

セミナー・教室 ▶▶ Seminar&Lesson

食事で防ごう！糖尿病の発症と悪化 生活習慣病重症化予防事業 『糖尿病栄養教室』

糖尿病食は特別な食事ではなく健康食といわれています。糖尿病食の基本を知り、健康づくりに役立ててみませんか？興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】4月26日 13:30～15:00
(受付 13:15～)

【場所】西木保健センター

【内容】仙北市管理栄養士による講話

【申込・問合せ】仙北市保健課 ☎55-1112

相談 ▶▶ Consultation

平成31年第4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】4月23日 15:00～16:30

【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 ▶▶ Recruitment

あきたスマートカレッジ 県立学校開放講座 韓国語講座(入門～初級) 受講生募集

【期日】5月21日・28日・6月4日・
11日・18日・25日・7月2日・9日・
16日(毎回火曜日)

【時間】18:00～19:30

【場所】角館高校駒草キャンパス(旧角館
南高校校舎)

【対象】講座に対し、興味関心のある方

【講師】千宰 清氏

【受講料】1回420円

(まとめて納付していただきます。ただし、学生は無料)

【定員】25人程度

【申込・問合せ】角館高校定時制課程(駒
草キャンパス)担当:教頭 大石
☎54-1366

イベント

企業コレクションによる日本近代洋画展 名品と出会う

角館町平福記念美術館では、平成最後の展覧会として日本近代洋画の作品展を開催します。今回は、多くの名品を所蔵されている公益社団法人糖業協会からご協力をいただき、日本の著名画家による洋画作品60点を公開します。この機会に貴重な洋画作品をぜひご鑑賞ください。

【会期】4月17日 4月～6月23日(会期中無休)

【開館時間】9:00～17:00(入館は16:30まで)

【場所】角館町平福記念美術館

【入館料】一般(高校生以上)300円、

小人(小・中学生)200円 ※仙北市民は無料

【問合せ】角館町平福記念美術館 ☎54-3888

同時開催 常設展
「平福穂庵・百穂展」



Events

イベント

打掛と女道具展

角館榊細工伝承館では、「打掛と女道具展」を開催しています。華やいだ春の婚礼シーズンに向けて、江戸時代後期から大正時代にわたる花嫁衣装と、櫛・笄などの髪飾りといった女性が使用した道具類を展示しています。また、女性にちなんで、佐竹北家に伝世する享保雛や様々な人形類、道具類も展示しています。

【会期】6月16日 6月～(会期中無休)

【開館時間】9:00～17:00(入館は16:30まで)

【場所】角館榊細工伝承館

【入館料】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



赤地に松竹梅鶴亀模様打掛(江戸)



佐竹北家姫君着用打掛

イベント

ロボットトラクターの自動耕起デモンストレーション

仙北市では、農業分野における様々な課題を解決する手法の1つとして、近未来技術を活用した「スマート農業」を推進しています。このたび、農事組合法人生保内南(理事代表 荒木田俊一さん)のほ場をお借りして、ロボットトラクターの自動耕起デモンストレーションを実施することになりました。この機会にぜひ未来の農業を体感してください。

【日時】4月28日 11:00～▶2回目 13:00～

※悪天候の場合は、5月2日 11:00～に延期します。

当日の問合せは、☎43-1111までお願いします。

【場所】赤石会館付近のほ場(田沢湖生保内字赤石)

【問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315



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

スマートフォン(以下、スマホ)は、私たちの生活に欠かすことができない時代になりました。乳幼児期から使い方や生活習慣にどう取り入れるかの約束ごとを家族みんなで決めておくことが必要です。

よく寄せられる質問

○ 仕事や家事がしたいのでつい、子どもだけで使わせてしまいますが、大丈夫ですか？

○ 不適切な情報にふれてしまうこともあります。また、親子の会話や体感で感情や社会性を育てる機会を奪っています。子どもだけでスマホを使うのは、避けましょう。

○ 乳幼児期に五感(見る、聞く、嗅ぐ、味わう、ふれる)を育てるために、スマホに頼らずに体感で子どもの能力を育てていきましょ。感情表現豊かな子に育つためには、目を合わせて双方向の喜怒哀楽を楽しむことが必要です。

○ スマホが生活から切り離せません。何に気をつけたいですか？

○ 親が子どもの前でスマホに夢中になっていると、子どもの興味や関心を無視していることになり、親の使い方を見て子どもはまねをします。まずは、家族で使い方を決めましょう。お父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん、子育てに関わるすべての大人がルールを守る必要があります。

