

参加者募集

「水中運動 リフレッシュ教室」 2クール目がはじまります！



水中運動では、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。そのため、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の悪化を予防することができます。

また、教室の参加者からは楽しい、ぐっすり眠れる、気分転換になるなど様々な効果が聞かれています。ここからだの健康づくりのためにぜひご参加ください。

- 開催日 9月5日(木)～11月21日(木) 毎週木曜日 全10回
※9月26日と10月31日はお休みします。
- 場 所 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 健康運動指導士 柴田 栄宜 先生
- 受付時間 17:50～18:00
- 話し合いタイム 18:00～18:15
- 講習時間 18:15～19:15
※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。
- 参加料 プール利用料 1回 400円
- 定 員 20人（仙北市の水中運動教室に初めて参加する方）
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込期限 8月23日(金)までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

オレンジカフェに行ってみませんか！



7月から市内8か所でオレンジカフェ（総称）が開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。お問い合わせは、仙北市包括支援センターまでお願いします。

8月の開催予定

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

地区	カフェの名称	主催者	場所	開催日	時間	個人負担
角館	ふくふくカフェ	サポートハウス仙北、ケアライフ心都、グループホーム角館	ケアライフ心都	8月17日(土)	14:00～16:00	100円
	ひまわりカフェ	グループホーム花みづき	グループホームひまわり地域交流室	8月17日(土)	14:00～16:00	100円
	たんぼぼカフェ	グループホームたんぼぼ	外町交流広場	8月20日(火)	13:00～15:00	なし
	下延地域交流つどいの会	オレンジカフェの会（自主グループ）	下延コミュニティセンター	8月20日(火)	14:00～16:00	なし
	ローズカフェ	ローズカフェ（自主グループ）	八割コミュニティセンター	8月25日(日)	13:30～15:30	なし
西木	陽だまりカフェ	陽だまりカフェ（自主グループ）	紙風船館交流室	8月8日(木)	9:30～11:30	100円
	こみっとカフェ	こみっとカフェ（自主グループ）	NPO法人かじか瀬スペース	8月28日(木)	10:00～14:00	300円
田沢湖	ささえ愛カフェ	ささえ愛カフェ	デイサービスセンターささえ愛	8月25日(日)	9:30～11:30	100円

オレンジカフェに
お手伝いしてみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いをしてみたいという方は、包括支援センターまでご連絡ください。

第2期
参加者
募集！

わくわく教室

高齢者
介護予防教室

浮き浮き教室

西木温泉ふれあいプラザクリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。1人では運動が続かない方も、同じ目標を持った人と一緒に参加することで継続できます。水中で動くので、関節痛がある方でも体に大きな負担なく楽に体を動かせることがメリットです。元気に過ごせる体力づくりをしませんか？

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。
開催日が祝日や休館日の場合は変更になることがあります。



わくわく教室 運動強度 ☆☆☆（やや強い）

- 開催日 9月5日(木)～12月5日(木)
毎週木曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
（初日と最終日は、終了が12:00になります）
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方

- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 定 員 各25人 ※申込多数の場合は、初めて参加する方を優先します。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、
プール利用料（1回・400円）

浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆（軽い）

- 開催日 9月9日(月)～12月2日(月)
毎週月曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
（初日と最終日は、終了が12:00になります）
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
足腰などに痛みなどの症状がある方

- 申込期限 8月20日(火)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

初回と最終日に体力測定を行います。自分の体力がわかるよい機会にもなります。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

介護予防教室

「若返り教室」参加者募集

田沢湖

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。足は内臓を映す鏡ともいわれ、刺激することで内臓が温まり働きもよくなります。足元が整うことは活気ある生活の第一歩となります。

■時間 10:00～11:30（受付9:30～10:00）

■対象 おおむね 65歳以上の方

■講師 小林洋子氏

■持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶

■申込期限 8月30日(金)

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283



運動が苦手な方
足や腰の痛い方
足がつりやすい方にもお勧め

期日	場所
9月 5日(木)	田沢湖健康増進センター 交流プラザ（田沢湖病院隣り）
9月19日(木)	
9月26日(木)	
10月 3日(木)	
10月10日(木)	

