

せんぼく

SEMBOKU

2018
2-16
広報せんぼく
No.244

美味
箸がとまらない

1月24日、市内全域の小中学校の給食で、佐竹北家ゆかりの料理「御狩場焼」が振る舞われました。（関連記事3ページ）



平昌冬季パラリンピック代表

高村和人選手が抱負語る



Kazuto Takamura

高村 和人（たかむら かずと）
田沢湖生保内出身。35歳。
岩手県立盛岡視覚支援学校教員。
2011年にパラノルディックスキーを始め、
2015年から日本の強化B指定選手としてワ
ールドカップや世界選手権を転戦。2016年のア
ジアカップ視覚障害距離でミドルフリーとス
プリントクラシカルの2種目を制した。

3月9日に韓国で開幕する平昌冬季
パラリンピックのノルディックスキー
距離とバイアスロンの男子日本代表に
選ばれた仙北市出身の高村和人選手
が、1月23日に市役所田沢湖庁舎を訪
れ、門脇市長に抱負を語りました。

高村選手は、生保内小学校5年生の
時、進行性の難病「網膜色素変性症」
と診断され、視力をほとんど失いまし
た。中学校卒業後は、岩手県内の高校
に進学しましたが、視力が悪化し、岩
手県立盲学校高等部（現盛岡視覚支援
学校）に転入しました。

現在は、同支援学校の教諭として、
生徒たちに『はり・きゅう、マッサージ』
の技術を教えています。

代表に選ばれたことについて高村選
手は「正式に決定してほっとしている。
幼い頃、生保内公園で遊んだ記憶が懐
かしく、基礎体力を養うことができた。
これまで周りの人の協力でスキーがで
きて、とても感謝している。出場する
からには、表彰台をめざしたい。すべ
ての思いをパワーに変えて最後まで滑
り抜く」と決意を語りました。

第58回
交通安全国民運動中央大会
神代小学校が交通安全
優良学校全国表彰



市役所田沢湖庁舎に受賞報告に訪れた井上校長（中央）。

1月19日、東京都で「第58回
交通安全国民運動中央大会表彰
式」が開催され、神代小学校が
長年にわたる特色ある交通安全
教育の実績が認められ、交通安
全優良学校（秋田県から1校）
として全国表彰されました。

神代小学校は11月まで4年生以
上が自転車通学をしている数少
ない小学校です。そのため、交
通事故防止を目的として、角館
自動車学校のコースを借りての
体験型交通安全教室や自転車運
転技能の向上・確認のため、公
道を使った実施型交通安全教室、
自転車通学を見据えた3年生の

自転車検定等を行い、長年交通
事故ゼロの記録を更新してきた
ことが評価されたものです。

同表彰式に出席した井上一彦
校長は「今回の受賞を大変うれ
しく思います。長年にわたる学
校の取組は、仙北警察署をはじ
め、交通安全協会、安全運転管
理者協会、交通安全母の会、P
TA校外指導部など関係機関の
ご指導とご協力が支えとなつて
おり、皆さまに深く感謝いたし
ます。今後も交通事故ゼロの神
代小学校を目標に日々努力して
いきたいと思えます」と話して
いました。

佐竹北家の料理

学校給食で『御狩場焼』を味わう



御狩場焼の美味しさは児童たちに好評でした。

1月24日から30日までは、学校給食の意義や役割につ
いて理解を深める『全国学校給食週間』となっています。

市内全域の小中学校の給食では、1月24日に佐竹北家
ゆかりの料理「御狩場焼」が振る舞われました。

御狩場焼は鶏肉に山椒みそを付けて焼いた料理で、江戸時
代に佐竹北家の殿様が狩猟の際に食べたといわれています。

この試みは、子どもたちに地元で伝わる食文化に親しんで
もらおうと、昨年から行われているものです。

角館小学校（写真）では、御狩場焼を食べた児童たちが、
満面の笑顔で「とっても美味しい」と味わっていました。

食の安全を学ぼう

1月24日、就業改善センターで「食の安全
講座」を開催し、農産物加工や直売を行って
いる方々が多数参加しました。

第1部は食品の安全のため「手洗い教室」を
行い、正しい手洗い方法を学びました。手洗い
前後のばい菌の数値に驚きながらも、普段の手
洗いを見直すきっかけとなったようです。

第2部では県庁の出前講座を利用した「食品
の表示」についての講義があり、法改正による
変更点やさまざまな食品の表示手順の知識を得
るよい機会となりました。



正しい手洗いの方法を学ぶ参加者。



演奏する黒澤さん（前列中央）。

津軽三味線ロビーコンサート

1月28日、仙北市民会館でロビーコンサート「黒澤
博幸の世界」が開催され、約100人の観客が訪れました。

津軽三味線奏者の黒澤博幸さんは、津軽三味線全国大
会で3連覇するなど、第一線で活躍されていて、今回は
そのお弟子さんからなる黒澤会の皆さんと一緒に演奏を
披露しました。

コンサートでは、津軽じょんから節など21曲を披露
し、三味線の華やかな音色がロビーを包み込みました。
また、曲と曲の間の黒澤さんの軽快なトークに笑い声
が起きるなど、訪れた観客を終始魅了しました。

仙北市交通指導隊

研修会・観閲式・交通安全祈願祭



1月14日、グランデールガーデンで「仙北市交
通指導隊研修会・観閲式・交通安全祈願祭」を開催
しました。

研修会は、交通指導隊員に必要な知識の習得を、
交通安全祈願祭は、今年1年の交通事故撲滅と飲酒
運転徹底追放を願い毎年開催しているもので、昨年
に引き続き観閲式も併せて行われました。

研修会では、仙北警察署交通課の柳館康典係長を
講師に迎え、交通指導の注意点などについての講話
が行われました。交通安全祈願祭では、門脇市長、
仙北警察署の富樫司署長、仙北地区交通安全協会の
稲田修会長などとともに、市内での交通事故撲滅を
祈願し、隊員全員がより一層交通安全推進に励むこ
とを誓いました。

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

FIS FREESTYLE SKI WORLD CUP Supported by TDK

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がいよいよ始まります。2月28日から各国の選手団が続々と田沢湖入りし、3月1日と2日には公式トレーニングが行われます。4回目となる今回も世界各国から選手がエントリーしていて、白熱したレース展開になること間違いなし。3月3日・4日は世界トップアスリートの滑りをぜひ観にいらしてください！

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/

3/3 土 Mogul モーグル 予選・決勝

- 9:00 公式トレーニング (女子)
- 9:45 モーグル女子予選
- 10:50 公式トレーニング (男子)
- 11:35 モーグル男子予選
- 12:50 決勝進出者公式トレーニング (男女)
- 13:30 モーグル女子決勝 (16人)
- 13:55 モーグル男子決勝 (16人)
- 14:25 モーグル女子決勝 (6人)
- 14:35 モーグル男子決勝 (6人)
- 14:50 表彰式 (ゴールエリア)