ルール(ポイント)

① 「いつ、どれくらい」を決める

② 家族で約束を守られていることを確認する

③ 子どもとの約束例

▼ スマホを使う時間は「〇時から〇分」時計の針〇〇

▼ 見たいとき、使いたいときは大人に確認する

▼ おふとんに入ったら使わない

▼ ごはんやおやつのはきはきしない

▼ 人が話している時は使わない

▼ 保護者ができること

▼ フィルタリングを活用しましょう

▼ ゲームやアプリ「〇歳以上」のレーティング(年齢区分マーク)を確認しましょう

スマホと子育て



CHALLENGE DAY

5月29日(水)開催!

対戦相手 **神奈川県大井町** (人口17,292人、参加5回目)

チャレンジデーとは? 午前0時から午後9時までの間に継続して15分以上の運動やスポーツなどを行った住民の参加率(%)を対戦自治体と競うものです。

当日は、グラウンドゴルフ大会やラジオ体操、早朝ウォーキングなどのイベントを実施する予定です。普段、運動している人はもちろん、運動していない人もイベントに参加したり、自宅でも軽く運動してみたいか? 気分転換や心身のリフレッシュになると思います。報告は、回収箱、電話、ファックス、メールで受け付けます。皆さんの参加報告をお待ちしています!

詳しくは今後の広報、市ホームページなどでお知らせしますのでぜひご覧ください!

facebook 仙北市のチャレンジデー情報は公式 facebook ページから <https://www.facebook.com/sembokucity.challengeday>



スポーツで明るく元気な仙北市!

問 仙北市チャレンジデー実行委員会事務局 (仙北市スポーツ振興課内) ☎43-3390

お知らせ ▶▶▶ Information

その病気、その症状は石綿
が原因かもしれません。

ご家族に肺がんや中皮腫などで亡くなられた方はいませんか？息切れ、胸が苦しいなどの症状が出ていませんか？

石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができます。お心あたりのある方は、下記までご相談ください。

【問合せ】▶秋田労働局労災補償課
☎018-883-4275
▶お近くの労働基準監督署

募集 ▶▶▶ Recruitment

「にっぽん縦断 ころろ旅」お手紙募集

今年で9シーズン目を迎えるNHK-BSプレミアムで放送の「にっぽん縦断 ころろ旅(2019春の旅)」。古都奈良県をスタートし、三重、愛知、静岡、長野、山梨、埼玉、群馬へと北上、日本海側の新潟、山形、秋田、そこから北海道への13週間の旅をします。

番組では、皆さんからのお手紙で旅のルートを決するため、市内の「忘れられない風景や何気ない風景、思い出の風景」などにまつわる手紙を募集しています。

【秋田県の放送予定】7月1日(日)～5日(金)

【応募期限】5月20日(日)必着

【応募内容】住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

【応募方法】▶番組ホームページから <http://nhk.jp/kokorotabi>

▶FAX 03-3465-1327 ▶郵送 〒150-8001 NHK「ころろ旅」係

【問合せ】NHK ふれあいセンター ☎0570-066-066 または ☎050-3786-5000



健康ワンポイント

お酒との上手な付き合い方

適度な飲酒は疲労感を和らげ、また、人間関係を円滑にする効果もあります。しかし、過度な飲酒は体や心の健康に悪影響を与えるほか、アルコール依存症の原因になる可能性があります。

春になり歓送迎会やお花見などお酒を飲む機会が増える季節になりましたが、お酒を健康の味方にするのも、敵にするのも飲み方次第です。健康を守りながらお酒を楽しむためにもお酒のことを知り上手に付き合いましょう。

お酒と上手に付き合い健康を守るためのコツ

1日のお酒の適量を守る

適量とは、純アルコールに換算して1日当たり20gです(分解にかかる時間は男性4時間、女性5時間が目安です)。

1日の適量の目安(純アルコール 20g)					
ビール	焼酎(25度)	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ
中ビン1本 500ml	0.5合 100ml	1号 180ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 200ml	1缶 350ml

※1日に飲むのはこれらいずれか1つ分です。

女性・高齢者は少なめに(適量の半分が目安です)

男性に比べて、女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすく、その分、身体を傷めたり依存を速めます。

お酒を飲むと顔が赤くなる人は少なめに

日本人の半数は、少量の飲酒後に顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたりします。これは生まれつきの体質です。この体質の方はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器に障害を起こしやすいといわれています。

