年度と16年度の2年間「国語力向上モデル事業の研究指定校」となったことが発端で始まり、研究指定終了後も発展的に継続しています。

毎朝、8時から20分間の朝学習の後、SHRまでの10分間、真剣に文章を読む生徒達の姿があります。それらの文章は全教員が生徒に是非読ませたいと提供したものです。選んだ教員の名前とコメントが書かれ、そこにはそれぞれの専門や感銘を受けた本との出会いを生かしてテキストを作成する全力でのメッセージがあります。文章を選んだ人とその意図や願いなどが表れた原稿は生き生きと魅力を放ち、それらを受けとめて読んだ生徒達は2、3行の感想を書き込み、ファイルしていきます。

図書館には、朝読みコーナーも設置され、関連がある本を展示し、読書の幅を広げていく一助となっています。さらに朝読み通信を発行し、原稿を提出した先生の思いや生徒が書いた感想、朝読みで出された作者の紹介などを掲載し、理解を深めながら教員や生徒同士の心の交流を図ることを目指しています。

アンケートでは、「知識の幅が広がった」「読むことに意欲がでた」「文章をまとめる力や書く力が付いた」などの変容を感じている生徒が多く、小論文模試の成績なども少しずつ上昇してきています。

小論文指導は全教科対応がますます求められ、全教科の指導を結集させる効果的方法を各高校とも模索しています。この実践は全教員が参加した小論文指導の一つの方法であり、全教員がタイムリーで内容豊富な情報を提供し、生徒の思考力、表現力を鍛える取り組みです。



集中して文章を読み感想を書きます

新着図書

新潮社から学習資料館へ寄贈されました
ありがとうございます

- ◆発酵は錬金術である（小泉武夫）
- ◆危険な脳はこうして作られる（吉成真由美）
- ◆金春屋ゴメス（西條奈加）
- ◆向日葵の咲かない夏（道尾秀介）
- ◆港町食堂（奥田英郎）
- ◆私の百人一首 愛蔵版（白洲正子）
- ◆ナポレオンに選ばれた男たち（藤本ひとみ）
- ◆思い出の作家たち（ドナルド・キーン）
- ◆王国 その3（よしもとばなな）
- ◆夢のなか（北原亜以子）
- ◆貝の帆（丸山健二）
- ◆スーパ・オペラ（阿川佐和子）
- ◆ロリータ（ウラジーミル・ナボコフ）
- ◆ある秘密（フィリップ・グランベール）
- ◆消された一家（豊田正義）
- ◆日本を想い、イラクを翔けた（松瀬学）
- ◆4アウト（平山譲）
- ◆思えば、そうなる！（枝廣淳子）
- ◆役に立つ落語（山田敏之）
- ◆歌麿の謎（リチャード・レイン 林美一ほか）
- ◆台湾 好吃大全（平野久美子）
- ◆国家の品格（藤原正彦）
- ◆満州と自民党（小林英夫）
- ◆日露戦争に投資した男（田畑則重）
- ◆知床に生きる（立松和平）
- ◆山崎豊子全集 23（山崎豊子）

- ◆辻邦生全集 18（辻邦生）
- ◆阿川弘之全集第四巻（阿川弘之）
- ◆司馬遼太郎が語る〈第七集・第八集〉（司馬遼太郎）
- ◆お金とモノから解放される（井形慶子）
- ◆4 T E E N（石田衣良）
- ◆博士の愛した数式（小川洋子）
- ◆真剣（海道龍一郎）
- ◆役小角仙道剣（黒岩重吾）
- ◆司馬遼太郎が考えたこと 13（司馬遼太郎）
- ◆時代小説 読切御免〈第三巻・第四巻〉（新潮社編）
- ◆「閑」のある生き方（中野孝次）
- ◆ぬしさまへ（畠中恵）
- ◆水曜日の朝、午前三時（蓮見圭一）
- ◆巨頭会談（ビートたけし）
- ◆模倣犯〈1・2・3〉（宮部みゆき）
- ◆本格小説〈上・下〉（水村美苗）
- ◆美女に囲まれて（よしもとばなな）
- ◆ダーク・タワー I ガンスリンガー
（スティーヴン・キング）
- ◆パイロットの妻（アニータ・シュリーヴ）
- ◆侵入社員〈上・下〉（ジョセフ・フィンダー）
- ◆ヴィクトリー 2（今泉伸二）
- ◆ファウストの女神 2（嶋本周）
- ◆さらば！！独身寮 2（ロドリゲス井之介）
- ◆スブラッシュ！！ 3（千葉きよかず）
- ◆レストアガレージ251 17（次原隆二）

