

イベント ▶▶▶ Events

がんばろう！東北「せんぼくアートプロジェクト推進事業」ブック＆アート in イーグル II

絵本や朗読、昔っこ、音楽。子どもから大人までお楽しみいただけます。皆さまのお運び、お待ちしております。

【日時】3月30日 日・31日 日
10:00～15:30

【場所】ライブハウス イーグル (田沢湖生保内字下高野59-67)

【入場料】500円 (2日間通して)
※高校生以下無料

【問合せ】事務局 細川
☎080-1842-3969



セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

4月開講 随時参加できます
かご作り教室

みんなでわいわい、おしゃべりしながら好きな色、模様、サイズを決めて自分だけのプラかご (カッコペでもOK) を作ることができます。サンプルもたくさんありますよ。

【日時】▶木曜日 13:00～16:00
▶日曜日 10:00～16:00

【場所】かじか瀬 (西木町松木内字相内4)

【参加料】1回 1,800円 (材料費など)

【その他】2～3回でかごが1つできますが、1回のみ参加をご希望の方は、ミニかごや小物入れの仕上げ体験もできます (料金 800円)。

【申込・問合せ】松総 ☎080-3198-4136

イベント ▶▶▶ Events

田沢湖クニマス未来館で小西由紀子展を開催中！

クニマス発見の原点・三浦久兵衛氏監修の原画制作者・小西由紀子氏のイラスト展を田沢湖クニマス未来館で開催中です。

平成22年のクニマス発見につながった、「クニマス探しキャンペーン (平成7年・田沢湖観光協会)」ポスターのクニマスを描いたイラストレーター小西由紀子氏の作品を展示しています。この機会にぜひご覧ください。

【展示期間】3月31日 日 まで (毎週火曜日休館)

【開館時間】9:00～16:00 【場所】田沢湖クニマス未来館

【入館料】大人 (高校生以上) 300円、小人 150円 (6歳未満無料) ※仙北市民は無料

【問合せ】▶仙北市企画政策課 ☎43-1112 ▶田沢湖クニマス未来館 ☎49-8131



イベント ▶▶▶ Events

魅惑の映画音楽
～ふたたび～

【日時】3月27日 日 19:00～

【場所】田沢湖図書館 1F ホール

【出演】▶vocal 松田千明 ▶piano 倉持千恵子
▶clarinet&piano 安藤満里

【入場料】無料

【問合せ】仙北市田沢湖図書館
☎43-1307



イベント ▶▶▶ Events

打楽器&篠笛ユニット～音打屋～

笛と太鼓の演奏やなまはげが会場を練り歩き、太鼓を叩き秋田の風土にこだわった楽曲を奏でるユニット。篠笛の奏でる和みに荒々しい和太鼓の調和となまはげが太鼓を叩くサプライズもある演奏で人々を魅了します。(入場無料)

【日時】3月30日 日 18:30開演 (18:00開場予定) ※時間は休憩を挟み60分程度

【場所】仙北市民会館ホール (舞台上)

【問合せ】仙北市民会館 ☎43-3143



イベント ▶▶▶ Events

初めての方・男女問わず大歓迎！ 3B 体操無料体験会

気軽に無理なく楽しみながら健康アップ！ボール、ベル、ベルターの3種類の用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

【期日】3月30日 日・4月7日 日・20日 日 【時間】10:00～11:30

【場所】大仙市中山市民会館ドンパル 【持ち物】インスック・飲み物・タオルなど

【問合せ】(公社)日本3B体操協会公認指導者 小山 ☎080-1849-9429 または 鈴木 ☎090-3360-2917



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



虐待から子どもを守ろう！

愛の鞭「しつけ」が行き過ぎると「虐待」にあたります

子どもがいうことを聞かなくてイライラして、叩いたり怒ったりしたくなることはあります。そんなときは、深呼吸したり、心の中で「10」を数えて間を持ったりしてクールダウンをしましょう。イライラで子どもを叩いたり怒ったりする行動に移しても、体罰や暴言の恐怖でコントロールしているだけです。叱られた理由を理解させていることにはなりません。また、子どもへの無関心や育児放棄も体罰や暴言と同じ影響を与えます。

