

# せんぼく

SEMBOKU

2018

9-16

広報せんぼく  
No.258



## たすきつなぐまで

8月28日に「第48回大曲仙北中学校田沢湖一周駅伝競走大会」「第23回大曲仙北中学校田沢湖女子駅伝競走大会」が田沢湖畔で開催されました。(関連記事2ページ)



たくさんの参加者が加わり、大きな輪が広がりました。

## 生保内節盆踊り大会

8月18日、市役所田沢湖庁舎前を会場に「第48回生保内節盆踊り大会」が開催されました。今年には盆踊り賞や仮装賞のほか、特別賞として協賛企業から提供いただいた賞品がもらえる盆踊り大会に89人がエントリー。さらには、踊りを知っている方も知らない方も輪に加わって華麗な踊りを披露したり、個性あふれる衣装に身を包んだり、たくさんの参加者が盆踊りを楽しみました。

このほかにも、民謡や郷土芸能の披露など多彩なアトラクションや出店が立ち並び、会場は盛り上がりを見せていました。

## 仙北市戦没者追悼式

8月24日、仙北市市民会館で「平成30年度仙北市戦没者追悼式」が行われました。戦争で亡くなられたご英霊のご冥福を祈りながら、参列者の皆さまより献花が行われました。戦後73年が経過し、ご遺族の高齢化が進むなか、戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に語り継ぐ活動を今後も続けながら、今を生きる人としての責任を果たしていくことを誓いました。



清水さんの講話を興味深げに聞き入る子どもたち。

## 岡崎鎌川の歴史を探訪

8月14日、田沢湖岡崎鎌川地区の子どもたちが、夏休みを利用して鎌川八幡神社に集まり、同地区の案内役 清水雄二さんの講話を聞きながら地元の歴史にふれました。

講話では、神社境内に残る樹齢千年を超える「鎮守の杉」や梵天を振りあげるほど勢いよく湧き出たことに由来し、いにしえより地域の生活用水として大事に守護されてきた「八幡さま梵天清水」のこと、かつては1年おきに梵天や素人演芸が楽しまれてきた神社であることなど、たくさんの興味深い内容に子どもたちは真剣に聞き入り、あらためて地元の由緒を感じとった様子でした。最後には、みんなで花火大会を楽しみ、夏の思い出となりました。

## 「こころとからだの健康づくり講演会」



講演するセルフアドヴァンス協会代表理事の水科江利子氏

8月27日、角館榊細工伝承館で「こころとからだの健康づくり講演会」が開催され、100人を超える方々が参加されました。

講師に、セルフアドヴァンス協会代表理事の水科江利子氏を迎え「笑おう！ほぐそう！心と体」と題し、先生の体験を介して心のあり方や体のメンテナンスの方法などの話がありました。参加者は、筋膜マッサージで背中や首・腰などのマッサージを行い、笑いを交えながら体が軽くなる効果を実感できたほか、心のメンテナンス体験では、自分自身の大切さを考えさせられました。

昨年度に引き続きの講演会でしたが、参加者からは水科先生をまた呼んでいただきたいとの声が多く寄せられました。



## 第48回 大曲仙北中学校田沢湖一周駅伝競走大会 第23回 大曲仙北中学校田沢湖女子駅伝競走大会



8月28日、田沢湖畔で「第48回大曲仙北中学校田沢湖一周駅伝競走大会」「第23回大曲仙北中学校田沢湖女子駅伝競走大会」が行われ、男女ともに24チームが参加しました。

男子（7区間20・6km）は大曲Aが1時間7分22秒、女子（5区間12・6km）は大曲Aが46分08秒で優勝しました。市内中学校では、男子の角館Aが1時間8分51秒で準優勝と健闘し、女子は角館Aの4位（47分08秒）が最高位でした。

市内中学校の成績は次のとおり。

【男子】2位…角館A 4位…角館B 7位…神代 15位…生保内 19位…西明寺A 23位…西明寺B 24位…榎木内

【女子】4位…角館A 11位…神代A 13位…角館B 16位…西明寺 18位…生保内 19位…榎木内 21位…神代B





## 第42回 きたうら水泳競技大会

8月26日、角館小学校プールで「第42回きたうら水泳競技大会」が行われました。当日は市内の小学生などが参加し、練習の成果を発揮しました。主な成績は次のとおり。(敬称略)

- ◆【総合成績】
- ◆最優秀団体賞：アクアスポーツ少年団
- ◆優秀団体賞：神代小学校
- ◆【優秀選手賞】
- ▼木元晴樹 ▼木元ひなた ▼木元凛咲 ▼木元穂香 ▼藤邑晃暢 ▼佐藤大雅 ▼石川才稀 ▼藤井咲那 ▼藤原慧 ▼藤原晟

### 【大会新記録】

■小学校3・4年女子100mメドレーリレー／神代小学校チーム ■小学校5・6年女子100mメドレーリレー／アクアAチーム ■中学校全学年共通男子100m自由形・200m個人メドレー・50m背泳ぎ・50mバタフライ／千葉大和 50m自由形／千葉大和、三嶋弥千瑠 ■小学校3・4年女子25m背泳ぎ・50m背泳ぎ／石川才稀 50m平泳ぎ／藤井咲那、石川才稀 50m自由形／石川才稀 ■小学校3・4年男子25m背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ・100m個人メドレー・50m背泳ぎ・50mバタフライ・50m平泳ぎ／木元晴樹 100mフリーリレー／アクアAチーム ■小学校5・6年男子200mフリーリレー／アクアAチーム ■男子200mフリーリレー／桜木内OBチーム

## 「栄養の日」街頭キャンペーン

8月4日は、8(エイト)と4(よん)で「栄養の日」として、全国各地で啓発キャンペーンが繰り広げられています。

仙北市食生活改善推進協議会では、8月3日と9日に市内のスーパー店頭で「栄養の日」啓発街頭キャンペーンを行いました。リーフレットを配布しながら、減塩と野菜摂取の大切さについて伝え、食事による健康づくりについて再確認していただきました。



スーパーの店頭で、食事による健康の大切さを呼びかけました。

## 平成30年度 秋田県和牛改良共進会

8月19日にあきた総合家畜市場(由利本荘市)で「平成30年度秋田県和牛改良共進会」が開催され、西木町小山田の田口春美さんの『はるにしき390号』が、第2区(若雌の1)で特別賞に選ばれ、中躯賞を受賞しました。

また、同会場で開催された「あぎたの畜産・市場まつり」では、ふれあいコーナーや乳搾り体験、パーベキューコーナーなどが盛況で、会場を訪れた人々は秋田の畜産の魅力を様々な形で体感していました。



中躯賞を受賞した田口春美さんの『はるにしき390号』。

- ◆成績は以下のとおり。(敬称略) ( ) は地区。
- 【特別賞】
- 中躯賞／はるにしき390号 田口春美(西木)
- 【第1区(育成雌)】
- 3等賞2席／そのだ174号 菅原孝作(角館)
- 【第2区(若雌の1)】
- 2等賞2席／はるにしき390号 田口春美(西木)
- 3等賞1席／はるにしき391号 田口春美(西木)
- 【第3区(若雌の2)】
- 2等賞1席／そのだ163号 菅原孝作(角館)



## 『ユニバーサルツーリズム』でおもてなし 小林 裕高



まちと人をつなぐ「ヤタイ」を活用して地域おこし。左側が小林さん。

昨年の2月から角館町に移住し、地域おこし協力隊として活動しています。そもそも地域おこし協力隊ってなに?という方が多いのではないのでしょうか?地域おこし協力隊とは、都市地域から過疎地域に住民票を異動し、地域協力活動を行いながら、定住に向けた起業や就業を目指すものです。任期は最長で3年。私も1年が過ぎ、地域おこし活動2年目に入りました。

協力隊員はそれぞれ活動テーマが設けられ、自分はユニバーサルツーリズムという誰もが安心して楽しむことができる旅行の実現に向け、日々活動しています。昨年はその活動の実現に向けて介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)、国内旅行業務取扱管理者、障害者スポーツ指導員、ユニバーサルマナー2級など資格取得に励みました。そして、今年の7月には講師に岸田ひろ実さんを迎え、ユニバーサルマナーに関する講演会を角館小学校で開催し、その翌日には『ユニバーサルマナー検定in仙北市』を角館交流センターで開催することができました。

ユニバーサルマナー検定とは『自分とは違う誰かとの正しい向き合い方』を学べるマナー検定で、障がい者や高齢者、訪日外国人、乳幼児連れの方など日常生活に不便を感じる人々への優しい接し方が学べるものです。今回は3級を約60人の市民の皆さまに取得していただきました。次年度も継続して取り組んでいきたいと思っています。

現在、車イス牽引補助員『JINKR-1K』を使い、角館高校生徒会の皆さんとユニバーサルツーリズム実現に向けた実地調査も進行中です。車イスだけではなかなか行くことができない砂利道や悪路もこれさえあれば楽々アイスイです。他にもまちの賑わいにより彩りをという思いで、組み立て式の「ヤタイ」を製作し、活用してもらっています。

また、障がい者の就労支援のきっかけにと『折り紙』について学び、角館駅前蔵に『華コマ』『兜』『秋田犬』などを置いてもらい、観光でいらした方にお土産としてお持ち帰りいただきたいです。一度、桜木内地域の方と『折り紙教室』をさせていただきましたが、楽しい時間でした。また機会があればやりたいですね。

と、活動は多岐にわたりますが、これからも自分らしく楽しく面白く活動を続けていきます。まちで会う機会も多いかと思います。まちで会う機会も多いただけるとうれしいです!