田沢湖図書館のお知らせ

田沢湖図書館は、市民会館の隣にあります。ぜひ一度館内をご覧ください。

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 毎週月曜日 祝日 年末年始

※1月の休館日

1日～4日（年始）9日（成人の日）10日（振替休館）16日（月）23日（月）30日（月）

今月のおすすめ

「プーさんの鼻」

一日ごとに成長してゆく、わが子の姿を短歌に記録しています。子どもを見守る母の歌は、感動を呼びます。

さわやかに、生きる喜びをうたう歌集です。

（俵万智 著 文芸春秋）

「バーバパパかせいへいく」

おなじみの一家が火星に出かけます。そこで出会ったのは自分たちによく似た家族でした。大きな夢と、小さな教訓がつまった絵本です。

（アネット・チゾン タラス・ティラー著 講談社）

新着図書紹介

- ◆シャネル（藤本ひとみ）
- ◆名をこそ惜しめ（津本陽）
- ◆ミニ盆栽でつくる小さな景色（山田香織）
- ◆知って安心かぜ対策（小菅孝明）
- ◆萌え経済学（森永卓郎）
- ◆亡命者（大沢在昌）
- ◆日本酒がこんなに美味しいなんて（高城幸司）
- ◆乗り物を修理する本（阿部よしき）
- ◆摩天楼の怪人（島田荘司）
- ◆心に花を咲かせて（須磨佳津江）

第1回仙北市新春 囲碁・将棋大会参加者募集

第1回の仙北市新春囲碁・将棋大会を下記日程により開催しますので、ふるってご参加ください。

【囲碁】

◆日時：平成18年1月15日（日）午前9時～

【将棋】

◆日時：平成18年1月22日（日）午前9時～

◇場所：田沢湖総合開発センター

◇参加費：一人 1,000円（昼食込み）

◇締め切り：平成18年1月12日（木）

◇棋力は自己申告とし、参加人数により1～3クラスに分けます

◇将棋の参加者で駒と盤のある人は持参してください

◇対局時計のある人は持参してください

◇申込：最寄りの公民館へ（電話申込可）

田沢湖公民館 ☎43-1061

角館公民館 ☎54-1110

西木公民館 ☎47-3100

西木公民館生涯学習講座

編み物教室開催

西木公民館恒例の編み物教室が始まります。

機械編み、棒針編みの教室です。初心者も大歓迎ですので、ご参加ください。

◇日時：平成18年1月16日～2月3日

ただし、土日休み 9:30～15:30

◇場所：山鳩館（西木町上桧木内）

◇内容：機械編み、棒針編み

◇持ち物：機械編みは、機械を持参ください。毛糸等

◇講師：小松永子さん（西木町上桧木内）

◇申込期限：平成18年1月6日（金）

◇申込：西木公民館 ☎47-3100

FAX 47-3140

「ハーブティ」って どんな味？

12月11日（日）、西木保健センターを会場にハーブティ講座を開催し、ハーブティの美味しい入れ方と、ハーブティにぴったりの美味しいお菓子の作り方を学びました。

ハーブティが初めてで、どんな味なのかドキドキだった参加者も、『風邪に効く』『美肌効果』等のハーブティに興味津々の様子でした。参加者の中には、ハーブを自宅で栽培している方もいた事から、他の参加者は栽培の方法等を興味深く聞いていました。

お菓子作りについては、どの参加者も包丁使いは慣れている様子で、てきぱきと調理をこなし、思った以上に上手に焼きあがったお菓子にびっくりしながらも、みんな満足の表情で美味しくいただきました。



公民大学1月予定表

角館公民館

内 容	日 時	会 場
公民大学 郷土研究学科	10日 13:30	角館公民館
公民大学 書道学科（研究）	18日 13:30	角館公民館
公民大学 書道学科（専門）	11、25日 13:30	角館公民館
公民大学 社会学科下延校	18日	下延コミュニティセンター
公民大学 社会学科川崎校	24日	川崎文化振興会館
公民大学 社会学科広久内校	26日	下中川原会館



国民年金は20歳から！

新成人になられた皆さん、おめでとうございます。

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての人は「国民年金」に加入し、保険料を納付することになっています。

「年金なんてまだまだ先のこと・・・」などと思っていませんか。国民年金は老後だけでなく、病気やケガで障害の状態になった場合にも年金が支給されます。

しかし、加入の届出や保険料の納付を忘れると、年金が受けられなくなってしまうこともあります。忘れずに手続きをしましょう。

加入の種別は次の3種類です

第1号被保険者…農業、自営業、アルバイト、学生、無職の方等

- ・市町村の国民年金担当窓口で加入の手続きが必要です。
- ・保険料は社会保険庁から送付される納付書で納付します。
(※収入が少ないなど、納付が困難な場合には、保険料の免除制度があるほか、学生・20歳代の方には納付が猶予される学生納付特例制度・若年者納付猶予制度があります)

第2号被保険者…サラリーマンや公務員（厚生年金や共済組合の加入者）

- ・加入の手続きは事業主（会社等）が行います。
- ・保険料は、加入しているそれぞれの年金制度から国民年金制度へ拠出されますので、個別に保険料を納付する必要はありません。

第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者

- ・加入の手続きは配偶者の勤務する事業主（会社等）が行います。
- ・保険料は、配偶者の加入しているそれぞれの年金制度から国民年金制度へ拠出されますので、個別に保険料を納付する必要はありません。