昨年に引き続き、元日本代表・上村愛子さんもアンバサダーとして大会を盛り上げてくれます！

3/4 日 Dual Mogul デュアルモーグル 予選・決勝

- 10:40 公式トレーニング (男女)
 - 12:00 デュアルモーグル男女予選
 - 13:30 デュアルモーグル男女決勝 (16人)
 - 14:50 表彰式 (ゴールエリア)
- ※スケジュールは変更する場合があります

出場予定の注目選手

2018 FIS FREESTYLE SKI WORLD CUP in TAZAWAKO AKITA



堀島 行真 HORISHIMA Ikuma (JPN)
昨年3月の世界選手権で初出場ながらモーグル、デュアルで2冠を達成。また、今年1月に行われたワールドカップ第7戦で開幕6連勝中だった絶対王者キングズベリーを破ってワールドカップ初優勝を飾った。今大注目の日本の若手に期待がかかる。



村田 愛里咲 MURATA Arisa (JPN)
昨年はソチ五輪での怪我のブランクもあり本調子ではなかったもののアジア大会ではデュアルモーグル優勝と少しずつ調子を上げてきている。女子選手の中ではあまり使用することが少ない得意の技バックフルで世界の強豪に立ち向かう。



ミカエル・キングズベリー KINGSBURY Mikael (CAN)
現在、ワールドカップの優勝記録を更新し続けている絶対王者。6年連続総合優勝と前人未踏の記録を持っている。そのキングズベリーに対して日本選手がどのように挑んでいくのか楽しみでもある。



ジェイリン・コウフ KAUF Jaelin (USA)
昨年の秋田たざわ湖大会デュアルモーグルでワールドカップ初優勝。その勢いを今シーズンも維持し、第7戦を終えた時点でワールドカップランキング1位。一気にブレイクした彼女の滑りから目が離せない。

日本文化を体験 韓国青年訪問団が仙北市を訪問



榊細工体験でコースターづくりに励む韓国の高校生。

1月19日から23日にかけて、韓国青年研修団(大学生34人、高校生34人)が仙北市を訪れました。一行は、市内の農家民宿に宿泊し、雪遊びや上桧木内の小正月行事で使用される紙風船の絵付けをしたり、榊細工体験やあきた芸術村で踊り体験を楽しんだりしました。また、仙北市と大曲農業高校が連携協定を締結している縁で、高校生同士による学校交流が行われ、生徒たちは、調理実習を通じてコミュニケーションを図りながら、ロールケーキや豆腐作りに挑戦しました。



西明寺小学校の荒川校長(左)と美術担当の佐川教諭(右)。

第29回MOA美術館全国児童作品展 西明寺小学校が文部科学大臣賞受賞

1月28日、公益財団法人岡田茂吉美術文化財団主催の「第29回MOA美術館児童作品展」で、西明寺小学校の作品が団体の部で、文部科学大臣賞学校奨励賞を受賞しました。この賞は、全国で6校が選ばれたもので、秋田県からは1校となります。荒川憲二郎校長は「本校は美術に力を入れ、校舎内を創作意欲があふれる子どもたちの作品で満たしてきました。今回の栄えある受賞を励みに、夢ある子どもたち一人ひとりに、豊かな感性を培っていききたい」と話しました。



平成30年全国広報コンクールへの推薦が決定した「広報せんぼく」(12月16日号)。

広報せんぼく 全国広報コンクールに 推薦決定!

このほど、広報せんぼく12月16日号が「平成30年全国広報コンクール」に推薦されることが決定しました。県内の市町村から2作品選ばれたものです。仙北市は昨年「写真の部」で県推薦を受けており、今年も「写真の部」で県推薦を受けました。12月16日号は、表紙から一連の流れとなる「仙北市独自のテーマ「田沢湖」と「クニマス」に焦点をあてた特集号。昨年、田沢湖クニマス未来館が完成し、里帰りの第一歩を果たした「クニマス」。

この号を編集するにあたり、田沢湖の歴史を振り返り、昔の田沢湖を知る方々の思いや貴重な資料などを紹介することができました。読み応えがあり、特集の意図をうまく伝えられたことで、審査員から高い評価をいただきました。

『まず帰って来いよ』

仙北市長 門脇 光浩

2月2日の日本農業新聞に、「移住の決め手は？」の記事がありました。総務省が初めて行った移住意向調査の結果を分析した内容です。私がどうして着目したかという点、これが移住希望者への調査ではなく、すでに全国の過疎市町村に転入届を出した995人を対象にした調査だったこと。実際に移住した方々の「移住スイッチ」がどこにあったか、今回の調査で明らかになりました。

回答者の年齢構成は、20代が27%、30代が24%、40代が16%で、この年齢層が全体の約7割を占めています。また単身者は全体の56%でした。これも興味深いデータです。

1. 気候や自然環境の豊かさ…47%
2. 働き方や暮らし方を変えたい…30%
3. 静かなところで暮らしたい…27%
4. ふるさとで暮らしたい…25%
5. 家族と一緒に暮らしたい…22%

などが、全体の5割を越えていたことも分かりました。特に女性にその傾向が強く、移住先の「関係人口」の多少が判断を左右すると分析しています。これらの実態から、同新聞は「入り口づくりの重要性」を指摘しています。地縁血縁はもちろんだ、様々なイベントや交流事業などが、移住の入り口になっていると…。
 過日、角館中学校卒業生の33歳・42歳の厄祝い祝賀懇談会に出席しました。皆さまとお話をする中、「できれば帰って来たい。自分が身に付けた知識や技術で職場もつくりたい」と、頼もしい言葉を聞きました。そうですよ、先の移住バスツアーだって、全てが仙北市にそろっています。それに、考えたら「入り口づくり」も以前からトップクラスです。人気観光地としての優位性、農家民宿や教育旅行など、交流事業が移住に結びつくキッカケだとすれば、ここほど可能性の高い場所はありませぬ。
 でも、一番に効果的な対策は家族の声かけです。何度も何度も、子どもたちに「まず帰って来いよ」と言い続けて欲しいのです。ぜひお願いします。

平成30年度「交通災害共済・不慮の災害共済」
 加入申し込み受付中！

【問合せ】市民生活課（角館庁舎） ☎（43）3308

交通災害共済 年間掛金 300円	不慮の災害共済 年間掛金 700円
道路上で自動車・バイクを運転中に衝突した、自転車で転倒した、歩行中に自動車にひかれた、などといった事故にあった場合に、共済金が支給されます。	道路上でないところでの自動車等による事故、作業中の事故、スポーツ・レクリエーション中の事故、地震や火災などの災害にあった場合に、共済金が支給されます。
死亡 100万円 入院1日 2,000円 通院1日 800円	死亡 60万円 入院1日 1,100円 通院は対象外