8月31日、仙北市地域おこし協力隊として平成27年9月1日から田沢地域の振興を主として活動をしてきた尾崎美由紀さんが3年間の任期を終え、門脇市長から感謝状が贈呈されました。

尾崎さんは任期終了後も仙北市に定住し、昨年立ち上げたNPO法人タイニーフィールズで企業向けに職場のストレスを減らす研修などの事業を本格的に始めるそうです。

3年間を振り返って尾崎さんは「仙北市が好きで移住し、最初は皆さんから受け入れてもらうために苦労したこともたくさんありました。でも、地域おこし協力隊という名前がなくなるこれからのの方がもっと大変だと思っています。また、街中で声をかけてくれる方が増えてきてうれしいとともに、自分の居場所ができてきたなど実感しています。これからは皆さんからお力添えいただければと思っています」と話しました。

## 仙北市地域おこし協力隊 尾崎美由紀さんに感謝状



門脇市長(左)から感謝状を受け取る尾崎さん(右)。

## 今年度も

### 除排雪や雪下ろし費用の一部を助成します

【問合せ】長寿支援課(西木庁舎) ☎(43)22281

**仙北市高齢者世帯等除雪支援事業**  
自力で除雪することが困難な高齢者世帯等に対して除排雪や雪下ろしの費用の一部を助成することにより、冬期間、安心して生活ができるよう支援することを目的とします。

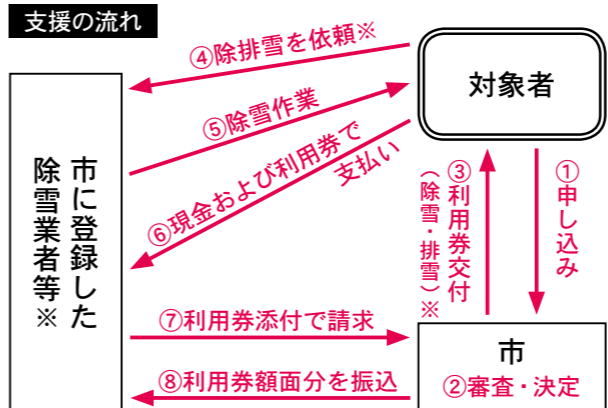
- 利用対象者／仙北市に住所を有し現に居住している市県民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する世帯とします。ただし、別居の親族や近隣からの支援がある世帯や生活保護世帯は除きます。
  - ▼ 75歳以上のひとり暮らし世帯
  - ▼ 同居者全員が75歳以上である世帯
  - ▼ 身体障害者手帳1級～3級・療育手帳・精神保健福祉手帳の所持者、介護保険要介護3～5認定者、18歳未満の方のみで構成されている世帯等
  - ▼ 75歳以上の方と身体障害者手帳1級～3級・療育手帳・精神保健福祉手帳の所持者、介護保険要介護3～5認定者、18歳未満の方のみで構成されている世帯等
  - ▼ その他特別な理由のある方で市長が認めた世帯(担当民生委員が行政連絡員の意見が必要)
- 対象となる作業と助成額／
  - ▼ 住宅から公道までの除雪・排雪(平成30年12月から翌年3月まで)：2万円
  - ▼ 住宅屋根の雪下ろし(仙北市内6地区割)①上松木内地区、②松木内地区、③西明寺・神代地区、④田沢地区、⑤生保内地区、⑥

角館地区)として、市で調査したそれぞれの地区積雪量が概ね100cmを超え、今後増加が見込まれる場合に交付) :1万5000円

※費用が利用券の額を上回った場合は、差額分の実費を利用者が除雪業者等に支払うこととなります。

● 申し込み／長寿支援課、各地域センター、出張所窓口にある申請書に必要事項をご記入のうえ、最寄の窓口へ提出してください。

● 申込期間／10月1日(月)～翌年3月



※③積雪量が概ね100cmを超え、今後増加が見込まれる場合、地区割ごとに追加で利用券(雪下ろし)が交付されます。  
※④登録業者等の一覧は利用決定通知と一緒にお知らせします。

## 上 記録雪支援に協力できる登録業者等を今年度も募集します

【問合せ】長寿支援課(西木庁舎) ☎(43)22281

自力で除雪することが困難と認められた高齢者世帯等に、除排雪や雪下ろしに係る費用の一部を助成し、冬期間安心して生活ができるよう支援することを目的とする事業です。この除雪支援に協力できる登録業者等を募集します。

- 事業の登録業者等／
  - ① 仙北市内に住所を有する法人(例えば、シルバー人材センター、株式会社、有価会社、公益社団法人、社会福祉法人等)
  - ② 会則を有する団体または個人事業者等(町内会、地域運営体、ボランティア団体、老人クラブ等、個人業者として建築業、大工、左官、塗装、水道、ガス会社等、または個人)

- 市はこの事業における作業事故およびもめごとに関する責任を負いません。
- 登録先／長寿支援課に「登録届」様式がありますので、直接、長寿支援課窓口で登録申請してください。
- 登録有効期間／登録証を通知した日から当該年度の3月31日までとします。ただし、市長または登録業者等から特段な意思表示が行われないうちは、更新したものとみなします。(平成26年度以降、登録された業者等は更新したものとします)



## ひとり親家庭に関する支援制度のお知らせ

【問合せ】子育て推進課 家庭援護係(西木庁舎) ☎(43)22280

### ひとり親家庭就業・自立支援センター事業

ひとり親家庭の親に対し、就業に関する相談や技能習得のための講習会の実施、就業情報の提供等のサービス(就業支援バンク)を行っています。

### 母子父子寡婦福祉資金貸付金

母子家庭や父子家庭、寡婦の経済的自立と生活の安定、子ども福祉の向上を図るために、各種資金の貸付を行っています。貸付審査があります。

### 児童扶養手当

次のいずれかに該当する児童(18歳に到達して最初の3月31日まで。中程度以上の障がいがある場合は20歳未満まで)を養育している父または母、もしくは父母にかわってその児童を扶養している方に支給される手当です。

平成26年12月より、公的年金を受給されている方でも、年金額が児童扶養手当額より低い場合は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。児童扶養手当を受給するためには、子育て推進課への申請が必要です。

### 支給要件

- ① 父母が婚姻を解消した子ども
  - ② 父または母が死亡した子ども
  - ③ 父または母が一定程度の障害の状態にある子ども
  - ④ 父または母が生死不明の子ども
  - ⑤ 父または母が1年以上遺棄している子ども
  - ⑥ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
  - ⑦ 父または母が1年以上拘禁されている子ども
  - ⑧ 婚姻によらないで生まれた子ども
  - ⑨ 棄児などで父母がいるかいないかが明らかでない子ども
- ※児童扶養手当には所得制限があり、前年度の所得額等により、手当の一部または全部が支給されない場合があります。
- ※この他の支給要件もあります。詳しくは、市にご相談ください。

このほかにもさまざまな支援制度がありますので、お気軽にお問い合わせください。各種相談もお受けしています。



## 障がいがある方へ支援制度のお知らせ

【問合せ】社会福祉課 障がい福祉係(西木庁舎) ☎(43)22288

### 特別障害者手当

20歳以上で精神(知的を含む)または身体に著しく重度の障がいがあるため、常時特別の介護を必要とする在宅の方に支給されます。

### 障害児福祉手当

20歳未満で精神(知的を含む)または身体に重度の障がいがあるお父さんをお子さんに対して支給されます。

### 特別児童扶養手当

20歳未満で精神(知的を含む)または身体に中度以上の障がいがあるお父さんをお子さんに対して支給されます。

平成30年7月豪雨(西日本豪雨)災害義援金について

【問合せ】総務課(田沢湖庁舎) ☎(43)11111  
この義援金は、日本赤十字社を通じて被災された方々へお届けします。市民の皆さまの温かいご支援に対し、感謝を申し上げます。

## 市 営住宅の入居者を募集します

【問合せ】建設課 管理係  
(西木庁舎) ☎ (43)2295

### ● 募集住宅

住宅名	住所	規格	階数	月額家賃	月額駐車料金
菅沢住宅2-17 (築40年)	角館町菅沢46-2	3DK	3階建 3階	15,100円から (所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅2-24 (築40年)	角館町菅沢46-2	2LK	3階建 3階	15,100円から (所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅3-35 (築39年)	角館町菅沢42-61	2LK	3階建 3階	15,600円から (所得額による)	駐車場なし
公園南団地3-2 (築32年)	田沢湖生保内字武蔵野105-895	2LDK	3階建 3階	21,100円から (所得額による)	駐車場あり
公園南団地1-4 (築32年)	田沢湖生保内字武蔵野105-895	2LDK	3階建 1階	21,100円から (所得額による)	駐車場あり