※20歳から60歳までの間に、加入種別（被保険者の種類）が変更になる場合は、その都度、種別に応じた手続きが必要です。

年金相談日の終了について

これまで毎月第1木曜日に角館庁舎で開設されておりました大曲社会保険事務所主催による年金相談が、平成17年12月をもって終了することになりましたのでお知らせします。

年金に対する相談やお問い合わせについては、これまで同様社会保険事務所、または市役所市民課国保年金係で対応しておりますので、お気軽におこしください。



仙北市の医療費（10月診療分）

●国 保

世帯数	6,859戸
被保険者数	15,297人
総医療費	16,615万9千円
1人あたり医療費	10,862円
1世帯あたり医療費	24,225円

●老人保健

加入者	5,989人
総医療費	32,395万6千円
1人あたり医療費	54,091円

●福祉医療

受給者	3,230人
個人負担への助成額	1,598万4千円
1人あたり助成額	5,350円

ドクターからの 健康アドバイス



西明寺診療所

温泉療法医 市川 晋一

「いい湯だな、温泉療法」

仙北市が迎える最初のお正月です。

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、早速、温泉につかっていらっしゃる方も多いでしょう。では、そんな新春にふさわしい、温泉の正しい入り方をご教授いたしましょう。

日本ほど温泉が多く、日本人ほど温泉好きな国民は世界でも珍しいでしょう。その代表として、わが仙北市の温泉群はふさわしいと誇りに思います。

日本では、代表的な民間療法として古くから慣習的に利用されてきた湯治を、近代医学の目で見直したのは明治9年に来日したドイツの内科医師ベルツで、日本各地の温泉について研究し、広くヨーロッパに紹介したのです。以来温泉の研究が進展し、温泉地に温泉研究施設や療養施設、リハビリテーション専門の病院が設けられています。一方、ヨーロッパでは、温泉の適応症の専門医がいて温泉療養の指導と処方が中心で、健康保険などの社会保障制度が導入され長期療養も安心して受けられます。残念ながらこのことが日本と根本的に違ってきます。

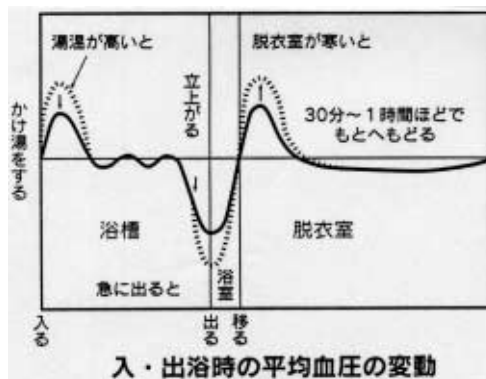
温泉療法とは？

温泉の効用には、湯の成分による「薬理作用」と、体を温める「温熱」などの「生理作用」、体内を圧迫する「水圧」、体重を軽くする「浮力」などの直接的な効果があります。さて、温泉療法とは、温泉浴や温泉水を飲む「飲泉」、海、山森などの「自然環境の気候」、その土地の「食べ物」、「物理療法」など温泉のありとあらゆる環境を利用して行われる「総合的生体調整」のことです。よく温泉の入り口に適応症が掲示されていますが、単なる温泉成分だけのおおよその基準にすぎないのです。

入浴方法

入浴による温熱刺激は内臓や血管、皮膚の機能を支配する自律神経を刺激します。例えば、42度以上の高温浴では、交感神経を刺激して心臓の脈は早くなり、血圧は上昇し、筋肉は収縮します。37度以上39度未満の微温浴では、逆に副交感神経を刺激し心臓の脈は遅くなり、血圧は低下し、筋肉は拡張します。

このことから、夕方の入浴は微温浴が、朝は高温浴が適しますが、高齢者は微温浴をお勧めします。しかし、20分以上の入浴は、血が固まりやすくなり脳卒中や、心臓の負担がかかり心不全になるので、長湯してはいけません。



(図) 入浴の出入りで血圧はかなりの変動があり注意が必要です。入浴前かけ湯すると、入浴直後の血圧上昇を和らげますので、高血圧や高齢者にはお勧めします。急に立ち上がって出浴すると急激に血圧が低下するのでゆっくり浴槽から出てください。また食後、飲酒後内臓の血流を減少させるので、避けてください。更衣室を暖かくしておかないと血圧が急に上がります。出浴後は低血圧が持続するので横になって安静にして、スポーツ飲料を飲んでください。心筋梗塞や脳卒中が早朝に発症することが多いため、朝の入浴は高齢者の方にはご注意ください。