- 加入資格／仙北市に住んでいて、住民基本台帳に記録されている方
 - 共済期間／平成30年4月1日～平成31年3月31日
 - 4月1日以降に加入した場合は、翌日から平成31年3月31日
 - 加入受付窓口（平日のみ）／市民生活課（角館庁舎）、田沢湖・西木地域センター、各出張所、取扱金融機関
- ※共済金の請求方法など、詳細については「広報せんぼく2月1日号」に折り込みのパンフレットまたは秋田県市町村総合事務組合ホームページ（<http://www.akita-se.go.jp/>）をご覧ください。

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、お気軽にご相談ください。

●日時／2月28日（水）17時15分～19時
 ※開設時間に都合がつかない場合は、事前にご相談ください。

●場所／税務課 角館・西木地域センター

- ター（正面玄関からお入りください）
 - 2月28日（水）納期限の税目
 - 国民健康保険税（普通徴収） 第8期
 - 後期高齢者医療保険料（普通徴収） 第8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ご確認ください。
 ※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。

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/>

1月24日と25日の2日間、東京で開催されたジャパン・フィルムコミッション（以下JFC）主催の全国ロケ地フェアとスキルアップ研修に参加しました。東京では、数日前に20℃を超える雪が降り、会場近くの歩道わきには雪が少し残って凍結していたのには驚きました。

24日のJFC全国ロケ地フェアは、フィルムコミッション（以下FC）と映像制作関係者のマッチングの機会です。会場では地方ブロックごとに分かれ、かくのだてFCは東北ブロックとして対応しました。今年度は会場が東京劇場ビルに変わり、例年より遅い午後8時まで開催されました。映像関係の会社が複数入居しているビルのせいか、例年より来場者が多かったように感じました。

うれしい限りです。いかにして秋田まで撮影に来てもらえるかを考えると、単独のFCだけでは難しい面も感じました。秋田県内のFCと連携し、今まで以上に積極的な提案の必要性を感じました。

ロケ地フェア終了後には、全国FCの意見交換会が行われました。いきなり乾杯の挨拶に指名され、少々焦りましたが、滞りなく行うことができました。それぞれのFCが地域の特産品を持ち寄って、おらが故郷自慢のようで大変楽しむことができました。全国のFCから情報を得るよい機会でもあり、今後も積極的に参加していきたいと思えます。

25日のスキルアップ研修は、基礎研修を終了し、実務の経験を積んだFC担当者が更なるスキルアップを目指して学ぶ機会です。3つの分科会（地域啓蒙活動・撮影環境整備、海外作品の誘致・支援、支援作品を活かした観光振興）に分かれ、実際の活動事例をもとにそれぞれが学びます。毎回新たな気づきがあり、今後の活動に活かしたいと思えます。

（会長 坂本 洋）



来場者で賑わうロケ地フェア

ゴミの適正搬入および
 長物のゴミの出し方についてのお願い

【問合せ】環境保全センター（角館町園田） ☎（54）3305

先月、ゴミ処理施設のコンベヤに長物のゴミが巻き付いて機械が止まり、ゴミ処理に支障をきたす事案が発生しました。

原因は、ベルトスリング（玉掛け用吊り具）と多くのビニールひもがゴミピットに投入され、ゴミ処理の過程でコンベヤに巻き付いて部品を破損させたことによるものでした。事業所から排出される場合、これらは産業廃棄物であり、市のゴミ処理施設では受け入れられませんので搬入しないようお願いいたします。

また、一般の方が出されるロープやホースなどの長物のゴミは、必ず50cm以下に切ってからゴミに出してください。

● 応募期限／2月28日（水）

● 申込方法／履歴書、ハローワークからの紹介状、資格証の写しを子育て推進課まで郵送または持参してください。

仙北
 市臨時職員（保育士）を
 募集します

【問合せ】子育て推進課（西木庁舎） ☎（43）2280

- 募集人員／保育士2人
- 募集要件／保育士資格をお持ちの方（採用時まで取得見込の方も応募可）
- 雇用期間／4月1日～9月30日（更新の可能性あり）

● 応募期限／2月28日（水）

● 申込方法／履歴書、ハローワークからの紹介状、資格証の写しを子育て推進課まで郵送または持参してください。

市
 町村型浄化槽を
 設置した皆さんへ

【問合せ】上下水道課
 （西木庁舎） ☎（43）2296

市が設置した合併浄化槽を使用されている方は、使用料金を使用人数により算定しています。使用人数に変更が生じた場合（出生・死亡・婚姻・転出・転入等）、届け出をする必要があり。最寄りの市役所各庁舎・出張所で、速やかに届け出をしてください。なお、進学・出稼・入院等で長期にわたり不在となる場合も届け出が必要です。



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

乳幼児のスキンケアについて
赤ちゃんや幼児にスキンケアは必要? スキンケアは湿疹の治療の時だけではありません。湿疹や乾燥肌予防のために保湿をすることが必要です。毎日の入浴後のケアで、お子さんのカサカサ肌や湿疹を予防しましょう。また、湿疹で治療されているお子さんは、湿疹が改善されるまでは必ず医療機関で処方された軟膏を指示された量でしっかりと塗ってあげましょう。湿疹が改善されてからも肌の保湿のためのケアを忘れないようにしましょう。基本は、お風呂で体の汚れや肌付いた菌を洗い流して清潔にして、お風呂から上がった後保湿剤で皮膚を保護しましょう。

石けんはどんなものがあるの?
お風呂では、石けんを使って洗います。なるべく防腐剤、香料や着色料の入っていない石けんを使いましょう。濃度の高い液体石けんの中には、皮脂が落ちすぎてよけいにカサカサになる場合もあります。また、敏感な肌の場合、同じ石けんでも季節により影響が違いますが、お子さんの肌を観察して、石けんを選ぶようにしましょう。

どうやって洗えばいいの?
スポンジや化学繊維を使わずに石けんを手でよく泡立てます。(初めから泡石けんはそのまま使います) ①手で軽くもむように洗います。②ひじ、ひざ、手のひら(パーの形にして)や甲(グーの形にして)など関節のシワをのばして洗います。そのあと、石けんはしっかりと洗い流します。

保湿剤等の量はどれくらい塗ればいいのか?
こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。そして、保湿剤(治療している場合は、処方された軟膏)を塗ります。

チューブタイプ
大人の人差し指の指先から第一関節まで、大人の両方の手のひらに相当する面積に使います。

容器タイプ
乳児全身: 小さじ約1杯
幼児全身: 小さじ約1.5杯
保湿剤ローションタイプ
1円玉ほどの大ききで、大人の両方の手のひらに相当する面積に使います。

お子さんの予防接種の接種忘れはありませんか?
定期予防接種は、無料で受けられる期間が決まっています。今一度、母子手帳を確認し、配布されている予診票を確認してください。特に、定期予防接種期間の短いBCG(5か月~1歳になる前)、麻しん風しん混合(1歳~2歳になる前)、水ぼうそう(1歳~3歳になる前に2回)を期間内に接種されずに、任意予防接種として自己負担になる方がたまたま見受けられます。

任意予防接種「インフルエンザ」の助成は 3月31日までです

ポイント
普段から肌の清潔と保湿で、乾燥肌と湿疹の軽減と予防を心がけましょう!