※月額家賃の3か月分の敷金の納付、連帯保証人が必要となります(抽選日から10日以内)。  
※暖房器具は、湿気防止のため、屋外給排気式(F F式等)または電気ストーブを使用。  
※申込は1世帯1戸限りです。

- 募集期間／9月18日(火)～28日(金)
- 入居資格／次の①～⑤までの条件にすべてあてはまること。
  - ① 現に同居し、または同居しようとする親族があること(婚姻の予約者を含む)。
  - ② 入居希望者の月額所得合計が15万8000円以下。ただし、小学校就学前の子どもがいる世帯は25万9000円以下。
  - ③ 現に住宅に困窮していることが明らかでない方。
  - ④ 市税を滞納していない方。
  - ⑤ 暴力団員でないこと。
- 単身入居の場合は条件がありますのでお問い合わせください(昭和33年4月1日以前に生まれた方は申込可能等)。
- 市外在住の方でも入居可能です。
- 申込方法／申込書に必要事項を記入し必要書類を添えて、募集期間内に提出してください(当日必着)。
- 提出先・申込書設置場所建設課(西木庁舎)、田沢湖・角館地域センター
- 添付書類／
  - ① 入居希望者全員の市税

## 仙 北市でコンビニに設置しているAEDについて

【問合せ】総合防災課(田沢湖庁舎) ☎ (43)1115

仙北市が市内各コンビニエンスストアに設置しているAED(自動体外式除細動器)のうち、セブン・イレブン角館武家屋敷店(角館町横町地内)の移転に伴い、設置していたAEDを移設しましたのでお知らせします。

- 移設先／セブン・イレブン角館小館店(角館町小館149・4) ※24時間対応可。
- なお、今後角館町横町周辺でAEDを必要とする重篤な傷病者が発生した場合は、次のAEDをご利用ください(お問い合わせ)。
- ▼ ローソン角館横町店(角館町横町36・1) ※24時間対応可。
- ▼ 仙北市役所角館庁舎 ※開庁時のみ対応可。

- 滞納がないことを証明できるもの各1通(学生は除く)
- 入居希望者全員の平成30年度市県民税課税証明書各1通(所得・控除・年税額の記載のあるもの)
- 入居希望者の世帯の住民票謄本1通(省略事項のないもの・婚姻予定者等は各1通)
- 生活保護受給者は、生活保護受給証明書1通
- 単身入居者は、戸籍謄本1通(単身であることが確認できるもの)
- ⑥ その他特別な事由の書類
  - ※いずれも市役所窓口で発行されます(手数料がかかります)。
- 選考方法／応募者多数の場合、書類審査のうえ、公開抽選(申込人によるくじ引き)を行います。
- ▼ 抽選日時／10月10日(水)14時
- ▼ 抽選場所／西木総合開発センター2階 農林研修室(西木庁舎)
- 入居時期／10月19日(金)～

## 仙 北市ナイス温泉ラッキー事業」を

【問合せ】地方創生・総合戦略室(田沢湖庁舎) ☎ (43)3315

仙北市の豊富な地域資源である温泉で自分の健康度を知り、楽しく健康づくりをしませんか。

市が疲労ストレス測定器を設置している温泉で入浴前後に疲労ストレス測定して、5回分で1回抽選会にチャレンジ！当たりが出たらその場で賞品ゲット！

温泉は、カラダの疲れを取り、ストレス解消の手段として最適です。どんなに参加ください。

- 期間／10月1日(月)～平成31年3月25日(月)
- 対象／仙北市にお住まいの18歳以上の方

※抽選会の日時は、次号の広報せんぼく各温泉でお知らせします。

## 夜 間納税窓口を

【問合せ】収納推進課 収納推進係

(田沢湖庁舎) ☎ (43)1123

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／9月28日(金)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／収納推進課 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)
- 10月1日(月)納期限の税目／
  - ▼ 固定資産税第3期分
  - ▼ 国民健康保険税(普通徴収)第3期分
  - ▼ 後期高齢者医療保険料(普通徴収)第3期分
- ※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。

## 介護保険事務所からのお知らせ

介護保険事務所 保険給付班 ☎ 0187(86)3911

### 介護保険住宅改修受領委任事業者の 新規・更新登録研修会の開催について

住宅改修費の支給に係る受領委任事業者は登録申請が必要となり、次の日程の研修会を受講された事業者のみ登録申請が可能になります。平成28年度に登録された事業者も今回の更新登録研修会を受講していただくことで受領委任事業者の登録が継続されます。

この研修では、受領委任払いを利用した住宅改修を行った際の流れや介護保険の給付対象になる住宅改修の項目、よくある質問などを内容とします。

《日程》新規登録：10月23日(火)13時30分～15時30分(受付13時10分)／更新登録：10月23日(火)14時30分～15時30分(受付14時10分)

《場所》大仙市役所仙北庁舎3階 大会議室

《申込期限》10月9日(火)

※申込書はOS介護ネット <http://www.oskarenet.jp/>よりダウンロードし、FAX(0187・86・3914)または郵送でお申し込みください。

【受領委任払いとは…】被保険者から受領委任を受けた住宅改修業者には介護給付内工事代金の1割、2割または3割を被保険者から支払われ、残りの9割、8割または7割を介護保険事務所から支払われる制度。

語って、笑って、ホッと一息

## えがおサロン

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。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」

10/3(日) 時間 13:00～16:00

血圧測定と健康講話  
脳トレなど

場所 田沢湖健康増進センター  
参加料 100円

相談は  
秘密厳守  
です



問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

# 国保の窓口から

## 《国民健康保険・後期高齢者医療》 人間ドック受診 助成制度について

仙北市では、病気の早期発見・早期治療に役立てていただくため、人間ドック受診の助成を実施しています。  
制度を活用して人間ドックを受診し、健康状態をチェックしましょう。

- 対象者**.....
- 【国保の人間ドック助成】
  - 仙北市国民健康保険の被保険者で、年齢が当該年度で35歳以上75歳未満（後期高齢者医療対象者除く）の方
  - 前年度までの国保税を完納されている方
  - 保健課実施の特定健診と重複して受けることはできません。
  - 【後期高齢者の人間ドック助成】
  - 仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当該年度に国保の人間ドック助成を受けていない方
  - 前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されている方
  - 保健課実施の検診と重複して受けることはできません。

**助成金額**.....  
どちらも1人21,000円を限度とし、年度内で1回のみ。

**受診医療機関**.....  
市立角館総合病院、市立田沢湖病院、大曲厚生医療センター

※受診希望の方は、直接医療機関へ予約をしてから助成金の申請を行ってください。窓口で受診日の確認をします。

**実施期間**.....  
平成31年3月31日まで

**持参するもの**.....  
国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証、印鑑

**受付場所**.....  
仙北市役所各庁舎・出張所の国保担当窓口

※申請をしないで受診し、費用を全額支払った場合でも、年度内に申請すれば助成を受けることができます。印鑑・領収書・金融機関の通帳を持参し、手続きをしてください。

## 被保険者証をお送りします

《国民健康保険》  
現在国保に加入されている皆さんには、平成30年10月1日から使用する新しい被保険者証を9月中旬に特殊郵便（簡易書留）でお送りしますので、受領印を押印のうえ、お受け取りください。

被保険者証は、皆さんが保険医療機関等で受診するときに国保の加入者であることを確認できる唯一の証明書です。  
そこで、受診される方は次のことを必ず守ってください。

- 現在入院中あるいは通院中の方は、平成30年10月1日から新しい被保険者証を必ず保険医療機関等の窓口へ提示してください。
- 70歳以上の方は、別途負担割合を表す証として「国民健康保険高齢受給者証」を交付していますので、被保険者証と一緒に保険医療機関等の窓口へ提示してください。
- 10月1日以降新しく国保に加入したときも、入院・通院にかかわらず、必ず被保険者証を保険医療機関等の窓口へ提示してください。

長期にわたって通院している方は、月の初めに必ず被保険者証を保険医療機関等の窓口へ提示してください。

**資格異動の手続きのときは**

社会保険への加入や転出など、国保の資格異動の手続きのときは、速やかに異動する人の被保険者証を市役所へ持参してください。また、世帯主の変更や住所変更などのときは、国保に加入する世帯全員の被保険者証を市役所へ持参してください。

## ジェネリック医薬品（後発医薬品）に関する差額通知について

ジェネリック医薬品に切り替えることにより、自己負担額を500円以上削減できると見込まれる方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りします。（2月・8月送付予定）  
ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に作られた薬（新薬：先発医薬品）の特許が切れてから同等の有効成分を使って作られた安価な薬です。  
ジェネリック医薬品への切り替えにあたっては、主治医や薬剤師に十分にご相談ください。

## まちづくり日記 No.138

### 『音楽の力・市民の力・故郷の魅力』 仙北市長 門脇 光浩

9月1日〜2日に開催の「秋田キャラバン・ミュージック・フェス」は、高橋優さん（シンガーソングライター）が音楽で秋田を元気にしたいと始めた野外音楽祭です。仙北市での開催が決まった以降、市内では有志が地域サポート委員会を組織して支援活動に当たり、地元ボランティアは手弁当で運営を支えました。その結果、1万6千人のお客さまをお迎えすることができました。大成功です。本当にありがとうございました。