私は日本温泉気候物理学会認定温泉療法医として仙北市の温泉の効用を医学的に検証し、紹介したいと考えています。

「温泉学会出張のため3日間休診します」という札を、玄関にかけ、鳥取県三朝温泉に行ってきた後のことです。

ある患者さんが、「先生、3日も温泉に行つて、さぞ、ゆっくりしてきたべ」

いや、温泉につかってきたわけではなく、日本温泉気候物理医学会といって、温泉療法を研究する学会に、勉強に行つてきて、最後の日は医療センターで実習までしてきたんだ。

秋田県には、各市町村にかならずひとつは温泉があるから、正しい温泉の入りかたを、指導できるようにね。

「ほー、せば、これから先生が、おうちの背中をながしてくれるのかい？」

◆ 温泉の隣にある診療所にて

司法書士巡回（無料） 法律相談会

秋田県青年司法書士会（会長・石井寿）では、巡回無料法律相談会を開催します。

■日時：平成18年1月14日（土）
10:00～16:00

■場所：角館広域交流センター

■相談内容：

- ・サラ金などからの多重債務問題
- ・相続、遺言、遺産分割
- ・不動産や会社の登記手続き
- ・少額裁判に関する手続き
- ・高齢者や障害者の財産管理
- ・法律扶助…裁判手続き費用の悩み
- ・その他生活上の紛争、困りごと

■問合せ：司法書士 梅崎昌弘

〒010-0951 秋田市山王6丁目17-19
TEL 018（866）4646

※予約をお受けします。予約優先ですが、当日飛び入りも歓迎です。

※相談は全て無料です。

※担当は登録した正規の司法書士で、秘密は厳守されます。

女性相談・法律相談会開催

女性の抱える様々な問題に弁護士や心理担当職員、女性相談員がお応えします。

■期日：平成18年1月18日（水）

■会場：仙北地域振興局福祉環境部
（大仙市大曲）

■時間：

・心理相談 10:00～15:00

・法律相談 13:30～15:30

※相談は無料です

※法律、心理相談は予約が必要です（各4人）

※一般相談は当日可。

■申込・問合せ：秋田県女性相談所
TEL 018（835）9052

福祉のあらゆる分野 相談窓口

秋田県福祉相談センターでは、福祉のあらゆる分野の相談に応じ、困りごとなどの解決のお手伝いをします。

■内容：

- ・高齢の方の生活や福祉のこと
- ・身体、知的、精神の障害についてのこと

- ・子どものしつけや発達のこと
- ・女性の方の悩みごと
- ・ストレス等の心の健康のこと 等

■開設日：毎日（年末年始を除く）

■開設時間：

平日 8:30～19:00

土日祝日 10:00～18:30

■福祉相談ダイヤル：

TEL 018（831）2940

FAX 018（831）2306

E-mail: fukushi@pref.akita.lg.jp

クリオンよりお知らせ

西木温泉ふれあいプラザクリオンでは、この度町村合併の実現により仙北市全地域の満65歳以上及び身体障害者の方々の入湯料を、一般より100円割引の300円でご利用いただく特典サービスを11月29日より実施しております。

なお、この特典サービスは今年度末の18年3月31日までとさせていただきます。

皆様のご利用をお待ちしております。

■問合せ：西木温泉ふれあいプラザ
クリオン

TEL（47）2010

水道料金振替日▶1月25日（水）

介護保険事務所からのお知らせ

高額介護サービス費が変わりました

●高額介護サービス費とは何ですか？

介護保険のサービスを利用した際、利用者の方が負担する額（自己負担額）は実際にかかった費用の1割ですが、ひと月の1割負担分がある一定の額（自己負担上限額）を超えた場合、超えた分が申請により「高額介護サービス費」として給付されます。自己負担額には施設での食費や居住費、日常生活費などは含まれません。給付の対象となる方には介護保険事務所からお知らせと申請書を送付します（平成17年10月利用分は昨年12月にお知らせしています）。申請には1割負担分の支払い額の分かる領収書の添付が必要です。同じ世帯で複数の方がサービスを利用した場合はその合計が対象になります。

●どんなところが変わったのですか？

昨年10月の介護保険制度改正にともない平成17年10月に利用したサービスの分から自己負担上限額が次のとおり変わりました。

		自己負担上限額（ひと月あたり）	
		平成17年10月から	平成17年9月まで
市町村民税課税世帯の方		37,200円	37,200円
市町村民税 非課税世帯	〔合計所得金額＋課税年金収入額〕の合計が 年額80万円を超える方	24,600円	24,600円
	〔合計所得金額＋課税年金収入額〕の合計が 年額80万円以下の方	15,000円	
	老齢福祉年金を受給している方	15,000円	15,000円
生活保護を受けている方			

【申請先・問い合わせ先】

介護保険事務所 保険管理班 （TEL 0187-86-3911）
仙北市福祉事務所 （TEL 0187-43-2288）

仙北市消防出初式

仙北市消防出初式を平成18年1月5日午前8時30分より、仙北市民会館（旧田沢湖町民会館）で実施します。

製造事業所のみなさまへ 工業統計調査にご協力ください

経済産業省では、平成17年工業統計調査を実施いたします。

工業統計調査は、製造業を営む全事業所を対象として調査するもので、その結果は国民生活の広い分野で利用されています。

すでに調査員がお伺いしていると思いますが、調査票の内容については、統計法の規程に従い統計作成の目的以外には使用されることはなく、秘密に属する事項は完全に保護されます。