保湿剤等はどんな風に塗ればいいのか?
①塗る人の手をきれいに洗う。
②お風呂の後、水分を拭きとった後すぐに塗る。
③たつぷりと皮膚にのせるように塗る。(こすり付けるように塗らない)

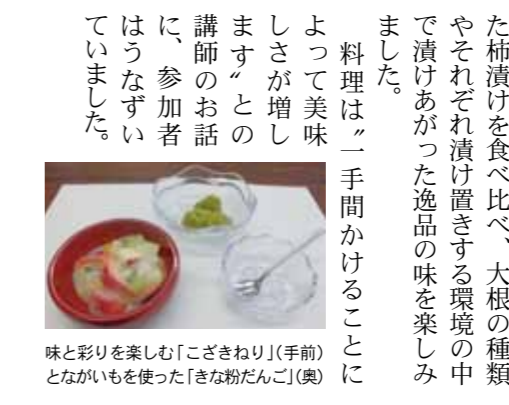
生涯学習サークル紹介
桜・樺染めサークルと大曲支援学校 せんぼく校との交流事業

大曲支援学校せんぼく校の中部、高等部の生徒28人と、桜・樺染めサークルのメンバーが2日間にわたり交流事業を行いました。まずは12月11日に、せんぼく校で桜・樺染めについての説明をしてもらいました。翌週の12月18日には角館東地区公民館の調理室で、ハンカチの染色と色を定着させるための媒染(ばいせん)作業を体験しました。生徒の皆さんは、初めての体験で慣れない作業もありましたが、



生涯学習活動紹介
「こざきねり」作りと柿漬けの試食

1月31日のマイスター講座で、古くから郷土料理として食されてきた「こざきねり」と、ながいもを使った固くならない「きな粉だんご」の作り方を伝授いただきました。また、11月に伝授いただいた柿漬けの試食会も行われました。こざきねりは、冠婚葬祭やお祝いごとの際に供されたり、遠くに暮らす家族が里帰りの時などのおもてなしの一品として作られたとのこと。柿漬けの試食会では、持ち寄った柿漬けを食べ比べ、大根の種類やそれぞれ漬け置きする環境の中で漬けあがった逸品の味を楽しみました。



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

太極拳ゆったり体操教室

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、申込期間の平日9時から17時までに最寄りの公民館の窓口か電話でお申し込みください。

太極拳には、身体機能を回復し健康寿命を延ばす効果があるといわれていますが、いざとなるとなかなか始められないものですね。この「太極拳ゆったり体操」は、イスに座っても立ってもできる体操で、バランス機能の向上と足腰を中心とした全身の筋力アップに効果があります。ご家庭でも簡単にできる体操です。お気軽にご参加ください。

●日時/3月10日・17日・24日 (毎回土曜日全3回)
●場所/田沢湖総合開発センター

●講師/佐藤智恵子氏(太極拳ゆったり体操エリアパー トナー)
●受講料/無料
●服装/運動のできる服装、運動靴
●持ち物/タオル、飲み物など
●定員/30人(定員になり次第締切)
●申込期間/2月16日(金)~3月2日(金)
●問合せ/田沢湖公民館

一緒に活動しませんか?

英会話教室

市内で活動するサークルを紹介いたします。参加してみたい、活動に興味があるという方はサークル代表者へお問い合わせください。

私たちは英会話教室では、仙北市在住の外国人英語指導手(A.L.T.)の方々からボランティアで英会話を習っています。語学学習ですので、筆記用具・辞書以外にこれといて準備する物はありません。英会話にもっと親しみたい方であれば、どなたでもご参加いただけます。本教室は、教科書があるわけではなく、生徒の目指す英会話力は、それぞれ違います。先生方は、親切にア

●日時/毎週水曜日 19時~20時
●場所/角館公民館
●会員数/15人
●問合せ/石黒直伸 ☎ 53・2012

私たちは英会話教室では、仙北市在住の外国人英語指導手(A.L.T.)の方々からボランティアで英会話を習っています。語学学習ですので、筆記用具・辞書以外にこれといて準備する物はありません。英会話にもっと親しみたい方であれば、どなたでもご参加いただけます。本教室は、教科書があるわけではなく、生徒の目指す英会話力は、それぞれ違います。先生方は、親切にア

ドバイスやサポートをしてくださり、自ら進んで学習するスタイルです。また、メンバーでクリスマスやハロウィン等のパーティーを企画し、実行するなど楽しく活動していますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

一緒に、英会話のできる自分を目指しましょう!

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

2/20 ㊗・3/20 ㊗

10:00～15:00
脳トレゲームをします。

3/7 ㊗ 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。



相談は
秘密厳守
です

「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
とするスペースです。

どなたでも参加できますのでぜひお
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

2月 献血のお知らせ

2/28 ㊗

▶10:00～11:20

(株)成立田沢湖工場

▶12:10～13:10

日東光器(株)田沢湖工場

▶14:50～16:00

社会福祉法人こまくさ苑

水中運動
教室

メタボ予防教室・リフレッシュ教室
の効果について

水の中での運動はどんな運動があるのか分かりますか？クリオンプールで行っている「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」では、大股歩き、横歩き、ストレッチ、ウォーキング、速歩きなど様々な運動を行っています。水中では浮力があるので足や腰には負担がなく動くことができます。しかし、水の抵抗があるので、なかなか前に進みません。そのため、25メートルプールを速歩きするだけでも息が切れて汗が出てきます。1時間運動すると体は熱くなり汗をかき気持ちいい疲労感が得られます。潜ったり泳いだりしませんので、水が苦手な方でも安心して運動できるのが水中運動教室です。

「メタボ予防教室」と「リフレッシュ教室」は、第2クールを8月から12月まで12回実施しました。毎回楽しく汗を流しながらクリオンプールでの運動を行いました。初回と最終回に体重・体脂肪・血圧測定とアンケート調査を行い、体と気持ちの変化を調べました。その結果を皆さんにお知らせします。

体重・体脂肪の変化

体重は15人中7人(46.7%)の方が減少しました。その中でも、体重が2kg以上減った人が2人います。体脂肪は15人中3人(20%)が減少しました。体脂肪が2.1%減少した人もいます。

血圧の変化

血圧は最高血圧と最低血圧ともに参加者の約半数が低下しました。血圧は気温などの環境の影響を受けやすいため、一概に低下したとはいえない部分もありますが、本人からの聞き取りでは「以前よりも確実に下がっている」などの発言も聞かれ、血圧にも好影響なことが分かりました。