この2日間、私は出番の待ち時間をを使って、音楽関係者や外部スタッフと立ち話を心がけました。代表的な意見は次の2つに要約できます。1つは「仙北市は小さなまちで最初は集客を心配した。しかし交通の便がよくなり、前回より県外からのお客さまが増えたようだ。温泉や宿泊施設の多さも魅力」というもの。もう1つは「仙北市民は本場に親切で協力的。今回のフェスで多くのスタッフは秋田のイメージが一変した」などです。

「交通の便がよい」には少し違和感を覚えます。これまでの企業誘致活動では、高速道路へのアクセスが悪いことを理由に要望が叶っていません。でも今回は、「JRの駅から徒歩圏内でこの規模の会場は滅多にない」との評価です。2点目の「仙北市民は親切」は、スタッフに限らず、市外からお越しのお客さまも同感だったようです。終了後のSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の書き込みにも、そんな内容のメッセージが数多く見られました。また、田沢湖の運転手さん、ありがとうございます。やはり仙北市は最強の観光地です。マイナスイオンいっぱい、自然も人もフェスも超えて気持ちいい！

駅員さん、お土産屋さん、散歩のおじいさん、警備員さん、仙北市に大感謝。バスを待っていたら流れ星…。皆さんから歓声が上がりました。さすが仙北市です。もってるなあ。

音楽には人を元気にする力があります。その力と市民の力、ふるさとの魅力が共鳴した素晴らしい2日間でした。

## 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/>

かくのだてフィルムコミッション（以下FC）の平成30年度総会が8月10日に開催されました。総会では、昨年度の撮影状況が報告されました。「出川哲朗の充電させてもらえませんか（テレビ東京）」高橋優DVD撮影を始め、台湾や香港の宣伝用プロモーションビデオ等が数件あり、全体で23件の支援をしました。

この他の議論としては、かくのだてFCが地域の撮影支援の窓口として一本化する目的で設立されたが、一本化が薄れてきて、市民に情報が伝わりにくくなってきたという意見が出されました。市内の関係機関とFC事務局との連絡体制を整えていきたいと思えます。それにより、市民への情報発信もスムーズに行うことができると思います。

最近では、たくさんの方の外国人観光客を見かけるようになりました。海外からの撮影・問い合わせが増えてくると思いますが、かくのだてFCは積極的に支援していきたいと思っています。言語だけではなく、風習や慣習の違いにも対応することは、かくのだてFCだけでは難しい面もありますが、海外撮影支援の日本の窓口となっていくジャパン・フィルムコミッションの協力を仰ぎながら、対応していきたいと思っています。

今後とも地域の皆さまとともに進んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



かくのだてFC総会では様々な意見交換が行われました。

（会長 坂本 洋）

# 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

**文化祭への出展作品募集中**  
各文化祭では個人・グループを問わず、出展作品を募集しています。出展を希望する方は各地区の公民館までお問い合わせください。

## 公民館講座受講者募集

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時まで角館公民館へお申し込みください。

## 第2回こけ玉作り講座

角館公民館では、今人気のこけ玉(苔園芸)作りの第2回目の講座を開催します。皆さんと一緒にこけ玉を作り、育ててみませんか。

●日時/10月25日(木) 14時~15時30分  
●場所/角館公民館 研修室1

●講師/黒澤美鈴氏

●受講料/無料

●持ち物/台所用ボール直径30cm以上(土を練るときに使用します)、新聞紙(床・テーブルに敷く)、雑巾2枚、ゴム手袋、タオル、エプロン、外履き

●定員/8人(定員になり次第締切)、新規受講者優先

●申込先/角館公民館のみでの受付となります

●申込期間/9月18日(火) 9時から

●9時から

※講座の内容は前回(6月28日)と同じ内容です

ので、新規申込者を優先させていただきます。



開催のお知らせ  
平成30年度  
**仙北市文化祭**

仙北市文化祭は角館・田沢湖・西木の各地区で次の日程により開催されます。各文化祭では多数の作品展示や催しが行われます。ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、ご来場ください。お待ちしております。

## 西木地区

11月4日(日)  
9:00~15:00

西木温泉ふれあいプラザクリオン  
2階ホール・隣接の体育館  
(西木町門屋字屋敷田83-2)

9:00~ オープニングセレモニー  
10:00~12:00 体験コーナー  
11:00~14:00 芸能発表  
(会場:クリオン2階ホール)

その他、会場には多数の作品展示が行われます。

●問合せ/西木公民館



## 角館地区

10月13日(土)・14日(日)  
10:00~16:00 9:00~15:30

角館交流センター(角館町中菅沢77-30)

▶13日 10:00~ オープニングセレモニー、  
角館中学校オーケストラ部演奏  
▶14日 12:30~ 芸文協会員の芸能発表  
15:30~ 閉会セレモニー

両日ともに、多数の作品展示、呈茶コーナー、商工会婦人部による食堂を開設します。



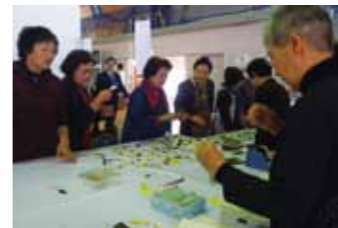
●問合せ/角館公民館

## 田沢湖地区

10月27日(土)・28日(日)  
9:00~17:00 9:00~15:30

生保内市民体育館(田沢湖生保内字武蔵野105-1)

▶27日 9:00~  
開会行事  
▶28日 15:30~  
閉会行事



田沢湖地区住民の作品展示と、七宝焼きなど各種体験コーナーや呈茶コーナー(両日とも9:00~15:00)のほか、田沢湖加工グループやJA直売部会による「おやき・ゆべし・ピザ・おこわ・朝取り野菜」などの販売も行われます。

●問合せ/田沢湖公民館

## 心豊かな教育文化のまち

《仙北市教育委員会だより》

# またうら

第83号

## 神代中学校 4つの柱の奉仕活動

### 夏のアルミ缶回収活動

8月19日、神代中学校では、アルミ缶回収活動が行われました。神代中学校では、自発性、無償性、公共性、創造性を理念として、春の地域清掃活動、夏のアルミ缶回収活動、秋の抱返りクリーンアップ、冬の除雪ボランティアを4つの柱として、奉仕活動を行っています。

「今年度のアルミ缶回収で3年目です。1、2年目の時よりも手際よく回収することができました。分別するのが大変でしたが、集まった缶はとて多く、すっきりしました。家でも缶を分別し、リサイクルすることを心がけています」

ともよかったですと思います」

《3年 佐藤ぞらさん》

アルミ缶回収活動は、生徒が分担して各地区の家庭を回り、空き缶を回収しています。この活動のために缶をとっておいでしてくれている家庭も多くあります。地域や保護者の協力により、今年もたくさんアルミ缶が集まりました。この活動による収益金は、福祉施設への寄贈等に有効に活用されます。活動後の感想を紹介します。

《2年 佐藤心響さん》

「みんなで協力して活動にあたり、たくさんアルミ缶が集まりました。また、回収の時に、地域の方々と一緒にコミュニケーションが取れたこと



軽トラックいっぱいになるほどの缶が集まりました。

## 桜木内中学校 清掃ボランティア

8月8日、桜木内中学校の生徒による旭山神社の清掃ボランティアが行われました。

当日は日差しも強く、暑い中での作業になりましたが、学年ごとに分担し、それぞれの持ち場の清掃をしっかりと行っていました。

3年生が担当した神殿内は、かなりほこり等がありました。丁寧な掃除をし、見違え

時々掃除をしたい」と述べました。



神社の中を丁寧に掃除しました。

## 第13回子どもサミット

### semboke city ジュニア未来会議

8月7日、角館交流センターで第13回子どもサミットが行われました。

今回は「仙北っ子5つの約束」の周知の仕方については、素晴らしいアイデアがたくさん出された中で、「約束を簡単な言葉に置き換えて提示する」「それぞれの委員会活動で約束に関連した活動を行う」の2つに決

定し、実行していくこととなりました。また、家庭学習の充実に関わる各校の児童会・生徒会の取組については、委員会活動として、ノートコンテストやTKC運動(提出物強化キャンペーン)の実践が紹介されました。今後、各学校では、紹介された実践を参考にしながら、子どもたち同士で働きかけ合い、自主的に、より充実した家庭学習を目指していただけるものと期待しています。

短時間ではありましたが、堂々と発表する様子や、発言



それぞれ考えたアイデアを紹介しました。

を引き出し、考えをまとめる司会者の姿など、地域の将来を支える仙北っ子も私たちのよさが随所に表れたサミットでした。

## 認知症シリーズ②

認知症の原因となる病気はいくつかありますが、今回と次回にわたり、多いものをいくつか紹介してみたいと思います。今回は、1番多いといわれているアルツハイマー病と、少しずつ増えている傾向のあるレビー小体型認知症について紹介します。

### 1. アルツハイマー病

脳内にたんぱく質のゴミが蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れ、脳が委縮しておこる病気です。記憶や思考能力がゆっくりと障害され、最終的には日常生活のもっとも単純な作業を行う能力さえ失われていきます。