ご協力よろしくお願いします。

■問合せ：

仙北市企画政策課情報統計係
TEL (43) 1112

脳ドック お誕生月の 特別予約サービス

平成18年に限り、個人で申込予約される場合、ご自分のお誕生月に脳ドックを予約されると、脳ドック料金が25,000円（消費税込み）でご利用になれます。

ご存知のように、通常健康診断では脳の検査は含まれません。ご自分の健康維持やスポーツの安全のためにも、ぜひご活用ください。

■対象年齢：

30歳以上の自覚症状のない人

■申込・問合せ：市立角館総合病院
TEL (54) 2111

角館温泉花葉館からのお知らせ

1月23日から26日まで、
メンテナンス休館日となります。

裁判員制度をご存知ですか！

裁判員として選ばれたみなさんが、刑事裁判に参加して

・被告人が有罪か無罪か ・有罪であればどのような刑にするか

裁判官と一緒に決める制度です。

秋田地方検察庁では、社会人のみなさんに、平成21年5月までに始まる裁判員制度を広く知っていただくため、広報活動を行っています。集会・研修等にご利用ください。

■裁判員制度に関する説明・講義

・裁判員制度について説明・講義などに講師を派遣します。（説明時間は調整します）

■広報用DVDの貸出

・わかりやすく説明したDVDを無料で貸し出します。（ビデオもあります）
「裁判員制度ーもしあなたが選ばれたらー」（約60分）
（中村雅俊が監督・出演、西村雅彦、加藤夏希ほか出演）

■刑事裁判傍聴会 実際の裁判傍聴後、簡単なアンケートをお願いします。

■申込・問合せ：秋田地方検察庁企画調査課 TEL 018 (862) 5584
<http://www.kensatsu.go.jp/>

農業用免税軽油の申請受付について

農業用機械に軽油を使用する場合には、免税証と引換えに軽油を引取ることにより、1リットル当たり32円10銭の軽油引取税が免税となります。平成18年分の農業用免税軽油の申請受付を次のとおり行います。

■申請受付：平成18年1月16日（月） 10:30～15:30
田沢湖総合開発センター農林研修室
平成18年1月17日（火） 10:30～15:00
西木総合開発センター農林研修室

※角館地区の方は、今年度試行的にJAでも申請できます。詳しくはJAの広報をご覧ください。

※田沢湖地区の方が1月16日（月）に申請する場合は、耕作証明書の事前準備は不要です。その場で耕作証明願いを記入いただき、農業委員会にまとめて提出し処理します。

■免税証交付：平成18年3月7日（火） 13:00～15:30
西木総合開発センター農林研修室

■準備するもの（個人申請の場合）：

	新規	使用者証の有効期限が平成18年中	使用者証の有効期限が平成19年中	
			機械に変更がある（追加等）	左記以外
免税軽油使用者証		●	●	●
印鑑	●	●	●	●
耕作証明書	●	●	●	●
平成17年中に購入した免税軽油の納品書		●	●	●
平成17年中の免税軽油の引取り等に係る報告書		●	●	●
秋田県証紙（400円）	●	●		
農業用機械の購入証明書	●	(●)*	●	

*機械に追加や入替がある場合

※共同申請の場合は、申請者全員の印鑑と耕作証明書が必要です。

※上記受付で申請できなかった人は、県税課の窓口で申請することとなります。

■問合せ：秋田県仙北地域振興局総務企画部県税課 TEL 0187 (63) 5222
〒014-0062 大仙市大曲上栄町13-62 仙北地域振興局庁舎1階

地域の声をまちづくりに活かす 地域審議会委員を募集します

市では、合併後の均衡ある発展を図るため、旧町村の3地域ごとに地域審議会を設置します。

地域審議会は、町村合併に伴う行政区域の拡大により、「住民と行政の距離が遠くなる」、「中心部だけが発展し、周辺部が発展しない」など、さまざまな諸問題への対応や、それぞれの地域に応じた施策の展開を図るため、住民のみなさんの幅広いご意見を反映しながら、まちづくりを進めるために設置するものです。

地域審議会委員のみなさんには、新市建設計画に関することや地域の課題など、これからのまちづくりについて審議していただきます。

なお、地域審議会委員は、公共的団体等を代表する方、学識経験を有する方、地域の行政運営に関し優れた識見を有する方、公募により選任された方々により、各地域15名以内の委員で構成します。

この地域審議会委員の一般公募の2名を次のとおり募集します。

■**募集人員**：各地域審議会・・・2名

■**応募資格**：次の条件を満たす方

(ただし、国または地方公共団体の議員・職員を除く。)

- (1) 当該地域審議会の区域に住所を有する方
- (2) 満20歳以上の方(平成18年1月1日現在)
- (3) 地域のまちづくりに関心のある方
- (4) 平日の昼間に開催する会議に参加できる方

■**募集期間**：平成18年1月4日(水)～平成18年1月20日(金)