まとめ

体重や体脂肪、血圧の低下の効果があるのはうれしいですね！しかも、爽快感を得られるだけでなく、体調が改善したり、膝や肩、腰の痛みが軽くなるという効果があり、週1～2回の水中運動でこんなに効果があるなんてうれしいですね！

冬期間のプールは寒いかな…と敬遠されがちですが、クリオンは温泉プールですのでプールの温度は温かく、いつでも一定の温度に保たれています。もちろんプールサイドも床暖や温風で温められています。なかなか外での運動はできなくなるこの時期は運動不足が気になっている方もいるかと思いますが、クリオンプールで運動して心も体もリフレッシュしましょう！

現在、第3クールの「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」を火曜日と木曜日の午後6時から7時まで開催しています。どちらの教室も人数に余裕がありますので、参加される方は保健課までご連絡ください！

アンケート調査より

17人からアンケートを回答していただきました。教室に参加後の変化について皆さんからお聞きしたところ、1番多かったのが、

「運動を行った後の爽快感があった」
11人(64.7%)

次に多かったのが、
「体調が良くなった」7人(41.2%)

「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」
6人(35.3%)

「ストレスを解消できるようになった」
6人(35.3%)
でした。

Check! 健康ワンポイント

アルコール

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

アルコールと上手なお付き合い

「酒は百薬の長」と昔からいわれているように、適度な飲酒はストレスの解消や、人間関係を円滑にするなどプラスの作用があります。しかし、飲酒量が過度になると肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や高血圧、高血糖、中性脂肪の上昇など生活習慣病のリスクが高まります。また、アルコール依存症やうつ病などの心の病気とも深く関係してきます。健康を守りお酒を楽しむためにもお酒のことを知って上手に付き合いましょう。

お酒と上手に付き合うポイント

Point1 飲酒の適量を守る
健康のために「適正な飲酒量」は、純アルコールに換算して1日あたり20gです。女性と高齢者はアルコール代謝能力が低いので、半量の10gです。アルコールは1gで7kcalあるので、アルコール度数が高いものほどエネルギーは高くなります。
《1日の適量の目安とエネルギー(純アルコール20g)》

- ◆ビール：500ml 中ビン1本(200kcal)
- ◆日本酒：180ml 1合(196kcal)
- ◆焼酎(25度)：90ml 0.5合(131kcal)
- ◆ウイスキー：60ml ダブル1杯(142kcal)
- ◆ワイン：240ml グラス2杯(175kcal)

Point2 空腹時は避けて飲む
空腹時に飲むと、急激に血液の中のアルコール濃度が上がり肝臓に大きな負担をかけてしまいます。食べながら飲むようにすると、飲酒量も抑えられ、胃の保護にも効果的です。

Point3 水分をしっかり摂る
水分をしっかり摂ることで、アルコールの代謝が助けられ、二日酔いの防止にもなります。

Point4 おつまみは、油と塩分を控えてバランスよく選ぶ

- ①魚、肉、大豆製品、卵を多く含む食品：やきとり、刺身、湯豆腐
- ②野菜を多く含む食品：お浸し、煮物、枝豆、海藻サラダ
- ③ご飯、麺類

これらをバランスよく選び、アルコールを含めてカロリーオーバーにならないように食べることが理想的です。

Point5 お酒を飲まない日をつくる
週に2日は休肝日をつくりましょう。飲み会の次の日は休肝日にしたり、飲みたくなったらノンアルコール飲料を飲むなどして乗り切る方法もあります。肝臓を休め回復させるためには48時間の禁酒が効果的といわれています。休肝日が難しい場合は1日の飲酒量を減らすことから始めてみましょう。

第8回 大仙仙北地域・緩和ケア市民公開講座

参加
無料

テーマ 「がん患者と家族をみんなで支える」

緩和ケア外来と一般病棟での緩和ケアについて緩和ケア認定看護師が、がん治療で大切な口腔ケアについて歯科医師が説明します。また、ホスピスボランティアとして長い間活動されているボランティアコーディネーターの寺永守男氏にがん患者と家族を支える市民活動について講演していただきます。

がんになっても安心して過ごせるよう患者、家族をどのように支えていったらいいのか皆さんと一緒に考えます。

■対象 医療従事者、介護・福祉関係者、がん患者・家族、一般市民

問合せ 大曲厚生医療センター 総務管理課 ☎0187-63-2111

日時 3/24 ㊗ 13:30～15:35

場所 大曲市民会館小ホール
(大曲市大曲日の出町2丁目6-60)

特別講演

「がん患者と家族を支える」
～ホスピスボランティア活動～

外旭川病院ホスピス
ボランティアコーディネーター
寺永守男氏

イベント

OSHIRASE NAVI

学習資料館には、皆さまの知りたいが、詰まっています。ちょっと覗いてみませんか？

育児まっただなかの皆さまへ
読書でリフレッシュ in 学習資料館

本が好きでも添い寝の読書よりも睡魔が襲う…。今まで本をゆくり読む時間もなかった子育て中の皆さまへ。すてきな育児には余裕も必要。ほんの1時間ですが、お子さまをお預かりします。

- 【日時】3月3日 11:00～11:50
(10:00～11:00はうさぎのみみによるおはなし会もあります)
- 【対象】仙北市在住または仙北市内に勤務する子育て中の方
※託児：就学前幼児先着10人
※利用が初めての方を優先させていただきますので、ご了承ください。
- 【持参するもの】▶お子さまの飲み物、おやつ、着替え等
▶学習資料館利用者カード(カードがない方は、ご相談に応じます)
- 【協力】▶はっぴい・ママ(ボランティア)
▶おはなしボランティア うさぎのみみ
- 【その他】図書に関するご相談は、図書館司書が応じています。
- 【申込期限】2月23日 日

友だちから始めたいと思う独身男女の皆さまへ
本好きコミュ活 Vol.1のスタートです！

本が好きでも誰かに話したいでも話ができない。カワイイ生き物の本あるよ…いっしょに見ようか。見たい本がある。ペラペラと…でも2人で見ようか。今までは読まなかったでもためしに行ってみようか。グループでもいいでも1人でもいいんです。学習資料館で交流しませんか？

- 【日時】3月3日 17:30～19:00
- 【対象】仙北市在住または仙北市内に勤務する独身の方
- 【定員】先着男女各10人程度
- 【持参するもの】▶事前に学習資料館から、気になる本や好みの本を借りて持参してください(借りるのは当日でも可能です)。当日、ほんの少しで結構ですので、ご自身の紹介と本の紹介をお願いします。▶学習資料館利用者カード(カードがない方は、ご相談に応じます)
- 【申込期限】2月27日 日

