

## 「夜間納税窓口」を開設します

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  
11月30日(月) 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(田沢湖庁舎)、角館・西木地域センター  
●問合せ/税務課(田沢湖庁舎) ☎(43)1117

【平成27年11月30日納期限の税目】  
口座振替も納期限と同日です。で、前日まで通帳の残高をご確認ください。

●固定資産税・第4期  
●国民健康保険税(普通徴収)・第5期  
●後期高齢者医療保険料(普通徴収)・第5期  
※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。

## 11月21日(土)電気工事のため西木庁舎が停電になります

ご用のある方は次の連絡先に電話してくださいようお願いいたします。

11月21日(土) 8時30分～12時(予定)の連絡先  
市役所西木庁舎 ☎(47)3231

## 臨時介護職員を募集します

介護老人保健施設にしき園

- 業務内容/施設利用者の身の回りの世話(食事、入浴、着替え、排泄)などの介助全般、夜勤あり
- 募集人数/2人
- 募集要件/▼経験者尚可 ▼介護職員初任者研修了以上あれば尚可 ▼普通自動車免許(通勤用)
- 雇用期間/6か月(契約更新の可能性あり)
- 募集期間/募集人員に達するまで
- 申込方法/履歴書とハローワークからの紹介状をしき園に持参してください(郵送不可)。
- 選考方法/面接
- 問合せ/仙北市介護老人保健施設にしき園(西木町門屋) ☎(47)3211

# 生涯学習

学び・ふれあい・心豊かに

## 公民館講座 受講者募集

受講を希望される方は各申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館へお申し込みください。

### ロープワーク教室

家屋や庭木の冬囲いなど、冬に備えた作業が多くなるこの時期、安全で効率的な作業に役立つロープワーク術を基本からしっかりと学びましょう。  
一度覚えれば一生お役に立ちます。この機会にぜひご参加ください。

- ▼日時 11月26日(木)、12月3日(木)、10日(木) 10時～12時
- ▼会場 田沢湖総合開発センター
- ▼講師 高橋幸雄氏
- ▼料金 無料
- ▼持物 ロープ
- ▼定員 20人
- ▼申込 11月16日(月)～12月9日(水)



### 衣類のリメイク教室

若かりし頃の物や大事な家族の思い出の物など、タンスに眠っている着物等はありませんか？ ただ大事に眠らせておくにはもったいないと、最近ではリメイクして普段着にしたり、おしゃれ着に変身させて楽しんでる方を見受けまます。これからの冬場、あなたも基礎から学んで春までに1着完成させてみませんか。

- ▼日時 12月12日・26日、1月9日・23日、2月13日・27日 全6回(毎月第2・4土曜日) 13時30分～16時
- ▼会場 西木公民館 和室
- ▼講師 中野キワ氏
- ▼料金 無料
- ▼持物 裁縫道具、古着等の生地
- ▼定員 12人(先着順締切)
- ▼申込 11月20日(金)～30日(月)



## んみやもの料理教室



郷土に伝わる懐かしい料理やお菓子など、様々な「んみやもの」を学びませんか。  
7回のシリーズ教室で第1回目のレシピは「長芋とムカゴの天ぷら」です。2回目以降は参加者の皆さまからのリクエストでレシピが決まります。申込は先着20人となりますので、お早めにお申し込みください。

- ▼日時 11月27日、12月11日・25日、1月8日・22日、2月12日・26日 全7回(毎月第2・4金曜日) 10時～13時
- ▼会場 神代就業改善センター
- ▼講師 千田ミワ氏
- ▼料金 各600円(材料代)※実習内容により変動あり
- ▼持物 調理作業に適した服装(エプロン、三角巾など)、筆記用具
- ▼定員 20人(先着順締切)
- ▼申込 11月18日(木)～24日(火)



## 新舞踊教室

日本舞踊を基本に作られた「新舞踊」は、皆さんに馴染みのある歌謡曲や民謡の曲に合わせて踊ります。ひとつ覚えておきますと何かとお役に立つでしょう。冬の運動不足を解消し、優雅な踊りで身体を動かして元気になりましょう。

- ▼日時 12月14日・28日、1月11日・25日、2月8日・22日、3月14日・28日 全8回(毎月第2・4月曜日) 13時～15時
- ▼会場 西木公民館 和室
- ▼講師 中野キワ氏(青柳流)
- ▼料金 無料
- ▼定員 10人(先着順締切)
- ▼申込 11月20日(金)～30日(月)



## 正しい姿勢を取り戻す健康講座

姿勢の歪みは肩こり・頭痛等を招き、体調を崩す元になります。いつまでも健康で正しい姿勢を維持し、体の歪みを改善する方法を学んでみませんか。

- ▼日時 11月18日(木)・25日(木)、12月2日(水) 15時～16時
- ▼会場 角館公民館
- ▼講師 六右衛門接骨院 藤川陽子院長
- ▼料金 無料
- ▼服装 軽運動のできる服装
- ▼定員 各20人

市民公開講座「第4回市民の医療と健康を考える会」のご案内

# どうすれば、元気で長生きできるの？

～延ばすのは寿命でなく健康寿命～

日時 11月21日(土) 14:30～16:00

会場 仙北市民会館 田沢湖生保内字武蔵野 105-1

講師 医学会のお笑い伝道師 南々亭 骨太氏 (本名:すずきクリニック院長) 鈴木裕之先生:秋田市

日本の平均寿命は90歳に届くところで、長い人生、いくつになっても元気で自立した生活を送りたいものです。日常生活を制限なく普通に送れる状態が続く平均年齢を健康寿命といいます。ところが、平均寿命より9～12年も短いのです。自立度の低下を招き介護を必要とするこの期間は、健康寿命にとって最大の敵です。健康寿命を延ばす日々の生活習慣のため多数のご参加をお待ちしています。角館・西木方面から各送迎バスを予定しています。