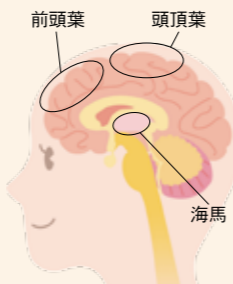
認知症に占める割合が1番多く約50%を占め、比較的早い段階から記憶や見当識障害の他、不安・うつ・妄想などが出やすくなります。また、ゴミのたまる部位によって症状の出方が違い

- 海馬にたまる → 新しいことが覚えられない。少し前の体験をすっかり忘れる。
- 頭頂葉にたまる → 道具が使えない。道に迷う。
- 前頭葉にたまる → 解決能力が低下する。家事が段取りよくできない。などの症状が出ます。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

### 2. レビー小体型認知症

脳の広い範囲に「レビー小体」という異常なたんぱく質がたまり、脳の神経細胞が徐々に減っていく進行性の病気です。症状としては「認知機能の変動(時間や場所、周囲の状況に対する認識や会話をした際の理解力などの悪い時とよい時の差が目立つ)」「幻視(実際には存在しないものが見える)」「レム睡眠行動障害(眠っている間に怒鳴ったり、奇声を上げたりする)」「パーキンソン症状(体や表情が硬くなる、手足が震える、小股で歩く、突進して止まれなくなるなど、いくつかの運動症状が出現する状態)」などがあります。そのほか、誰かがいる気配がすると感じたり、家族が偽物だと思ったり、自分の家ではないと思ったりする妄想が出ることもあります。



物忘れはありますが、アルツハイマー病に比べ軽度であることが一般的です。

※次回は「脳血管性認知症」と「前頭側頭型認知症」について紹介します。

## 健康ワンポイント

### ストレスに負けない心と体づくり

#### ストレスに負けない心と体づくり

“ストレス社会”といわれる現代、多くの人々が何らかのストレスを抱えています。適度なストレスは緊張感をもたらし、活力のもとになりますが、強すぎるストレスは、心に悪影響をおよぼします。ストレスをためこまない生活を心がけ、ストレスと上手につきあうことが大切です。

#### ストレス対処は日ごろから

普段からストレス対処を意識した生活をする事で、心身が疲れにくくなりストレスに強くなります。

#### 1. ストレス処理能力を高めよう!

ストレスに強くなるポイントは「きつとうまくいく」と考えること。また、「どうせダメに決まっている」→「きつとできる」、「疲れた」→「よく頑張った」など意識的に物ごとをよい方向にとらえて口に出していうことで、気持ちが切り替わり、違う視点で物事をとらえるきっかけになります。

#### 2. ストレスに効く栄養をとろう!

神経疲労を軽減するビタミンB群、イライラなどの興奮を抑制するカルシウム、ストレスに強い体をつくるたんぱく質などを毎日の食事で意識してとりましょう。

#### 3. 疲れたときこそ「笑顔」をつくらう!

「笑い」には自分の周囲の人へのリラックス効果があるだけでなく、免疫力の向上、ストレスの緩和、脳の活性化などにも効きます。鏡の前で「つくり笑い」をするだけでも効果があります。

あなたはストレスをため込んでいませんか?  
心の健康状態に目を向けてみましょう!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

## 65歳から始める健康体操

### 『いきいき元気アップ教室』参加者募集!

“自分の足で”“自由に好きなところへ”をお手伝いします。少し体力が落ちてきた方向けの教室です。軽い体操からはじめ、個人の体力に合わせて無理のない運動をします。楽しく笑いながら、体力づくりをしましょう。

**期日** 10月16日(火)、23日(火)、30日(火)、11月6日(火)、13日(火)、20日(火)

**場所** 角館交流センター

**時間** 14:00～15:30(初回のみ13:30開始)

**対象者** おおむね65歳以上の方で、少し体力の衰えを感じている方、立ち座りが大変になってきた方

**講師** 柴田栄宜氏(健康運動指導士)

**持ち物** 水分補給のための水かお茶、運動しやすい室内靴、タオル

**申込期限** 10月9日(火)

**申込・問合せ**

仙北市包括支援センター  
☎43-2283



### 特定健診・後期高齢者健診・一般健診

## 結果説明会へ参加しよう!

健診結果説明会で一緒に結果を確認して、自分の健康生活に活用する方法を見つけましょう。

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせるヒントがつかまっています。結果の見方がわからない、運動や食事などの生活習慣を見直したい...と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。保健師・管理栄養士がお待ちしております♪

地区	期日	受付時間	場所
角館地区	9月28日(金)	13:30～15:00	健康管理センター
	10月1日(月)	9:30～11:00	雲井集落センター(会議室)
		13:30～15:00	健康管理センター
田沢湖地区	10月3日(水)	10:00～11:00 13:30～15:00	健康管理センター
	10月15日(月)	13:30～15:00	神代就業改善センター(談話室)
	10月16日(火)	9:30～11:00	神代就業改善センター(多産業室)
		13:30～15:00	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月17日(水)	13:30～15:00	田沢交流センター(生涯学習室)
西木地区	10月18日(木)	9:30～10:30	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月19日(金)	9:30～11:00	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月29日(月)	13:30～14:30	西木総合開発センター(宿泊研修室)
10月30日(火)	13:30～14:30	桧木内公民館(大会議室)	
	13:30～14:30	紙風船館(和室)	

※申し込みは不要です。受付時間内に直接会場にお越しください。  
※当日参加できない方に、電話での相談も受け付けています。お気軽に相談ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

#### 内容

個別にお話します。

- ①健診結果の説明
  - ②健康生活ポイントについて
  - ③体組成測定(内臓脂肪・筋肉量・体内年齢など)
  - ④血圧測定
- ※担当:保健師、管理栄養士

#### 持ち物

- ①健診結果通知書
- ②健康手帳(お持ちの方)
- ③必要な方は めがね
- ④「せんぼく健康ハッピー大作戦」ポイントカード(結果説明会はポイント対象事業です。お持ちの方はご持参ください)

### 神代診療所

#### 9月の休診のお知らせ

9月26日(水) **休診**

ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

問合せ 神代診療所  
☎44-2118





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、妊娠前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

7か月児離乳食教室

「もへもへランド」を紹介し

7か月頃は、お口に入れた食事がゴックンからモグモグに変わってきます。この頃の離乳食は初期食から中期食へ移行する大切な時期です。

離乳食教室以外にも離乳食や子どもの食事の相談のある方は、気軽にお電話ください。管理栄養士と相談ができます。また「ママと赤ちゃんのふれあい講座」に参加していただく、交流会でも相談できる時間があります。

【教室の内容】①身体計測 ②育児相談（保健師）  
③離乳食相談と実習、試食（管理栄養士）

7月25日の教室の様子



ママたちに離乳食の進め方、調理方法や注意事項などを話します。（この時間は、子どもたちを保健師等スタッフが託児しています）



調理室で、2グループに分かれて実習するメニューの説明を受けます。



管理栄養士の説明を受けながら食材を火にかけ、実際に離乳食を作ります。



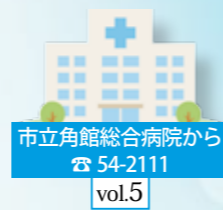
ママたちの実習が終わると、子どもたちの試食タイムです。試食しながら、個別に管理栄養士と離乳食相談をします。

参加したママたちの感想

- 2回食にして自分でも固さや量などに不安を持ちながら毎日食べさせていたのでも参考になりました。
- 離乳食の量や進め方を教わったので、これから頑張っていきたいです。また、固さと量の参考になってよかったです。
- 今回試食の時間に寝てしまい、食べさせてあげられず残念でした。でもとても参考になりました。ありがとうございました。
- 実際に調理して作り方など勉強になりました。
- 離乳食について色々知ることができてよかったです。
- 進めながら、同じ地区の人たちと交流できる機会があったらいいなと思いました。



まず、市民の皆さまのお力添えによりまして、昨年の4月に新病院を建てることができました。厚く御礼申し上げます。一方、病院をご利用いただく方々に、より快適な診療環境をご提供することが、その目的だったにもかかわらず、当科の診察室が、旧病院のそれよりも、手狭になってしまい、大変ご不便をおかけしており、深くお詫言申し上げます。



泌尿器科のホットな疾患

市立角館総合病院 泌尿器科 鈴木一正

さて今回は、泌尿器科領域において、最近注目されている2つの疾患について述べたいと思います。

1つ目は、前立腺癌です。天皇陛下がその手術をお受けになった、という報道の記憶からこの疾患を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。国民の2人に1人が、癌で亡くなるといわれる時代において、前立腺癌は、その罹患率の上昇スピードが最もはやい悪性疾患の1つです。これは日本での高齢者の増加に伴って、高齢者癌の典型である前立腺癌そのものの発症率が上昇している、という面ももちろんありますが、PSAという非常に優れた前立腺癌の腫瘍マーカーが発見されたこと、さ

らに、PSAの値から前立腺癌が疑われる方に対して、確定診断のために行われる系統的な前立腺生検法が確立されたこと、前立腺癌の発見率が飛躍的に向上したことによるところが大きいと思われます。前立腺癌は、早期で発見されると根治性が高く、進行癌であっても、ホルモン療法等によって長期生存が期待できる、大変生命予後のよい疾患です。どうぞ、前立腺癌と診断されても、決して悲観なさらないでください。

