

5月18日(木)から検診予約が始まります！

市立角館総合病院での検診

市立角館総合病院で、肺がん等検診・子宮がん検診・乳がん検診を実施します。予約が必要となりますので、受診を希望される方は、早めに予約をお願いします。なお、検診の料金や対象者は、5月中旬以降に各家庭に配布または送付されます『平成29年度版仙北市健診ガイド』にてご確認ください。

| 検診名 | 予約期間 | 期間 当日受付時間 |
|------------------|-------------------|--|
| 肺がん等検診 (CT検査) | 5月18日(木)～1月12日(金) | 6月1日(木)～1月25日(木) 木曜日のみ 15:00～15:30 |
| 子宮がん検診 | | 6月1日(木)～1月29日(月) 月・木曜日 12:45～13:00 |
| 乳がん検診 | | |

予約先 市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

おしらせナビ OSHIRASE NAVI

イベント OSHIRASE NAVI

昔ばなし大学創立25周年記念秋田大会 小澤俊夫氏講演会

昔ばなし大学は小澤俊夫氏によって創立され、昔話の本来の性格を学び、それを通じて子供のための昔話絵本のあり方や、子どもに語る語り方への理解を深めるため全国各地で勉強している昔ばなし大学の勉強成果の発表と交歓を目的としています。

これまで5年毎に開催されてきた記念大会は3回とも東京で行われてきましたが、先回20周年という大きな節目の大会会場に仙北市田沢湖が選ばれました。

この時の地元の方たちのおもてなしに小澤先生はじめ参加者の方が大きな感銘を受け、このことが今年の秋田大会開催に繋がります、正式に開催決定となったものです。

【日時】5月27日(日) 13:00～

【場所】仙北市民会館

【演題】『日本の昔話と伝説 子どもたちへの贈り物』

【参加料】無料(仙北市民)

【申込・問合せ】田沢湖観光協会

☎58-0063

イベント OSHIRASE NAVI

第31回 東京田沢湖会 総会・懇親会

首都圏に在住するふる里出身者の相互交流とふる里との絆を深め合うことを目的とした「東京田沢湖会」の総会・懇親会を開催します。

【日時】6月11日(日) 12:00～15:30

【場所】ホテル・ルポール 麹町「麹町会館」
(東京都千代田区平河町2-4-3)

【会費】男性 9,000円 女性 8,000円

【申込・問合せ】▶会長：佐藤高次(神代)
☎048-737-4502 ▶幹事長：三浦義男(生保内) ☎046-849-4578

イベント OSHIRASE NAVI

大曲4クラブ合同ロータリーデー記念事業 鈴木典比古氏講演会

国際教養大学学長の鈴木典比古氏をお迎えし『世界に通用するリベラルアーツ教育を目指して』と題した講演会を開催します。お気軽にご来場ください。

【日時】5月20日(日) 13:30～

【場所】大曲市民会館小ホール

【入場料】無料

【問合せ】大曲ロータリークラブ事務所
☎0187-63-2121

イベント OSHIRASE NAVI

おはなし会『うさぎのみみ』

仙北市総合情報センター・学習資料館では、月に1度、おはなしボランティア『うさぎのみみ』の皆さんによるおはなし会を開催しています。お子様と一緒にぜひお越しください。

【日時】6月3日(日) 10:00～11:00

【場所】仙北市総合情報センター・学習資料館 おはなしコーナー

【内容】▶パネルシアター「おおきなたいこん」▶大型かみしばい「あっぱっぴー」▶「たべもの」のおはなしを準備して待ってます▶最後にみんなで「好きなたべもの」の絵をかきましょう▶

【問合せ】学習資料館 ☎43-3333

イベント OSHIRASE NAVI

秋田内陸線のりものまつり

毎年大人気の「秋田内陸線のりものまつり」が今年も開催！のりものとイベント盛りだくさんの2日間。遊びにきてね！

【日程】5月20日(日)～21日(月)

【時間】各日9:30～15:00

【場所】秋田内陸線阿仁合駅周辺

【料金】無料

【問合せ】秋田内陸線のりものまつり実行委員会事務局 ☎0186-82-2114

『水中運動教室～リフレッシュ教室』を開催します！

6月から西木温泉ふれあいプラザクリオンプールを利用して、リフレッシュ教室を開催します。水の中では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエット効果があります。水中で歩いたり運動を行うことで、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の悪化を予防することができます。

泳げなくても大丈夫。健康運動指導士のもと、楽しく水中運動をしましょう！

リフレッシュ教室(木曜日)

場所

6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日・13日・20日・27日

8月3日・10日・17日 ※全12回で1クール

西木温泉ふれあいプラザ
クリオンプール

講師 スポーツコンサルタントシバタ 栄宜 先生

受付時間 17:30～17:50 講習時間 18:00～19:00

※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。

定員 20人

持ち物 水着、水泳帽、バスタオル

申込締切 5月25日(木)までに電話で保健課にお申し込み

ください。申込みをされた方には、後日詳しい

内容をお知らせします。

参加費
(プール利用料)
1回 400円
フロントで
お支払いください

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



5/16(木)・6/20(日)