■**応募方法**：所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAXにより応募してください。

記載事項は、氏名、住所、生年月日、職業などのほか、まちづくりに関するご意見等です。(応募書類は返却しません。また、応募者の個人情報、選考のため以外には使用しません。)

■**選考方法**：応募された書類により、審査のうえ決定します。

■**任期**：2年間

■**開催回数**：地域審議会は、年数回の開催を予定しています。

■**報酬**：審議会出席時には、報酬が支給されます。

■**応募用紙**：応募用紙は、各地域センター総合窓口課に用意しています。

■**応募先・問合せ**：

〒014-1298 仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30

仙北市役所 田沢湖地域センター総合窓口課

TEL(43)1147/FAX(43)1290

〒014-0392 仙北市角館町東勝楽丁19

仙北市役所 角館地域センター総合窓口課

TEL(43)3309/FAX(54)1117

〒014-0592 仙北市西木町上荒井字古堀田47

仙北市役所 西木地域センター総合窓口課

TEL(43)2200/FAX(47)2116

除雪作業への協力を お願いします

みんなでルールを守りましょう

冬期間の除排雪、流雪溝利用については、みんなでルールを守り、安全、円滑な作業ができるようご協力ください。

☆車道への雪出しはやめましょう

交通事故や交通渋滞の原因になります。

☆路上駐車はやめましょう

1台でも大迷惑！道路はみんなが利用しています。

☆玄関先から道路へ出る間口は 各家庭で

間口の確保は利用目的に合わせて各家庭で力を合わせて除雪しましょう。

☆流雪溝は時間を守りましょう

時間・ルールを守らないと詰まる原因になります。また、危険防止のため、投入口の鉄格子は絶対に外さないでください。

■問合せ：

田沢湖地域センター地域振興課

TEL(43)1115

角館地域センター地域振興課

TEL(43)3305

西木地域センター地域振興課

TEL(43)2244

2006年田沢湖駅・角館駅 元旦歓迎イベント

元旦に仙北市を訪れる皆さんを歓迎するイベントを開催します。

■**期日**：平成18年1月1日(日)

■**時間**：概ね9：30～14：00

■**場所**：

- ・JR田沢湖駅
- ・田沢湖観光情報センター「フォレイク」
- ・JR角館駅
- ・観光情報センター角館駅前蔵

■**内容**：

田沢湖・龍神太鼓の出迎え

- ・餅つき
- ・銘菓のサービス
- ・昔っかたり

(13:00～16:00頃)

角館・飾山ばやしの出迎え

- ・銘菓、漬物のサービス
- ・ふるまい酒のサービス
- ・冬がたり(岩橋家)

出生 おめでとうございます

氏名	保護者	住所
菅原 陽彦 ^{あきひこ}	義彦	生保内字宮ノ後
草 彌勇 ^{うき}	栄喜	生保内字上堂田
江口 常愛 ^{とあ}	昌人	田沢字高屋
佐藤 晴 ^{はる}	泰人	卒田字白旗
太田 杏梨 ^{あんり}	茂	岩瀬
戸澤 崇臣 ^{あかおみ}	嘉人	川原羽黒堂
山田 優太 ^{ゆうた}	弘喜	雲然荒屋敷
藤元 桔羅 ^{きせな}	忠善	広久内下中川原前田
藤元 惺風 ^{せうふう}	忠善	広久内下中川原前田
安達 優馬 ^{ゆうま}	喜一	桧木内字畑中
小松 雄飛 ^{ゆうひ}	芳行	西荒井字塚野腰

死亡 おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
田口 博美	61	生保内字武蔵野
千葉 茂	92	生保内字武蔵野
小松 マツノ	72	生保内字武蔵野
三浦 榮二	71	生保内字街道ノ上
藤澤 弥生	89	田沢字沼田
眞崎 美子	55	卒田字上真崎野
佐々木 國太郎	78	卒田字早稲田
小原 與一	79	上菅沢
下田 玲子	69	上菅沢
長澤 ユキ子	65	上菅沢
熊谷 光男	72	上野
眞崎 榮一郎	75	岩瀬
大友 テル	93	勝楽
高橋 武	84	西田
小松 了之助	78	西野川原
金田 ウメノ	95	横町
武村 隆藏	80	上新町
田口 昭太郎	66	下中町
小林 一男	81	山谷川崎高屋
藤本 富雄	86	川原向田
高橋 サンコ	102	川原寺前
千葉 律子	57	小勝田中川原
高橋 純一	92	西長野古米沢
石郷岡 重誠	86	雲然碓
鈴木 雪夫	74	下延大瀬蔵野
山形 正二	58	下延大瀬蔵野
草 彌七郎	82	白岩堂野口
門脇 ハナ	100	桧木内字上道
嶋田 戊風	77	桧木内字松葉
浅利 ハルエ	96	桧木内字相沢
鈴木 スエ	90	西明寺字梨子木台
三浦 ソネ	87	門屋字漆原
田村 昭吉	73	門屋字六本杉
高橋 ナツ	85	小淵野字小白川
佐藤 寅雄	74	小淵野字前田野