第5回 秋田25市町村対抗駅伝  
ふるさとあきたラン！鹿角大会  
10/7 日 道の駅おおゆ 11時スタート！

秋田25市町村対抗駅伝  
ふるさとあきたラン！  
仙北市実行委員会事務局  
仙北市教育委員会スポーツ振興課内  
☎43-3390

今年で5回目となる県内全市町村が一堂に会し、市町村の代表選手によるチームで競い合う「秋田25市町村対抗駅伝ふるさとあきたラン！」が10月7日に鹿角市を会場に開催されます。仙北市も各年代からなる選抜チームを結成し、大会出場に向けて練習を重ねています。当日は、仙北市代表として出場する選抜チームの応援をよろしくお願いいたします！  
当日はYouTubeで中継される予定ですのでぜひご覧ください！



チームメンバー Team Member	
監督	小玉知広
コーチ	三浦政喜 草薨宏之
	山口晃正 鈴木徹
	鈴木芽依
候補選手	
小学生男子 ▶	武藤佳輝 柏谷月翔
小学生女子 ▶	田中美有 藤島馨楽
中学生男子 ▶	小木田頼希 仙波温大
中学生女子 ▶	青柳紅愛 柏谷星来
高校生男子 ▶	青山滯 大沼侃
高校生女子 ▶	赤倉きらら 大澤ゆき乃
一般男子 ▶	千葉雄司 富岡巧
一般女子 ▶	鈴木裕子 藤原咲季
社 年 ▶	小玉知広 松本成年

イベント

セミナー・教室等

相談

募集

お知らせ

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

健康セミナーのご案内  
成人病と食べ物の大切さ !!

【日時】9月27日 13:00～15:00  
【場所】安藤醸造 麹くらぶ セミナー室  
【講師】佐藤昭治氏(日本成人病予防協会 健康管理士 一般指導員)、荒澤恵美(同)  
【参加料】300円  
【問合せ】日本リラクゼーションフットケア協会認定 加藤美津子 ☎090-4310-4041

相談 OSHIRASE NAVI

相談料無料  
土地家屋調査士登記相談会

【日時】10月6日 10:00～15:00  
【場所】大仙市大曲交流センター(大仙市大曲日の出町2丁目7-53)  
【相談内容】▶土地の分筆・合筆 ▶地目変更 ▶建物の新築・増築・滅失登記 ▶土地の境界に関する事など  
【その他】事前予約は必要なし  
【問合せ】秋田県土地家屋調査士会大曲支部 ☎0187-87-3130

お知らせ OSHIRASE NAVI

乗りもの割引券を使ってみませんか

一般財団法人角館感恩講では、公共交通の継続を願ひ、割引券を配布しています。※現在契約中の方は、この案内の対象にはなりません。  
【割引券を利用できる方】▶仙北市在住の満80歳以上の方 ▶仙北市在住の障がい者、要支援者、要介護者  
【利用できる乗り物】▶羽後交通(仙北市を通る全路線、高速バスは除く) ▶秋田内陸縦貫鉄道(全路線) ▶乗合デマンドタクシー(通常のタクシーは利用できません) ▶仙北市民バス(スマイルバス、たっこちゃんバス)  
【割引券を利用するには】一般財団法人角館感恩講と契約が必要です。契約いただければ、平成31年2月28日まで有効の割引券(1枚100円)を40枚お渡しします。手続きに一切費用はかかりません。ご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。  
【問合せ】一般財団法人角館感恩講 ☎42-8215(平日9:00～16:00)

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

平成30年度  
秋田県里親制度  
仙北市地域セミナー

秋田県主催により、里親制度に関するセミナーが開催されます。興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。  
【日時】10月9日 13:30～16:00  
【場所】西木総合開発センター2階 集会室  
【内容】里親制度について他  
【申込期限】10月1日 日  
【申込・問合せ】仙北市子育て推進課 ☎43-2280

相談 OSHIRASE NAVI

司法書士無料法律相談会

【日時】10月6日 10:00～15:00  
【場所】大仙市大曲交流センター(大仙市大曲日の出町2丁目7-53)  
【相談内容】▶登記、相続、遺言 ▶成年後見(高齢者・障がい者の生活に関する相談) ▶借金、多重債務、悪質商法、売掛金 ▶境界、近隣とのトラブル など  
【相談方法】面談(予約不要)  
【問合せ】秋田県司法書士会 ☎018-824-0187

相談 OSHIRASE NAVI

秋田地方務局  
全国一斉!法務局休日相談所・  
講演会「相続について」

【日時】10月7日 10:00～15:00(講演会は13:00～14:00)  
【場所】秋田地方務局(秋田市山王7丁目1-3)  
【相談内容】▶土地・建物の相続登記や抵当権の抹消登記に関する事 ▶遺言・後見などの公正証書に関する事 ▶隣地との境界に関する事 ▶いじめや近隣トラブルなどの人権問題に関する事  
【相談担当者】公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、法務局職員  
【講演会講師】鈴鹿寛公証人  
【その他】相談・講演参加は無料(予約優先)。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。  
【問合せ】秋田地方務局総務課 ☎018-862-6531

イベント OSHIRASE NAVI

秋田県立角館高等学校定時制課程  
創立70周年記念講演会

【日時】10月27日 13:30～15:00  
【場所】角館高校定時制駒草キャンパス(旧角館南高校)  
【講演者】河正雄(ハ・ジョンウン)氏(仙北市出身・埼玉県在住、韓国光州市立美術館名誉館長)  
【問合せ】加賀谷 ☎090-3758-4050

セミナー・教室等 OSHIRASE NAVI

大曲地域職業訓練センター  
特別教育講習会

【期日】①小型車両系建設機械(3t未満)《10月15日 16日》②アーク溶接《10月29日 31日》  
【対象】作業に従事する方および求職者  
【定員】①15人 ②20人  
【受講料】①15,000円 ②10,000円(どちらもテキスト代含む)  
【申込方法】電話でお申し込みください。受講希望の方には、後日申込書と受講案内をお送りします。  
【申込期限】①9月28日 ②10月5日  
【その他】大仙市在住で60歳未満の方には、後日受講料全額が市より補助金として還付されます。また、仙北市・美郷町在住の方も(年齢制限なし)各市町で補助金制度の対象講習です。  
【申込・問合せ】大曲地域職業訓練センター ☎0187-62-1726

相談 OSHIRASE NAVI

10月は行政書士制度広報月間  
行政書士無料電話相談

【日時】10月1日 10:00～16:00  
【相談内容】▶官公署に提出する書類、権利義務、事実証明に関する書類の作成と提出先・提出方法等についての相談(相続、会社設立、農地転用、外国人在留資格の変更・期間更新、車庫証明、自動車登録、会計記帳、建設業・運送業・飲食店営業の許認可申請など) ▶行政手続法に関する相談(申請に対する処分、不利益処分、行政指導など)  
【相談・問合せ】秋田県行政書士会事務局 ☎018-864-3098

イベント OSHIRASE NAVI

第33回 生保内節全国大会

【日程】9月22日 9:00開会  
▶22日:一般の部予選、アトラクション  
▶23日:年少者の部、一般の部準決勝・決勝、アトラクション、表彰式  
【場所】仙北市民会館 《入場無料》  
【ゲスト】▶第32回大会優勝者 高橋真理香  
▶第26回大会優勝者 浅野沙樹  
▶第28回大会優勝者 土田峰英  
▶角館高校師山囃子部  
【問合せ】生保内節全国大会事務局(仙北市民会館内) ☎43-3143



イベント OSHIRASE NAVI

古白岩焼と和兵衛窯展

角館榊細工伝承館では、ただいま古白岩焼と和兵衛窯展を開催しています。明治8(1771)年に、角館・白岩の地に誕生した白岩焼。最盛期には6つの窯に5,000人の働き手を抱える窯業地となり、窯の集まる地域は白岩瀬戸山と呼ばれました。しかし、明治時代の動乱によりすべての窯の火が消えました。それから70年、古白岩焼の窯元の末裔である和兵衛窯により登窯が復興され、白岩焼窯元として制作を続けています。今回の「古白岩焼と和兵衛窯展」は江戸時代の白岩焼の優品と現代の和兵衛窯作品を展示します。  
会期 10月28日(日)まで ※会期中無休  
【時間】9:00～17:00(入館は16:30まで)  
【場所】角館榊細工伝承館  
【観覧料】大人(高校生以上)300円、小人(小中学生)150円 ※団体割引あり、仙北市民は無料  
【問合せ】角館榊細工伝承館 ☎54-1700



【古白岩焼】なまこ袖手焙り



【和兵衛窯】海鼠釉蓋付壺(渡邊葵作)

イベント OSHIRASE NAVI

第13回  
仙北市社会福祉大会・  
ボランティアまつり

【日時】9月29日 10:00～15:00  
【場所】角館交流センター  
【内容】▶式典 ▶仙北市ふくし標語コンクール表彰 ▶福祉講話(ツナガル代表 仙北市地域おこし協力隊 小林裕高氏) ▶地域の皆さまによるアトラクション ▶各種ボランティアコーナー ▶社協、ボランティア活動紹介コーナー ▶バザー  
【問合せ】仙北市社会福祉協議会総務課 ☎52-1624