最初は、愛の鞭「しつけ」のつもりが、行き過ぎるといつのまにか「虐待」になってしまいます。子どもが親に恐怖を持つと、親に気に入られようとして親の顔色を見て行動するようになり、親にSOSを伝えられませんか。

子どもに体罰や暴言が繰り返されると、子どもの脳の発達に影響を与えます

① 理性をつかさどる社会生活に極めて重要な脳の前頭前野が委縮します。

② 声や音を知覚する脳の聴覚野が変形します。(大きな音や声にビクビクしたり、音や声に反射して体調を崩したりすることもあります)

③ 幼児期の体罰による精神的な影響は大人になっても感情コントロールや行動に影響します。

子どもを健やかに育むために
愛の鞭ゼロ作戦(厚生労働省)

ポイント① 子育てに体罰や暴言を使わない

ポイント② 子どもが親に恐怖心を持つとSOSを伝えられない

ポイント③ 爆発前のイライラをクールダウン

ポイント④ 親自身がSOSをだそう

ポイント⑤ 子どもが気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負

児童虐待とは



わたせる、溺れさせる、家の外に締めだすなど
性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
ネグレクト：乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院へ連れていかない、ほかの人が子どもに暴力を振るうことなどを放置するなど
心理的虐待：言葉により脅かす、無視する、兄弟姉妹間で差別的な扱いをする、子どもの前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

《児童相談所 全国共通3桁ダイヤル》
「189」
あなたの1本の電話で救われる子どももいます。児童虐待かと思ったらすぐ電話を！連絡は匿名でも可。連絡先や連絡内容に関する内容は守られます。

お知らせ

Information

角館消防署から
あなたのお宅の防火診断にお伺いします

春の火災予防運動の一環として、希望するご家庭を消防署員が訪問し、火の元や火災警報器について、点検やアドバイスをします。

【日時】4月8日回～14日回 9:00～12:00

【対象地区】角館地区（今後、田沢湖・西木地区でも実施予定）

【申込期限】4月5日

【申込・問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302



お知らせ

Information

平成最後のシーズン！たざわ湖スキー場 スプリング3プレゼント

1 「レストランしらかば」で600円以上のお食事をされたお客さま
「ミニ豚汁またはソフトドリンク」プレゼント！

【対象】60歳以上限定 【期間】3月29日までの平日限定

2 18・19歳は「リフト無料」！

【対象】平成10年（1998年）4月2日～平成12年（2000年）4月1日生まれの方
※ご利用時は学生証または年齢を証明できるものを提示してください。

【期間】4月7日回（予定）まで

3 平成元年生まれは「リフト無料」！

【対象】平成元年（1989年）生まれの方
※ご利用時は平成元年（1989年）生まれが証明できるものを提示してください。

【期間】4月7日回（予定）まで

【問合せ】たざわ湖スキー場 ☎46-2011

12月に配布した小学生の無料リフト券は4月7日回までご利用ください。

Check!

健康ワンポイント

バランスのよい食事のポイント

健康で過ごすためには「1日3食規則正しく食事をする」「バランスのとれた食事をする」が基本になります。さまざまな栄養素をバランスよくとるためには、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事をとることが大切です。

	食材	主な栄養素	はたらき
主食	ご飯、パン、麺	炭水化物	エネルギー源
主菜	肉、魚、卵、大豆製品	たんぱく質	筋肉をつくる
副菜	野菜、海藻、きのこ類	ビタミン、ミネラル	体の調子を整える

主食、主菜、副菜2品に汁物がある定食（1汁3菜）にするとバランスのよい食事につながります。家族みんなでバランスのよい食事を心がけましょう！

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

募集

Recruitment

角館地区支え合い協議体・仙北地域かがやき隊（生活支援体制整備事業）
のどか
和さろん

【日時】3月26日 10:00～12:00

【場所】旧石黒（恵）家

【対象】65歳以上の方

【参加料】100円（お茶代）

【内容】脳トレ、リラクゼーションなど

【その他】申込不要。直接お越しください。

【問合せ】仙北市社会福祉協議会角館支所 ☎54-2493

お知らせ

Information

4月納付分から協会けんぽの保険料率が変わります

協会けんぽは、主に中小企業の従業員とご家族の皆さまが加入する健康保険です。秋田支部の健康保険料率は、平成31年4月納付分から10.14%（現行10.13%）へ引き上げとなります。また、40歳から64歳までの方に対する介護保険料率は全国一律1.73%（現行1.57%）へと引き上げとなります。