善意

一般寄付

- ・田沢湖婦人団体連絡協議会
- ・田口至幸さん（藺田大向）
- ※11月1日に寄附をいただきました。
- 掲載が遅れたことをお詫びいたします。

香典返寄付

- ・高田 光廣（生保内字久保）
- ・油谷 アヤ（生保内字野中）
- ・高橋 徳夫（刺巻字中村）
- ・田口 晶英（生保内字石神）
- ・村形 徳美（卒田字上清水）
- ・嶋田 チエ子（桧木内字松葉）
- ・塚本 彰（千葉県）
- ・樋口 清作（生保内字浮世坂）
- ・高橋 隆（角館東前郷字後川）
- ・田口 精造（下中町）
- ・伊藤 登志雄（中菅沢）
- ・戸沢 嗣郎（小人町）
- ・高橋 玲子（卒田字荒町）
- ・藤澤 忠夫（田沢字沼田）

清眺苑へ善意・奉仕・慰問

- ・田口正幸さん（生保内字石神）
- ・鈴木敏子さん（生保内字武蔵野）
- ・田沢ボランティアすずらの会 会長 浦山和子さん
- ・田沢湖調理師庖和会 代表 斉藤忠一さん
- ・北部長寿老人クラブ
- ・田口弘子さん（生保内字石神）
- ・JAつくし会
- ・中生保内老人クラブ

仙北市ミニ統計

11月

■人口	男 15,355人
	女 17,253人
	計 32,608人
■世帯数	10,824世帯
■出生	11人
■死亡	35人
■結婚	18組
■転入	47人
■転出	49人
■火災	3件
■交通事故（うち死傷者）	9件（10人）
■飲酒運転違反者	2人

■ゴミ処理量（うち資源ゴミ）
1,104 t（66.8 t）
■建築確認件数
21件
■農地転用件数
0件

家畜市場（仙北市）

平成17年12月の子牛市場

	雌	去勢
販売頭数	22頭	19頭
平均体重	276kg	302kg
平均価格	462,525円	623,645円
kg単価	1,679円	2,063円

木材市況

平成17年12月12日市場

	1 m ² 平均	1 石平均
小丸太	9,500円	2,638円
中丸太	11,300円	3,138円
大丸太	10,000円	2,777円

今月の売上数値
59,709m³（214,952石）
今月の売上金額
623,330円

1日	○元旦歓迎イベント（角館駅・田沢湖駅）
2月	○市立角館総合病院小児科外来診療（午前中）
3火	○1／1～3 賀正・ふるまい酒（花葉館）
4水	○予防接種券発行（角） ○母子手帳交付（田）
5木	○仙北市消防出初式（仙北市民会館）
6金	○第1回仙北市新春書初大会（西明寺小学校体育館） ○粋！生き健康教室（角）
7土	
8日	
9月	
10火	○赤ちゃん広場（田） ○母子手帳交付（田） ○子ども開放日（角） ○すくすくクラブ（西）
11水	○予防接種券発行（角） ○母子手帳交付（角） ○予防接種（西）
12木	○3歳児健診（対象：H14. 4. 8～7. 13生）（神） ○1歳6カ月児健診（対象：H16. 4. 8～7. 13生）（神） ○ドレミの会（西）
13金	○乳児健診（対象：H17. 8. 13～10. 14生・H17. 2. 13～4. 14生）（神）○あんぱんまん教室（角）○母子手帳交付（西） ○1歳6カ月・3歳児健診（西）
14土	○若返り教室（西）
15日	○第1回仙北市新春囲碁大会（田沢湖総合開発センター）
16月	○赤ちゃん広場（神） ○母子手帳交付（田）
17火	○予防接種（BCG）（田） ○2歳児歯科検診（西） ○乳児相談（対象：H17. 1月生・6月生）（角）
18水	○さわやか教室（田） ○予防接種券発行（角） ○のびのび広場（西） ○粋！生き健康教室（角） ○2歳6カ月児歯科指導（対象：H15. 6～7月生）（角）
19木	○3歳児健診（対象：H14. 6～7月生）（角） ○わんぱく教室（西）
20金	○3歳児健診（対象：H14. 4. 9～7. 21生）（田） ○乳児相談（対象：H17. 1月・6月・11月生）（西） ○さわやか健康教室（角）
21土	○1／20～21 沖縄料理のタベ（花葉館） ○文化財防火デー防火訓練（大國主神社・西木）
22日	○第1回仙北市新春将棋大会（田沢湖総合開発センター） ○文化財防火デー防火訓練（石黒恵家・角館）
23月	○母子手帳交付（田）○子ども開放日（角）○ドレミの会（西） ○予防接種（BCG・三種混合）（角）
24火	○予防接種（BCG・三種混合）（神） ○母子手帳交付（角） ○食生活改善推進員研修会（西）
25水	○粋！生き健康教室（角） ○予防接種券発行（角） ○生きがいクラブ（西）
26木	○献血（角） ○予防接種（BCG・ポリオ生ワクチン）（西） ○乳児健診（対象：H17. 3月・9月生）（角） ○文化財防火デー防火訓練（草薙家・田沢湖）
27金	○給食サービス（西）
28土	
29日	
30月	○母子手帳交付（田） ○粋！生き健康教室（角）
31火	