イベント OSHIRASE NAVI

仙北市在宅子育てサポート券事業  
「親子わくわくスイミング  
体験 & ランチ」

【日時】10月2日 10:00～14:00  
【場所】西木温泉ふれあいプラザクリオン  
【対象】未就園児(6か月～3歳)の親子6組  
【参加料】2,000円(体験料、プール利用料、昼食、保険料含む)  
【持ち物】親子の水着と水泳キャップ・バスタオル ※水遊び用オムツはこちらで用意します。  
【申込期限】9月28日 日  
【申込・問合せ】子育てサポート「はっぴい・ママ」 ☎080-1663-4494

イベント OSHIRASE NAVI

仙北市そばの会  
2018新そばまつり

お誘いあわせのうえ、お越しください。んめど!お待ちしております。また、協賛者による即売を同時開催します。  
【日時】9月30日 11:00～15:00  
【場所】神代就業改善センター  
【内容】▶そば冷かけ 500円 ▶そば冷かけ(大盛)700円  
【問合せ】仙北市そばの会 藤原 ☎090-4882-1235

イベント OSHIRASE NAVI

Honda ビーチクリーン活動共催事業  
第3回  
白浜クリーンアップ大作戦

ざっくばらんの会では、今年度3回目となる「白浜クリーンアップ大作戦」を行います。昨年に引き続きHonda ビーチクリーン活動と一緒にいきますので、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。  
【日時】10月6日 9:30～12:00(雨天決行)  
【場所】9:20まで春山イベント広場(田沢湖マラソン特設会場)に集合  
【持ち物】軍手、くま手  
【問合せ】▶ざっくばらんの会 田口 ☎090-4049-9502  
▶仙北市企画政策課 ☎43-1112



イベント OSHIRASE NAVI

第37回角館盆栽展

【日時】10月19日 9:00～17:00(最終日は14:00まで)  
【場所】角館交流センター  
【主催】角館盆栽会  
【協賛】▶茶道「玉川遠州流戸納瀬社中」▶書道「西宮雪紅社中」  
【入場料】無料  
【問合せ】加藤 ☎55-2503

お知らせ OSHIRASE NAVI

仙北市社会福祉協議会  
からのお知らせ

仙北市福祉センター（仙北市社会福祉協議会本所・角館支所、秋田県食品衛生協会、角館感恩講）の電源切替工事のため、9月22日 田・23日 回・24日 月・祝の3日間、建物内が停電となり、電話がつかなくなります。22日と24日は、日直がいますので、緊急のご用件がある場合は、電話55-1815までお願いします。  
【問合せ】仙北市社会福祉協議会 ☎52-1624

お知らせ OSHIRASE NAVI

国民年金基金から  
ダイレクトメールが  
送付されます

国民年金基金は、老齢基礎年金の上積み年金として給付を行う、公的な年金制度です。基本型は65歳受給開始ですが、20目以降に60歳から支給のタイプもあります。9月下旬に加入対象者あてダイレクトメールが送付されます。この機会に、詳しい資料をご覧ください。この機会に、詳しい資料をご覧ください。  
【問合せ】秋田県国民年金基金 ☎0120-65-4192

お知らせ OSHIRASE NAVI

あなたの回答が、日本の未来へ活かされます。

インターネットで  
簡単回答! スマホでも!  
住宅・土地統計調査

未来の子どもたちの住みよい住環境施策に役立てる、大切な調査です。

# 住宅・土地統計調査

— 平成30年10月1日 月 —

**簡単!** 便利な回答方法  
ご回答は「インターネット・郵送・調査員回収」からお好きな方法をお選びください。

**安心!** 個人情報保護  
ご回答いただいた内容は、統計法によって厳重に保護されますので、安心してご回答ください。

**大切!** ご協力ください  
住まい・土地活用の施策立案に役立つ、大切な調査です。

総務省統計局・都道府県・市区町村 からののお知らせです

【問合せ】仙北市企画政策課 ☎43-1112

募集 OSHIRASE NAVI

参加者募集  
喫煙対策と歯周疾患対策について考えるセミナー

喫煙対策や歯周疾患について考えてみませんか。禁煙に興味のある方もご参加ください。  
【日時】10月10日 14:00～16:00  
【場所】大曲地域職業訓練センター  
【定員】先着100人  
【内容】▶講演1「喫煙の害を知り、禁煙の第一歩をふみだそう」（講師：おおさわ胃腸科内科クリニック 院長 大澤佳之氏）▶講演2「歯と気づいて煙慮して!～これだけは知って欲しい! 歯周病とたばこの話～」(講師：秋田県健康福祉部 健康づくり推進課 田所大典氏)  
※スモーカーライザー体験（希望者）  
【申込期限】10月5日 日  
【申込方法】電話でお申し込みください。  
【申込・問合せ】大仙保健所 健康・予防課 ☎0187-63-3404

お知らせ OSHIRASE NAVI

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が9月21日から30日までの10日間実施され、期間中の9月30日は、「交通死亡事故ゼロを目指す日」となっています。今年の県内では、昨年を上回るペースで交通死亡事故が発生し、死者数に占める高齢者の割合が依然として高くなっているのが現状です。交通ルールとマナーをみんなで見守り、特に子どもと高齢者の事故を防ぎましょう。  
【全国の重点】▶子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止 ▶夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ▶全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ▶飲酒運転の根絶  
【地域の重点】横断歩行者の交通事故防止（特に、横断歩道における歩行者優先の徹底）～歩行者ファースト意識の醸成～  
【問合せ】▶仙北市交通安全対策協議会（仙北市総合防災課内）☎43-1115 ▶仙北警察署 ☎53-2111 ▶仙北地区交通安全協会 ☎54-2332

相談 OSHIRASE NAVI

秋田県精神保健福祉センター  
こころの電話相談

【日時】年末年始を除く毎日 9:00～16:00（平日）、10:00～16:00（土日祝）  
【相談内容】人と上手につきあえない、家族との関係で悩んでいるなどの様々な不安・悩み（専門の相談員が対応）  
【電話番号】018-831-3939  
こころの健康相談（来所相談）  
【日時】平日のみ 9:00～16:00  
※事前に電話予約が必要です。  
【相談内容】こころの電話相談と同じ（精神科医師、保健師、心理判定員等が対応）  
【予約先電話番号】018-831-3946

ひきこもり相談支援センター  
（電話相談・面接相談）

【日時】平日のみ 10:00～16:00 ※面接相談は事前に電話予約が必要です。  
【相談内容】18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やご家族などの相談に応じます。（専門の相談員が対応）  
【電話番号】018-831-2525  
【問合せ】秋田県精神保健福祉センター ☎018-831-3946

お知らせ OSHIRASE NAVI

一事業主(使用者)の皆さまへ、年次有給休暇の計画的付与制度の導入を検討しましょう  
10月は「年次有給休暇取得促進月間」です

【年次有給休暇とは】年次有給休暇は、労働基準法で定められた労働者に与えられた権利です。労働基準法第39条において、労働者は、▶6か月間継続して雇われていること ▶全労働日の8割以上を出勤していることを満たしていれば、10日間の年次有給休暇が付与され、申し出るにより取得することができます（勤続年数、週所定労働日数等に応じて年次有給休暇の付与日数は異なります）。  
【問合せ】▶《年次有給休暇の取得促進について》秋田労働局雇用環境・均等室 ☎018-862-6684 ▶《年次有給休暇の計画的付与制度について》大曲労働基準監督署 ☎0187-63-5151

相談 OSHIRASE NAVI

平成30年第8回 お薬相談会

今、服用している薬のこと、ご家族が服用している薬のことなどお薬の相談会を行います。家に残っている薬の整理(持参した場合)や家庭用医薬品などお薬のことなら何でも相談にのります。お気軽にご相談ください。  
【日時】9月29日 田 10:00～11:30  
【場所】クオール薬局田沢湖店  
【問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

募集 OSHIRASE NAVI

「里親」登録者を募集します

様々な理由で親元で生活できない子どもたちが全国で約4万6千人、県内では約200人います。そうした子どもたちを家庭的な環境で養育する里親の登録者を募集しています。  
里親として登録するためには研修を受ける必要がありますが、詳しくはお近くの児童相談所にお問い合わせください。  
【問合せ】秋田県南児童相談所 ☎0182-32-0500

10月は「年次有給休暇取得促進期間」です。

各企業において、来年度の業務計画等の作成に当たり、従業員の年次有給休暇の取得を十分に考慮するとともに、年次有給休暇の計画的付与制度の導入を検討しましょう。

仕事休もって計画

労働基準法が改正され、平成31年4月より、使用者は、10日以上の年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日\*、時季を指定して有給休暇を付与する必要があります。

詳細については、厚生労働省のホームページ「働き方改革の実現に向けて」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/000148322.html)をご覧ください。

\* 就業内付与制度を以て、労働者が取得した年次有給休暇の日数は時季指定の必要がなく付与。

【キッズウィーク】 地域ごとに夏休みなどの一部を他の日に移して学校休業日を分散化する取組(キッズウィーク)が平成30年度から始まっています。子どもたちの親を含め、働く方々は年次有給休暇を取得しましょう!