皆さまの医療費にもとづいて算出される保険料率は、皆さまの健康への取り組みによって抑えることができます。まずは、病気の予防や健康保持のために年1回の健診を必ずお受けください。

【問合せ】全国健康保険協会（協会けんぽ）秋田支部 ☎018-883-1841

お知らせ

Information

もしもの備えに
「防災タウンページ」の確認を

日頃からの備えや災害時の行動のポイントを盛り込んだ「防災タウンページ 秋田県版」が昨年8月にNTTタウンページ㈱から発行され「タウンページ」と一緒に県内の全住戸・全事業所に届けられました。公衆電話や避難所マップも掲載されていますので、災害発生時はもちろん、いざという時に備えて確認しておきましょう。

【問合せ】タウンページセンタ ☎0120-506309（平日9:00～17:00）

募集

Recruitment

平成31年度 国家公務員
国税専門官採用試験

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などで、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

【受験資格】▶平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの方 ▶平成10年4月2日以降に生まれた次に掲げる方
①大学を卒業した方および平成32年3月までに大学を卒業する見込みの方
②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

【申込期間】3月29日～4月10日
【申込方法】インターネットによる申し込み
【申込専用アドレス】
<http://www.jinigo.jp/saiyo/saiyo.html>
（国家公務員試験採用情報 NAVI）

【第1次試験】6月9日
【その他】試験概要など詳しくは、下記までお問い合わせください。
【問合せ】▶仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111（内線3236）
▶人事院東北事務局 ☎022-221-2022

お知らせ

Information

4月1日に
「愛仙の華」を開設します

4月1日に生活介護、短期入所、共同生活援助（グループホーム）事業を行う「愛仙の華」を開設します。「愛仙の華」は障がいがある方へのサービス提供事業所のみならず、相談、緊急時の受入れ・対応、サービスを通じた生活体験の場や災害時の防災避難場所などの機能を備えた「地域生活支援拠点」の中核事業所となります。

地域に開かれた生活拠点となるよう、次のとおり内覧会を行いますので、ぜひ足を運んでください。

【内覧会日時】▶3月27日 10:00～16:00 ▶28日 9:30～12:00

【場所】西木町西荒井字番屋94-1（愛仙から国道105号を角館方面へ約500m行き左側）

【問合せ】▶愛仙 ☎47-3001
▶仙北市社会福祉課障がい福祉係 ☎43-2288

セミナー・教室

Seminar&Lesson

角館の桜を元気に咲かせよう!!
仙北市さくらアドバイザー 樹木医 黒坂登氏と一緒に
桜の剪定ボランティア

桜（ソメイヨシノ）はテングス病に弱く、桜をきれいに咲かせるにはテングス病の除去（剪定）が必要です。また、日当たりをよくすることと肥料を与えることが欠かせない樹木です。今回は仙北市さくらアドバイザーで樹木医の黒坂登氏、仙北市桜係から指導いただきます。

そこで、剪定ボランティアを広く募集し、多くの木の剪定を行うことによって、角館の桜を元気に咲かせることができます。

【日時】3月26日 9:00～10:00頃

【場所】角館町落合運動公園

【参加者】仙北市民以外の方も含め、どなたでも参加できます。

【持ち物】高枝剪定ばさみ、高枝剪定のこぎりなどをご自身でご用意ください。

【その他】小雨決行します。寒くない作業のできる格好で参加してください。

【問合せ】仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」 ☎54-2700



相談

Consultation

平成31年第3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】3月30日 10:00～12:00

【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

お知らせ

Information

ご存知ですか？
「筆界特定制度」

「筆界特定制度」は、土地の筆界（境界）トラブルを解決するため、法務局が現地における筆界の位置を特定する制度です。隣接地との筆界が分からず困っている方、筆界について隣地の所有者と意見が一致せず困っている方は、筆界特定制度をご利用ください。筆界特定に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

【問合せ】秋田地方法務局登記部門 筆界特定室 ☎018-862-1442

相談

Consultation

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】3月27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