10:00～15:00

5月は毛糸でマスコット作りをします

相談は
秘密厳守
です

6/7(日) 13:00～16:00

血圧測定と健康講話

演歌体操

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。

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。

お茶やコーヒーを飲んで語ってホッと

とするスペースです。

どなたでも参加できますので是非お

立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

小松 龍子

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

平成29年度 5月31日～6月6日は、「世界禁煙デー」「禁煙週間」です！

禁煙週間のテーマ(厚生労働省):「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

肺がんをはじめ多くの疾患の危険因子に、たばこがあげられています。特に、たばこを吸っている人のまわりにいる人々が、知らないうちにたばこの煙を吸い込んでいることを受動喫煙といいます。子どもが受動喫煙すると、喘息の発症や重症化のほか、乳幼児では突然死の危険が最も高いレベル1と判定されています。喫煙や受動喫煙による健康への悪影響から人々を守るために、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発に、皆さまのご協力をお願いします。

【申請先・問合せ】

秋田県健康福祉部健康推進課がん対策室 ☎018-860-1428

または 全国健康保険協会秋田支部(協会けんぽ秋田支部) ☎018-883-1893

仙北市では、平成29年度より秋田県と全国健康保険協会秋田支部が推進している「受動喫煙防止宣言施設登録制度」に協力し、募集しています。詳しくは「秋田県 受動喫煙防止宣言施設」と検索していただき、秋田県ホームページをご覧ください。(申請書等もホームページにあります。)

【問合せのみ】

仙北市保健課 ☎55-1112



健康ワンポイント

温泉の効用を知って、もっと温泉を楽しもう！！

温泉には疲労回復やストレス解消、天然マッサージ効果や体を温めてくれる作用などがあることはご存知と
思いますが、ただ入るだけでなく、効果のある入り方や自分の体調にあった泉質を知れば、効果は倍増！



1. 入り方

かけ湯から始めます。足首からひざ・腰、手首から腕・肩と胸から遠い順にゆっくりと数回かけて入浴直後の血圧上昇を防ぎます。体に負担をかけないために、半身浴で体を慣らしてから全身浴にしましょう。



2. 上がり湯はしない

泉質にもよりますが、シャワーなどで上がり湯をするとせっかくの薬用成分が流れてしまいます。



3. 水分補給を十分に

入浴中に発汗により体内の水分は少なくなっています。脱水症状で倒れないように水分補給を忘れずに！



4. ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されるほか、血圧変動も激しくなっています。安定するまで、入浴後30分ほどは休憩をとりましょう。

ほとんどの泉質に、日常生活で経験しやすい関節痛、四十肩・五十肩、腰痛、疲労回復の効用があるようです。症状によって、効用のある泉質が違います。温泉を利用するときは、「泉質」や「効用」が表示されていますので確認して利用しましょう。



おしらせナビ

募集 OSHIRASE NAVI

田沢湖総合開発センター 食堂運営事業者を募集します

田沢湖総合開発センター食堂（一般、職員等）の運営を希望する事業者を募集します。詳しくは、田沢湖公民館までお問い合わせください。

【募集対象】仙北市在住の個人、または事業者
【募集期間】5月16日～6月30日 平日8:30～17:00まで
【問合せ】田沢湖公民館 ☎43-1061 FAX 43-1226

お知らせ OSHIRASE NAVI

6月1日～10日は 電波利用環境保護周知 啓発強化期間です

電波は航空機や船舶、警察、消防など私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。不法電波は、こんな大切な通信を妨害して私たちの生活や人命の安全をおびやかします。

【問合せ】総務省東北総合通信局 相談窓口 ☎022-221-0641

お知らせ OSHIRASE NAVI

事業主の皆さまへ

今年から高卒者を対象とした求人への受付開始が6月1日となります。企業の将来を担う優秀な人材の確保と、若年者の地元定着による活力ある地域づくりのため、新卒者の求人の早期提出と採用枠拡大をお願いします。

また、応募者の適性と能力のみを基準とした公正な採用選考をお願いします。

【問合せ】ハローワーク角館 ☎54-2434

お知らせ OSHIRASE NAVI

お忘れなく 労働保険の年度更新手続は 6月1日から7月10日までに！

労働保険（労災保険・雇用保険）の保険料は、事業主が年度当初に概算で申告・納付し、翌年度の当初に確定申告のうえ、精算することになっています。平成29年度の申告・納付期間は、6月1日から7月10日までです。お早めに手続をお願いします。

【問合せ】大曲労働基準監督署 ☎0187-63-5151

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】5月31日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】河村憲史弁護士

【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きてください。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

お知らせ OSHIRASE NAVI

野外焼却はやめましょう！

春は空気が乾燥して火災が発生しやすく、また強い季節風により野焼きやゴミ焼き等の炎が風にあおられたり、飛び火して周囲へ燃え広がりやすい時期です。

家庭や事業所から出たゴミを焼却する野外焼却や野焼きは大気汚染による健康被害となるため法律で禁止されているほか、火災の危険が潜んでいて大変危険です。

一人ひとりが気をつけることで、より良い生活環境と火災予防につながります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