参加
無料



場所および
申込・問合せ 仙北市学習資料館・イベント交流館
(仙北市総合情報センター内)

☎ 43-3333
FAX 53-2701

セミナー・教室等

OSHIRASE NAVI

仙北市総合情報センター主催 第6回パソコン講座

- 【パソコン基本】3月6日 日、7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》
- 【エクセル基本】3月22日 日、23日 日(2日間) 計算・表作成など《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OS】Windows7
- 【その他】テキストは、各「500円でわかるWindows7」「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

女性司法書士による女性のための無料法律相談会

- 【日時】3月17日 日 10:30～16:00(受付10:20～15:30)
- 【場所】秋田県司法書士会館3階(秋田市山王六丁目3-4)
- 【その他】▶相談は面談のみです。予約不要ですので会場へ直接お越しください。
▶女性のための相談会ですので、男性の入室はご遠慮願います。
- 【問合せ】秋田県司法書士会 ☎018-824-0187

セミナー・教室等

OSHIRASE NAVI

桜を彫ろう
体験ソーブカービング講座

- 石鯨に専用ナイフなどでお花や模様を彫るソーブカービング。初めての方も手軽に参加いただけるよう簡単なデザインをご用意しました。
- 【日時】3月15日 日 10:00～(所要時間60分)
- 【場所】西木公民館
- 【講師】黒澤美鈴氏
- 【定員】10人(先着順)
- 【受講料】800円(材料費込み・ナイフ等すべて準備します)
- 【申込期限】2月28日 日
- 【申込・問合せ】黒澤 ☎090-7322-6125



イベント

OSHIRASE NAVI

歴史ある角館には、代々大切に受け継がれてきた享保雛や古今雛の古雛をはじめ、角館押絵や土人形のお雛様が数多く残されています。開催期間中は、角館町内40か所以上でお雛様の展示を行っています。また、スタンブラリー、ガイド付き雛めぐりなど楽しい企画が満載です。この季節ならではの町歩きをお楽しみください。

角館 雛めぐり
2月17日(日)～3月11日(日)

オープニングイベント
2月17日(日) 10:00～ 仙北市商工会角館本所1階かつらぎ
子どもたちによる歌と手踊りの披露、マスコットキャラクターのお梅ちゃん福松くんの来場、つくたてのお餅と甘酒の振舞いほか

【ガイド付き雛めぐり】▶《出発》角館駅前蔵11時(所要約2時間) ▶《料金》お1人様1,500円(10名様以上 団体割引 お1人様1,000円)「雛御膳」付きは3,660円 ▶《申し込み》2名様以上で2日前までに申し込みください。料金は、受付の際にお支払い願います。なお、当日キャンセルの場合は、キャンセル料が発生します。

【申込・問合せ】▶仙北市商工会田沢湖支所 ☎43-0372
▶観光案内所「角館駅前蔵」☎54-2700

イベント

OSHIRASE NAVI

『うさぎのみみ』おはなし会

- 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。お子さまと一緒にぜひお越しください。11時から、すてきな育児のためのリフレッシュタイムもあります。(13ページをご覧ください)
- 【日時】3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】▶「しまじろう」のおはなしをします
♪▶エプロンシアター「おおかみと7ひきのこやぎ」▶大型かみしばい「あつぷつぶ」▶楽しい絵本とかみしばいを準備して待ってます♪▶最後にみんなでおりがみで「おひなさま」をつくりましょう♪
- 【問合せ】仙北市学習資料館 ☎43-3333

セミナー・教室等

OSHIRASE NAVI

県民向け手話教室

- あいさつや自己紹介など、簡単な手話を体験してみませんか？
- 【日時】2月28日 日 14:00～16:00
- 【場所】仙北地域振興局福祉環境部 2階会議室
- 【参加料】無料(会場までの交通費等は自己負担となります)
- 【定員】30人(事前の申し込みが必要となりますので、下記までご連絡ください)
- 【申込期限】2月21日 日
- 【申込・問合せ】仙北地域振興局福祉環境部 ☎0187-63-3403

イベント

OSHIRASE NAVI

平成29年度
仙北市民会館自主事業コンサート
青谷明日香コンサート
「KYADOPONPONGIE」

- 「あんべいいな」でおなじみの大仙市出身シンガーソングライター「青谷明日香(あおや あすか)」さんです。生保内小・中学校の子どもたちとも交流が深く、楽しく摩訶不思議な独特の世界をお楽しみください。
- 【日時】2月28日 日 13:40 開演
- 【場所】仙北市民会館大ホール
- 【出演】青谷明日香 【入場料】無料
- 【問合せ】仙北市民会館 ☎43-3143



イベント

OSHIRASE NAVI

北秋田のおひなまつり2018

- 高さ2.5mの巨大つるし飾りをはじめ、御殿まり、押絵など内陸線沿線地域の皆さまが心を込めて手づくりした作品を展示します。阿仁合で一足早い「北秋田の春」を感じてみませんか？
- 【期間】2月17日 日～3月4日 日 【時間】9:00～17:00
- 【場所】阿仁ふるさと文化センター(阿仁合駅より徒歩7分)、阿仁合駅周辺
- 【問合せ】秋田内陸地域公共交通連携協議会 ☎0186-82-2114



イベント

OSHIRASE NAVI

秋田内陸線おひな様列車が運行されます

- 車内がつるし雛や子どもたちの絵で華やかに装飾された「秋田内陸線おひな様列車」が運行されます。
- 【期間】2月17日 日～3月4日 日
- 【運行ダイヤ】急行もりよし1号・2号・3号
- 【問合せ】秋田内陸縦貫鉄道㈱ ☎0186-82-3231



お知らせ

OSHIRASE NAVI

**国民年金保険料は
口座振替がお得です**

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替には、現金納付よりも割引額が大きい6か月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

**資格期間が10年以上となれば、
年金を受けとれるようになりました**

	必要な資格期間	資格期間 15年の人
これまで	25年	受けとれない
平成29年 8月1日から	10年に短縮	受けとれる

▶仙北市民生活課 国保年金係 ☎43-3316
▶大曲年金事務所 ☎0187-63-2296 (自動音声案内「5番」を押してください)

**国民年金保険料は
クレジットカードでも納付できます**

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になっています。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、お問い合わせください。

【資格期間とは？】

- ▶国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間
- ▶サラリーマンの期間（船員保険を含む厚生年金保険や共済組合等の加入期間）
- ▶年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間（「カラ期間」と呼ばれる合算期間）

これらの期間を合計したものが「資格期間」です。資格期間が10年（120か月）以上あると、年金を受けとることができます。（年金の額は、納付した期間に応じて決まります）40年間保険料を納付された方は、満額を受けとれます。（10年間の納付では、受けとる年金額は概ねその4分の1になります）