【実施場所】

（田）…仙北市健康増進センター（角）…仙北市健康管理センター
（西）…西木保健センター（神）…仙北市就業改善センター
（桧）…桧木内地区公民館（紙）…紙風船館（西地）…西木地域センター

仙北まるごと健康づくり

part.2

健康は一人ひとりの努力と地域のみんなの協力で作るものです。

個人と社会の力を合わせて健康づくりを進めましょう！

健康クイズにチャレンジしてみてください。

レッツチャレンジ○×健康クイズ No.2

〈高血圧編〉

★○か×でお答えください。

- Q1** 汗を多くかいたら、塩分を多くとってもよい。
- Q2** 野菜や果物を多く食べると血圧が下がる。
- Q3** 辛子や香辛料は血圧を高めるので、控えた方がよい。
- Q4** 減塩には、濃い口醤油より薄口醤油がよい。
- Q5** 梅干しは食欲増進によいので、1日何個も食べてもよい。

【答え】

- A1** × 普段の食事で必要以上にとっているの、多めにとる必要はありません。
- A2** ○ カリウムを多く含む野菜や果物には、血圧を下げる効果があります。
- A3** × 普通量の香辛料は、血圧には関係ありません。
- A4** × 薄口醤油の方が、塩分を多く含んでいます。
- A5** × 梅干し1個は、1日に必要な塩分量を超えています。

健康レシピ

「白菜ちりめん」

〈1人分：エネルギー78kcal、蛋白質3.8g、脂質4.0g、塩分1.4g〉

《材料…4人分》

- ・白菜……………400g
- ・しらす干し……………200g
- ・サラダ油……………小さじ4
- ・塩……………小さじ1
- ・酒……………2カップ
- ・みりん……………大さじ4
- ・醤油……………大さじ4
- ・白炒りごま……………3g（小さじ1）
- ・一味唐辛子……………少々

《作り方》

- ①白菜は縦半分に分けてから、繊維と直角に5mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を加え弱火で混ぜながら白菜の水分をとばす。白菜が透明になってきたら強火にして、塩を振り、さらに炒め白菜の水分を出す。酒、みりん、しらす干しを加えて1分くらい炒める。醤油を2回に分けて加える。
- ③水分がほとんどなくなったら、ごまを混ぜて器に盛る。好みで一味唐辛子をかける。

栄養士・ロメモ

- ・しらす干しとごまでカルシウム30mgとることができます。
- ・ポイントは白菜の水分をしっかりと出すことです。
- ・常備野菜料理として、冷蔵庫で数日保存できます。

休祭日救急医療センター（大曲保健センター内）

■内科・小児科 ■午前10時～午後4時 TEL0187(62)1015

西木の冬祭り 上桧木内の紙風船上げ

日時：平成18年2月10日（金）15：00～

場所：紙風船広場（上桧木内出張所・紙風船館となり）

100年以上の歴史を持つ伝統行事で、五穀豊穡や無病息災などさまざまな願いを込め、灯火をつけた大きな紙風船が真冬の夜空を染めます。

12月頃からお祭りまでの約2か月間、上桧木内地区の子供から大人まで、住民総出で各集落会館等を集まり、丹精を込めて100個余りの紙風船を作ります。

祭り当日は、灯火をつけた紙風船が歓声とともにゆっくりと打ち上げられ、星々のように舞い、幻想的な世界が広がります。



■問合せ：西木地域センター地域振興課
観光班 TEL（43）2244
<http://www.city.semboku.akita.jp/>

プログラム（予定）

15：00開場
15：30ふるさと芸能発表（太鼓・手踊り）
16：40昼紙風船上げ
17：40あいさつ
18：00一斉打ち上げ
18：10戸沢さら
19：00一斉打ち上げ
20：00 〃
20：30最終一斉打ち上げ
閉会



当日は、一斉打ち上げスタート時前後の時間帯で交通渋滞が予想されます。お車でお越しの方は、なるべく早めの時間にご到着できるよう余裕をもってお出でください。なお、臨時駐車場はありますが、できるだけ秋田内陸縦貫鉄道をご利用ください。

紙風船上げ（2／10）内陸線時刻表

上り

角 館	西 明 寺	松 葉	上桧木内
15：35	15：45	16：07	16：22
16：25	16：34	16：50	17：04
17：19	17：28	17：43	17：57
18：00	18：10	18：28	18：43

下り

上桧木内	松 葉寺	西 明 寺	角 館
18：46	18：56	19：09	19：17
19：30	19：42	19：55	20：04
20：16	20：42	20：56	21：05
21：04	21：16	21：29	21：38

は臨時列車です。

※列車のお問合せ先は、秋田内陸縦貫鉄道☎0186-82-3231まで。