家庭から出たゴミの処理方法

市の分別に従い指定のゴミ袋に入れ、決められた日に集積所へ出して下さい。

- ▶落ち葉、花、庭の草 ⇒ 燃やせるゴミ
- ▶木や枝など（長さ30cm・太さ10cm以内に切って下さい）
 - 袋に入る量 ⇒ 燃やせるゴミ
 - 束ねた場合 ⇒ 粗大ゴミ
 - 量が多い場合 ⇒ 直接、処理場へ持ち込んでください

事業所から出たゴミの処理方法

事業所から出たゴミは、集積所へ出すことは出来ません。直接、処理場へ持ち込むか、市が許可をしている収集運搬業者へ依頼して下さい。

【問合せ】▶環境保全センター ☎54-3305 ▶角館消防署 ☎54-2302

お知らせ OSHIRASE NAVI

平成29年工業統計調査を実施します

従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、工業統計調査（平成29年6月1日時点）を実施します。この調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査の結果は、中小企業施策や地域振興など、国および地域行政施策のための基礎資料として利活用され、調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。

調査の趣旨・必要性を御理解いただき、御回答をよろしく申し上げます。

【問合せ】仙北市企画政策課 ☎43-1112

相談 OSHIRASE NAVI

無料人権・困りごと 特設相談所

悩みごと・困りごとはありませんか？人権擁護委員が相談に応じます。相談無料、秘密厳守。ひとりで悩まず相談してください。

【日時】6月1日 10:00～15:00

【場所】仙北市役所角館庁舎、田沢湖総合開発センター、社会福祉協議会西木支所

【問合せ】▶秋田地方務局大曲支局

- ☎0187-63-2100 ▶みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- ▶子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- ▶女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

【人権擁護委員】

- ◆角館地区
 - 黒澤 福子（山谷川崎）☎54-2283
 - 茂木 一代（小勝田）☎54-3577
 - 千葉 悟見（藪田）☎54-1626
- ◆田沢湖地区
 - 清水 力（卒田）☎44-2470
 - 竹田 幸博（生保内）☎43-3116
 - 高橋 栄幸（田沢）☎42-2424
- ◆西木地区
 - 橋本 勲（上桧木内）☎49-2448
 - 伊東 和子（桧木内）☎48-2921

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター 各種講習会

パソコン講習会

【講習内容】マイクロソフトパワーポイント2013による資料作成など

【対象者】秋田県内に在住するひとり親家庭の母や父、寡婦等

【期間】9月12日 10月31日 間の週2回（10・11） 全15回（30時間）

【時間】18:30～20:30

【場所】パソコン教室 OAステーション横手校（横手市前郷一番町12-9）

【受講料】無料。ただし、テキスト代（約2,000円）は自己負担となります。

【定員】10人程度（受講者5人以下の場合は中止となります）

【申込締切】9月1日 10時

調理師試験対応講習会

【対象者】秋田県内に在住するひとり親家庭の母や父、寡婦等

【日程・場所】各地域の調理師会で開催する講習会日程になります。

【受講料】無料。ただし、テキスト代等は自己負担となります。

【申込締切】各地域の講習会申込みの締切日 **【その他】**詳細はお問い合わせください。

【申込用紙】各福祉事務所、各ハローワークにあります。

【問合せ】秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター ☎018-896-1531

E-mail jirutusien@blue.ocn.ne.jp



おしらせナビ

イベント OSHIRASE NAVI

わくわく！ドキドキ！ チャリティフリーマーケット

着なくなった婦人服や子供服、遊ばなくなったおもちゃなどの不要な物を持ち寄り、格安でお譲りします。

【日時】5月26日 10:00～15:00

【場所】角館交流センター 展示交流ホール

【入場料】無料

【募集出店者数】仙北市民先着20人（出店希望者は申込み方法をお問い合わせください）

【出店料】1区画500円（出店料の一部および募金を社会福祉協議会に寄付します）

【問合せ】角館交流センター ☎54-1003

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

携帯用丸のご盤 安全衛生教育講習会

【日時】6月14日 8:30～12:30

【場所】大曲地域職業訓練センター

【対象者】携帯用丸のご盤を使用する作業に従事する労働者

【受講料】8,000円（テキスト代含む）

【定員】50人（定員に達した場合は期日前でも申込みを締め切ります）

【申込締切】5月19日 10時（電話で申し込みください）

【申込・問合せ】大曲地域職業訓練センター ☎0187-62-1726

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

消費者安全・安心セミナー

消費者の皆さんが安全で安心な消費生活を送るため、正しい知識や情報を学ぶためのセミナーを開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】5月25日 13:15～15:15

【場所】秋田市にぎわい交流館 AU3階

多目的ホール（秋田市中通1丁目4-1）

【内容】▶DVD鑑賞「食物アレルギーと食品表示」▶講演「食の安全について」

【講師】佐藤達夫氏（食生活ジャーナリスト）

【参加料】無料

【定員】先着200人

【申込締切】5月23日 10時（ファックスまたは電話で申し込みください）

【申込・問合せ】秋田県生活環境部県民生活課消費生活班 ☎018-860-1517

FAX 018-860-3891