お知らせ

OSHIRASE NAVI

**～社会全体で関心を高め、理解を深めましょう～
2月1日～3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です**

- 【「電子マネー・ギフト券の番号を教える」は詐欺！】
1つでも当てはまる場合は「詐欺」の可能性がります。仙北警察署にご相談ください。
- ▶メールや電話で料金請求されたものではありませんか？
- ▶インターネットで突然、会員登録や料金請求の画面が表示されたものではありませんか？
- ▶使った覚えのないサイトから請求されたものではありませんか？

【巧妙・悪質化するワンクリック請求に注意！】

アダルトサイトや出会い系サイトといった有料サイト、セキュリティソフトの購入をすすめるサイトで、不正に請求されるワンクリック請求の被害が増えています。次について十分注意しましょう。
▶怪しいソフトウェアやアプリは利用しない
▶怪しいサイトやメールは開かない ▶最新の情報を収集する

【ランサムウェア（身代金型ウイルス）を使った詐欺・恐喝に注意！】

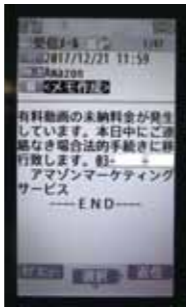
悪意のあるプログラムによってパソコン内のファイルが閲覧・編集できない形で暗号化され、ファイル復元の身代金として利用者が金銭を要求される被害が増えています。要求に応じず、被害に遭わないようセキュリティ対策を万全にしましょう。

【パソコンを安全に使うための注意事項】

- ▶パソコンを定期的にバックアップする
- ▶OS・ソフトウェアを最新バージョンに更新する
- ▶ウイルス対策ソフトを導入し、常に最新バージョンに更新する
- ▶メールの添付ファイルやリンクのURL を不用意に開かない

【インターネットのトラブルに巻き込まれるなどした場合は・・・】

▶サイバー犯罪相談電話 ☎018-865-8110 E-mail cyber110_akita@police.pref.akita.jp ▶仙北警察署 ☎53-2111



警察署で使っている携帯電話に実際に届いた架空請求メールです。このような内容のメールに返信したり、電話をかける必要はありません！

お知らせ

OSHIRASE NAVI

**平成29年分の
確定申告と納税はお早目に！
大曲税務署からのお知らせ**

大曲税務署では、次の日程で確定申告書作成会場を開設します。

【開設日時】2月16日（土）～3月15日（土・日曜日を除く）9:00～17:00

※利用される際は、開設時間内に申告書を作成できるよう、16時前のご来場にご協力願います。

【場所】大曲税務署2階会議室（大曲市大曲上栄町9-4）

※駐車場はありますが、期間中は混雑が予想されますので、公共交通機関等をご利用ください。

【確定申告期限と納付期限】▶所得税及び復興特別所得税・贈与税：3月15日（日）

▶消費税及び地方消費税：4月2日（日）

※申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありません。納付には、便利で安全な振替納税（口座振替）をぜひご利用ください。

【問合せ】大曲税務署 ☎0187-62-2191（自動音声によりご案内します）



募集

OSHIRASE NAVI

第7回 仙北市バスケットボール大会

【日時】3月25日（日）9:00～
【場所】角館中学校体育館
【参加資格】仙北市内在住かつ在勤の社会人
【チーム構成】5人以上（男女混合可）
※県登録選手のコート出場は2人以内
【試合方式】クォーター6分、クォーター間1分、ハーフタイム8分、トーナメント方式（参加状況によりリーグ戦もあり）
【参加料】1チーム2,000円（当日）
【申込期限】3月10日（日）
【申込方法】チーム名、代表者名、連絡先（電話番号とEメールアドレス）を明記し、仙北市バスケットボール協会事務局・村岡まで（FAX 42-8425）でお申し込みください。
【問合せ】村岡 ☎090-1066-6758

募集

OSHIRASE NAVI

「統計の日」の標語募集

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただけるよう定めた、「統計の日（10月18日）」を周知するための標語を募集しています。

【募集期限】3月31日（日）
【平成29年度特選作品】
「統計が 教えてくれる 地域力」
【問合せ】総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当 ☎03-5273-1144 HP http://www.soumu.go.jp/toukei_toukatsu/info/guide/30toukei_hyougo.html

お知らせ

OSHIRASE NAVI

**水沢温泉郷
「週替わり山の居酒屋」
オープン！**

水沢温泉郷・青荷山荘敷地内の食堂「青荷庵」を活用し、週替わりの店主による「山の居酒屋」を営業します。

【期間】2月23日（土）～3月24日（日）までの毎週金・土曜日営業

【時間】17:00～22:00（ラストオーダー21:30）

【出店】仙岩峠の茶屋・欧風食堂 Kaede・田舎料理なかや・ガーデン&カフェ Kimoto・榎食堂（予定）

【問合せ】田沢湖観光協会 ☎58-0063

募集

OSHIRASE NAVI

**内陸線♥大人女子プロジェクト
「幸せのラム肉ランチと
ご褒美ワイン」参加者募集！**

秋田のこと、自分のこと、もっと知ってみませんか？内陸線♥大人女子プロジェクトでは「自分磨き」「新しい価値観」「自分へのご褒美」の3つをテーマに企画列車を運行します。素敵なおみやげもご用意してお待ちしていますので、興味のある方は下記申込・問合せ先までご連絡ください。

【期日】3月10日（日）

【行程】▶9:00 角館駅集合 ▶9:23 角館駅 出発 ▶10:48 阿仁合駅着 ▶13:43 阿仁合駅 出発 ▶15:10 角館駅着・解散

【プログラム】
①ちょっと大人になれるマナー（講座）
②サクラ茶とくら吉の生もろこし（ティータイム）
③フォトジェニックな盛り付け教室（体験&ランチ）
④秋田ワインの紹介と飲み比べ（お楽しみ）

【旅行代金】10,000円
※内陸線乗車代金等すべてを含んだ代金となっています。
※本企画は女性向けツアーとなります。

【募集期限】3月1日（日）

【申込・問合せ】秋田内陸縦貫鉄道株式会社 運輸営業課 佐藤 ☎0186-82-3231（平日9:00～17:00）

募集

OSHIRASE NAVI

**平成29年度
仙北市スポーツ賞
候補者募集**

仙北市体育協会では平成29年度の仙北市スポーツ賞の申請を受け付けます。仙北市に在住、在勤または在学する方で、仙北市の体育スポーツの振興に寄与し、その功績が顕著なものに対してスポーツ賞を贈り、もって顕彰します。

【対象賞】功労賞、栄光賞、奨励賞、指導者賞、普及振興賞、特別賞（授与の基準、規程がありますので、詳しくはお問い合わせください）

【受賞式】3月中旬に行う予定です。

【問合せ】仙北市体育協会事務局（勤労青少年ホーム内） ☎54-3474

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）に相談できるように、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】2月28日（土）13:30～
【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】佐々木優弁護士