厚生労働省 | 秋田県労働局 | 労働基準監督署  
秋田県労働局ホームページ: http://work-holiday.mhlw.go.jp/

相談 OSHIRASE NAVI

18歳以上のひきこもりに  
関する巡回相談

【日時】10月17日 日 10:30～14:30  
【場所】大仙保健所  
【対象】18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やそのご家族など  
【定員】先着4人  
【その他】要予約（平日10:00～16:00まで受付）。匿名可。  
【申込・問合せ】秋田県ひきこもり相談支援センター ☎018-831-2525

募集 OSHIRASE NAVI

参加者募集 秋田内陸線  
スマイルウォーク2018

秋田内陸線の駅発着の「スマイルウォーク秋の章」2回目です。コースマップをお渡ししますので、自分のペースでお楽しみください。参加料は300円。事前のお申し込みをお願いします。  
秋田内陸線は、秋田県が推進する「めざせ健康寿命日本一」を応援します。  
【期日】9月24日 日・祝《里山の初秋の味覚とは…?》松葉駅 受付 10:00～10:30（角館駅9:50発または上桧木内9:56発の列車が便利です）  
【コース】松葉駅前～カンテッコあげの木～紙風船上げの里～上桧木内駅前（約12km）  
【申込・問合せ】秋田内陸縦貫鉄道(株) ☎0186-82-3231

募集 OSHIRASE NAVI

秋季そば打ち教室  
参加者募集

ご家庭でそば打ちができる程度の技術が習得できます。お気軽にご参加ください。  
【期日】▶9月30日 日《申込締切9月27日 日》▶10月20日 日《申込締切10月17日 日》※開催日ごとに予約をお願いします。  
【時間】10:00～（2時間程度）  
【場所】神代就業改善センター  
【定員】各10人（定員になり次第締切）  
【参加料】各2,000円（講義は1回打ち）  
【申込・問合せ】仙北市そばの会 小林 ☎53-3364（FAX兼）

INDEX

- 2-5 旬な情報チャンネル／仙北市地域おこし協力隊コラム
- 6-9 市役所からのお知らせ／介護保険事務所からのお知らせ
- 10 国保の窓口から
- 11 まちづくり日記／かくのだてフィルムコミッション ロケーションだより
- 12 学び・ふれあい・心豊かに 生涯学習
- 13 仙北市教育委員会だより きたうら
- 14-15 保健・健康の掲示板
- 16 仙北市版ネウボラ なないろ通信
- 17 市立角館総合病院から／ふるさとあきたラン!鹿角大会
- 18-21 おしらせナビ
- 22 仙北市カレンダー

広報担当の

つぶやき



**SG** 先月、友人と秋田駒ヶ岳登山へ。天候は晴れ。目の前に広がる景色を満喫しながらカメラ片手に気分上々、足取り軽く阿弥陀池で昼食です。バーナーでお湯を沸かして食べるカップラーメンが格別。非日常的な開放感から普段食べるより数倍美味しく感じます。食後には友人がいてくれたカフェオレ。疲れも心地よく感じる贅沢な時間でした。また行こう!



**FK** この季節一番悩ましいのが服装。半袖だと寒かったり長袖だと暑かったりと調整が難しいです。秋服を買おうと思ってお店に行くと、もう並んでいるのは冬服で早く買ってあげばよかったと毎年のように思っています。うっかりしていると過ぎている秋。今年こそは!



**MT** 暑かった夏も過ぎ、秋の兆しを感じられるようになりました。今年は猛暑や豪雨の影響か、野菜の高騰が続いていますが、さんまは豊漁とのこと。焼きたてホクホク感たまりませんね。市内は毎週のようにイベント盛りだくさん。取材の機会が多いですが、気候的にはバッチリです。食欲とスポーツ、どちらも秋を満喫しましょう。

仙北市カレンダー 9/16(日)～10/2(火)

- 9/16(日) ●第33回田沢湖マラソン 9/1・P19  
●せんぼく創業塾(中心市街地活性化支援センター かつらぎ 13:00～18:00) 8/1・P18
- 9/17(月)
- 9/18(火) ●若者の居場所開設日(角館交流センター 14:00～16:00) 9/1・P13  
●オレンジカフェ(下延コミュニティセンター 14:00～16:00) 9/1・P14  
●仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日(紙風船館 10:00～12:00) 9/1・P18  
●韓国語教室(田沢湖総合開発センター 18:00～19:30) 8/16・P16  
●民謡教室(田沢湖総合開発センター 19:00～20:30) 7/16・P12
- 9/19(水) ●えくぼの会(角館交流センター 10:00～14:00) 9/1・P12  
●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) 9/1・P18  
●行政相談所開設日(田沢湖総合開発センター 13:00～16:00) 9/1・P18  
●無料法律相談(角館交流センター 13:30～) 9/1・P18  
●若返り教室(角館交流センター 10:00～11:30) 7/16・P14  
●山野草の寄せ植え教室(西木公民館 13:30～15:30) 7/1・P14
- 9/20(木) ●行政相談所開設日(角館交流センター 13:00～16:00) 9/1・P18
- 9/21(金) ●秋の全国交通安全運動 P21 30日まで  
●わくわく広場(さくらっこ 10:30～11:30) 9/1・P11  
●笑いの会(健康管理センター 10:00～11:30頃) 9/1・P12  
●秋田大学による公開講演会「高齢社会を明るく元気に生きる」(西木総合開発センター 13:30～15:30) 9/1・P17
- 9/22(土) ●第33回生保内節全国大会(仙北市民会館 9:00開会) P18 23日まで  
●似顔絵教室(西木公民館 18:30～20:00) 9/1・P9  
●オレンジカフェ(往生院 14:00～16:00) 9/1・P14  
●せんぼく創業塾(中心市街地活性化支援センター かつらぎ 13:00～18:30) 8/1・P18
- 9/23(日) ●せんぼく創業塾(中心市街地活性化支援センター かつらぎ 13:00～18:30) 8/1・P18
- 9/24(月) ●スマイルウォーク2018(受付:松葉駅 10:00～10:30) P20
- 9/25(火) ●かだれ(田沢湖健康増進センター 10:00～15:00) 9/1・P12  
●中国語講座(実践編)(角館高校駒草キャンパス 18:00～19:30) 9/1・P18  
●韓国語教室(田沢湖総合開発センター 18:00～19:30) 8/16・P16  
●秋田県南若者サポートステーションよこて無料出張相談(田沢湖総合開発センター 9:00～15:00) 6/1・P27  
●テーブルフラワー教室(田沢湖総合開発センター 10:00～11:30) 5/1・P14
- 9/26(水) ●言の葉朗読会(田沢湖図書館 19:00～) 9/1・P16
- 9/27(木) ●健康セミナー成人病と食べ物の大切さ!!(安藤醸造 麹くらぶ 13:00～15:00) P19  
●すくすく成長記録Day(さくらっこ 10:30～11:30) 9/1・P11  
●消費税の軽減税率制度に関する説明会(角館交流センター 10:00～12:00) 9/1・P17
- 9/28(金) ●運動サークル(サークル3B)(健康管理センター 10:00～11:30)  
●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) P9  
●健診結果説明会(健康管理センター 13:30～15:00) P14  
●オレンジカフェ(ケアライフ心都 14:00～16:00) 9/1・P14  
●行政相談所開設日(市役所松木内出張所 13:00～16:00) 9/1・P18  
●お口元気アップ教室(田沢湖健康増進センター 10:00～11:30) 6/1・P23
- 9/29(土) ●第13回仙北市社会福祉大会 ボランティアまつり(角館交流センター 10:00～15:00) P18  
●平成30年第8回お薬相談会(クオール薬局田沢湖店 10:00～11:30) P20  
●とことこタイム(田沢湖図書館 9:00～12:00) 9/1・P16  
●第20回田沢湖ツーデーマーチ(田沢湖レストハウス広場) 8/1・P19 30日まで
- 9/30(日) ●仙北市そばの会2018新そばまつり(神代就業改善センター 11:00～15:00) P18  
●秋季そば打ち教室(神代就業改善センター 10:00～) P20  
●田沢湖図書館はじめの一歩!(田沢湖図書館 10:00～15:00) 9/1・P16
- 10/1(月) ●健診結果説明会(雲沢集落センター 9:30～11:00、健康管理センター 13:30～15:00) P14  
●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) 9/1・P13
- 10/2(火) ●親子わくわくスイミング体験&ランチ(西木温泉ふれあいプラザクリオン 10:00～14:00) P18  
●中国語講座(実践編)(角館高校駒草キャンパス 18:00～19:30) 9/1・P18  
●韓国語教室(田沢湖総合開発センター 18:00～19:30) 8/16・P16  
●民謡教室(田沢湖総合開発センター 19:00～20:30) 7/16・P12  
●若返り教室(角館交流センター 10:00～11:30) 7/16・P14  
●はつらつ教室(西木温泉ふれあいプラザクリオンプール 18:00～19:15) 7/16・P16