食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、いっきに飲んだりすると、血液中のアルコールの濃度が急速に上がり、悪酔いをしたり身体に悪影響が出たりします。一緒に食べる食事やおつまみは塩分と脂肪分を控えてバランスよく選び、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。

寝酒は極力控える

寝酒は、一時的に眠気を誘いますが、眠りが浅くなるなど結果的によい睡眠が得られません。また、寝酒をくり返すと同じアルコールの量では眠気を感じなくなり、どんどん飲酒量を増やすという悪循環を招きますので、寝酒は極力控えることをおすすめします。

週に2日は休肝日をつくる

週に2日は肝臓をアルコールから解放しましょう。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。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

お知らせ ▶▶▶ Information

いつも秋田内陸線を応援いただき
ありがとうございます
角館駅窓口営業時間変更
のお知らせ

今般、弊社では、経営環境が大きく変化していることを受けて、営業に関わる体制の見直しを図るため、角館駅の窓口営業時間を下記のとおり変更させていただきます。あわせて、秋田内陸線旅行センターで取り扱いしてきたJR乗車券類の販売についても4月26日(日)をもって終了します。

ご利用のお客さまには一部ご不便・ご迷惑をおかけしますが、引き続き、安全安定輸送を前提としたお客さまサービスの向上に努めてまいりますので、ご理解の程、よろしく申し上げます。

【内陸線角館駅営業時間(4月1日～)】
毎日9:00～16:50

【JR乗車券類の販売終了】4月26日(日)

【問合せ】秋田内陸縦貫鉄道(株)運輸部

☎0186-82-3231

お知らせ ▶▶▶ Information

善意ありがとうございます

【仙北市へ防災用品の寄贈】敬称略

◆全国共済農業協同組合連合会秋田県本部

募集 ▶▶▶ Recruitment

仙北市食生活改善推進員
(食改さん)募集!

仙北市食生活改善推進員協議会では、自分と家族の健康づくりを兼ねて、地域で活動する「食改さん」を募集しています。興味がある方は、保健課までご連絡ください。

【食生活改善推進員(食改さん)とは?】

『私たちの健康は私たちの手で』というスローガンのもと、食を通じた健康づくりに取り組んでいるボランティア団体です。

【活動内容】年に数回の研修会(調理実習など)、食育活動、イベントでの生活習慣病予防活動など

【年会費】1,000円

【募集期限】4月30日(日)

【申込・問合せ】仙北市保健課 ☎55-1112



お知らせ ▶▶▶ Information

介護保険事務所から
地域密着型サービス事業所の公募および説明会について

【公募の趣旨】

大曲仙北広域市町村圏組合では、介護保険事業計画にもとづき、地域密着型サービス事業所の基盤整備を進めています。本公募は、公正に事業者を選定・指定し、より優良な介護サービスを確保するために実施するものです。

【公募する地域密着型サービス】

事業の種類	整備期間(整備数)
看護小規模多機能型居宅介護	2019年度～2020年度 (各1事業所)
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
認知症対応型共同生活介護	
小規模多機能型居宅介護	

【応募要件】▶設置主体は法人であること(看護小規模多機能型居宅介護は病床を有する診療所の開設者でも可)▶整備期間内に事業の開始が可能であること▶介護保険法第78条の2第4項各号に該当しないこと▶公募に係る説明会に参加すること

【公募に係る説明会】▶《日時》5月14日(日)10:00▶《場所》大曲市役所仙北庁舎3階 第1会議室▶《申込期限》5月9日(金)17:00

※法人名、参加者名、電話番号、開設を希望する事業名、開設予定地、開設予定時期を明記し、下記あてにFAXでご連絡ください(参加人数は1法人2人まで)。

【問合せ】介護保険事務所 指導監査班 ☎0187-86-3913 FAX 0187-86-3914

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】4月24日(日)13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】久島憲晴弁護士

【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 ▶▶▶ Information

長崎県大村市、茨城県常陸太田市、秋田市『姉妹都市・交流都市物産展』

今年も角館の桜まつりの期間にあわせて、それぞれの地元名産品を中心に、姉妹都市・交流都市の魅力を発信する物産展が開催されます。ぜひこの機会に、ご家族・ご友人・ご近所さまなどお誘い合わせのうえ、お越しください。

【日時】4月27日(日)・28日(月)

両日10:00～16:00

【場所】市役所角館庁舎前

【参加都市】長崎県大村市、茨城県常陸太田市(27日のみ)、秋田市

【問合せ】仙北市企画政策課 ☎43-1112