【相談内容】▶一般法律相談（法律問題全般のご相談）▶サラ金・クレジットなど多量債務のご相談 ▶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。相談に必要な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

**逃げ道を確認し
家族の安全を守ろう！**

屋根からの落雪により、自宅周りに雪が積もる季節です。玄関付近で火災が発生した場合、逃げ道が1か所しかない場合と逃げられなくなってしまいます。勝手口など玄関以外の逃げ道（2方向避難）を家族で話し合い、もしもの時に備えましょう。

- ▶玄関以外の裏口や勝手口の除雪を行い、逃げ道を確認しましょう。
- ▶勝手口がない場合、窓周辺の除雪をし、逃げ道を確認しましょう。
- ▶雪囲いで逃げ道を塞がないようにしましょう。
- ▶避難の支障とならないように、廊下や寝室を整理しましょう。
- ▶もしものために家族会議をし、災害に備えましょう。

【問合せ】角館消防署 ☎54-2302

INDEX

- 2-4 旬な情報チャンネル
- 5 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
- 6 まちづくり日記／かくのたてフィルムコミッション ロケーション日より
- 7 市役所からのお知らせ
- 8 学び・ふれあい・心豊かに生涯学習
- 9 仙北市版ネウボラ なないろ通信
- 10-11 保健・健康の掲示板
- 12-15 おしらせナビ
- 16 仙北市カレンダー

広報担当者の

つぶやき



SG 最強寒波がやってきた1月下旬、久々に我が家の除雪機が稼動しました。早朝、外に出るとなかなかの降雪。大雪なんかに負けてられないと気合を入れ、いざ開始。さらさらの粉雪は、除雪機のシューターから勢いよく飛んでいきます。どうだ雪!とばかりに飛ばしていると、シューターから飛んだ雪が逆風で全部自分に…何ごとも調子に乗ってはいけません。



FK 寒い日に1番嫌なのが脱衣所の寒さと格闘することです。この番組を見終わったら…ちょっと携帯をいじってから…仮眠しよう…。そんなことをやっているとだいたい入るのは日付をまたいでからです。最近、戦いに勝つ方法を発見。「あがったら温かいココアが飲めるよ～」で今のところ自分を騙しています。



MT ある朝、外に出たところ、あまりの寒さにビックリ!なんとその日は、某市の氷点下19.7度を筆頭に、県内ほとんどの観測地点で今季最低気温を記録とのこと。放射冷却の影響のようですが、連日の低温と降り続く雪に、少しげんなりしています。暦の上では立春も過ぎ、春が始まっているはずですが、仙北市の春はもう少し先になりそうです。

仙北市カレンダー 2/16 金 ~ 28 水

2/16 金	● 笑いの会 (健康管理センター 10:00~11:30 頃) 2/1-P18 ● ところの電話相談 (10:00~10:50、11:00~11:50) 2/1-P18 ● 「支え合いの地域づくり」担い手養成講座 (仙北市総合情報センター 13:00~15:40) 2/1-P21 ● 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 ● 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
17 土	● 角館雛めぐり (角館町内各所 オープニングイベント: 仙北市商工会角館本所 10:00~) P12 3月11日まで ● 秋田内陸線おひな様列車運行 P12 3月4日まで ● 第47回田沢湖高原雪まつり (たざわ湖スキー場特設会場 10:00~21:00) 2/1-P9 ● おはなし玉手箱 (田沢湖図書館 10:00~) 2/1-P15 ● オレンジカフェ (グループホームひまわり 14:00~16:00) 2/1-P19 ● がま口ポーチ作り教室 (安藤醸造 麹くらぶ 10:00~15:00) 1/16-P13 ● そば打ち講座 (神代就業改善センター 10:00~) 10/1-P20
18 日	● 第47回田沢湖高原雪まつり (たざわ湖スキー場特設会場 10:00~15:00) 2/1-P9 ● オレンジカフェ (田沢湖総合開発センター 13:30~15:30、八割コミュニティセンター 13:30~15:30) 2/1-P19
19 月	● 仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日 (西木公民館 10:00~12:00) 2/1-P21 ● 生活習慣病予防教室 (西木保健センター 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 10:00~12:00) 10/16-P12
20 火	● えがおサロン (田沢湖健康増進センター 10:00~15:00) P11 ● オレンジカフェ (下延コミュニティセンター 14:00~16:00) 2/1-P19 ● ひな菓子作り教室 (旧石黒 (恵) 家 10:00~12:00) 1/16-P10 ● 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
21 水	● えくぼの会 (角館交流センター 10:00~14:00) 2/1-P18 ● 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) 2/1-P21 ● 行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00~16:00) 2/1-P22 ● ひな菓子作り教室 (旧石黒 (恵) 家 10:00~12:00) 1/16-P10 ● 第5回パソコン講座【ワード基本】 (仙北市総合情報センター 13:00~16:00) 1/16-P14
22 木	● すくすく成長記録 Day (さくらっこ 10:30~11:30) 2/1-P17 ● 第5回パソコン講座【ワード基本】 (仙北市総合情報センター 13:00~16:00) 1/16-P14 ● 手話教室 (角館交流センター 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 ● 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
23 金	● 週替わり山の居酒屋 (水沢温泉郷・青荷山荘敷地内 食堂「青荷庵」 17:00~22:00) P14 3月24日までの観音金・土曜日 ● オレンジカフェ (往生院 13:00~15:00) 2/1-P19 ● 「支え合いの地域づくり」担い手養成講座 (仙北市総合情報センター 13:00~15:40) 2/1-P21 ● 行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00~16:00) 2/1-P22 ● んみゃもの料理教室 (神代就業改善センター 10:00~13:00) 1/16-P10 ● 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
24 土	● 角館高等学校若杉・駒草会西木支部総会 (西木温泉ふれあいプラザクリオン 11:00~) 2/1-P22 ● せんぼく創業塾 (仙北市商工会西木出張所 13:00~18:30) 1/1-P25
25 日	● 元気してらがフェスティバル (わらび劇場 12:00 開場 13:00 開演) 2/1-P20 ● あきた結婚支援センター仙北市出張センター開設日 (角館交流センター 11:00~16:00) 2/1-P22 ● せんぼく創業塾 (仙北市商工会西木出張所 13:00~18:30) 1/1-P25
26 月	● 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 (西木保健センター 13:00~受付) 11/1-P8 ● 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
27 火	● ところの相談 (角館交流センター 13:30~14:30、15:00~16:00) 2/1-P18 ● 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 ● 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) P7 ● 献血 (詳しい場所・時間は11ページをご覧ください) P11 ● 青谷明日香コンサート「KYADOPONPONGIE」 (仙北市民会館 13:40 開演) P12 ● 無料法律相談 (角館交流センター 13:30~) P14 ● 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
28 水	

TEL 0187-431111 FAX 0187-431300
〒014-1298 秋田県仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30番地



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。