大曲仙北歯科医師会

4日 畠山歯科医院（大仙市大曲浜町） ☎0187-62-3636

11日 カワラダ歯科医院（仙北市角館町） ☎0187-55-1188

18日 太田歯科診療所（大仙市太田町） ☎0187-88-1400

25日 にしき歯科クリニック（仙北市西木町） ☎0187-47-3855

8月の
休日歯科診療当番医



イベント ▶▶▶ Events

かくのだて絵燈籠夏まつり

絵燈籠コンクール&パレード・飾山囃子&手踊り・武心会空手演武・バンド演奏などイベント盛りだくさん。縁日コーナーや屋台も出店します。

【日時】8月3日 日 18:00～21:00

【場所】立町ポケットパーク（立町十字路～角館郵便局前路上）

※17:00～22:00車両通行止め

【問合せ】仙北市商工会本所

☎54-2304

相談 ▶▶▶ Consultation

仙北市社会福祉協議会 8月の心配ごと相談日

社会福祉協議会では、相談援助活動として心配ごと相談を行っています。お気軽にご利用ください。

【日時・場所】▶8日 日 13:00～16:00・

社会福祉協議会角館支所 ▶14日 日 13:00～16:00・市役所神代出張所

▶19日 日 10:00～12:00・西木公民館

▶21日 日 13:00～16:00・田沢湖総合開発センター

【問合せ】仙北市社会福祉協議会

☎52-1624

相談 ▶▶▶ Consultation

行政に関する相談ごとは 行政相談委員に

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、国の仕事などについての苦情や意見・要望を受け付け、皆さんと関係行政機関との間に立って、その解決を図る「行政と住民のパイプ役」です。仙北市の行政相談委員は次の3人の方で、自宅で相談を受け付けているほか、定例相談所を開設しています。

【行政相談委員】▶難波輝子 ☎43-0782
田沢湖生保内字水尻7 ▶大楽進 ☎53-2690 角館町七日町34 ▶新山敦晃 ☎47-2746 西木町西明寺字宮田18

【8月相談所開設日・場所】▶14日 日・市役所神代出張所 ▶15日 日・角館交流センター ▶21日 日・田沢湖総合開発センター ▶23日 日・市役所桧木内出張所

【時間】13:00～16:00

【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

イベント ▶▶▶ Events

カタクリの郷 夏祭り

【日時】8月10日 日 13:30開演

（13:00開場）

【場所】かたくり館前特設会場

【内容】▶龍神太鼓 ▶秋月会 ▶ヤートセ

▶「カタンコの会」新舞踊 ほか

▶出店コーナー（焼きそば、焼き鳥、飲み物、かき氷ほか）

▶打上花火（19:30～）

【問合せ】仙北市活性化施設（かたくり館）

☎47-3535

イベント ▶▶▶ Events

第5回田沢湖駅前広場 夏まつり

田沢湖の玄関であるJR 田沢湖駅、その駅前広場を活用し、駅前の賑わいと活性化を目指して「第5回田沢湖駅前広場夏まつり」を開催します。

生保内神社への奉納梵天を駅前広場で見よう！今年も龍神太鼓や田沢湖さんさ「湖桜会」の演舞を見ることができるよう！そして子どもたちのストリートダンス（角館）も！カラオケを楽しむコーナーや親子で作る「くるくるレインボー」、楽しい出店もたくさんあります。みんな遊びに来てね！

【日時】8月15日 日 11:00～20:00

【場所】JR 田沢湖駅前広場

【問合せ】田沢湖駅前広場を活用する会
「こまちの会」事務局 黒沢

☎090-4880-5553

セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

初心者ヨガ教室

健康寿命を延ばすことを目的としたヨガクラスを開催します。予約不要ですので、参加希望の方は当日会場までお越しください。

【日時】8月25日 日 10:00～11:15

【場所】田沢湖総合開発センター 2階和室

【参加料】無料

【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル（ヨガマットがない場合）、タオル、水分補給のドリンク

【その他】着替えスペースがありませんので、動きやすい服装でお越しください。

【問合せ】高橋 ☎43-3787

イベント ▶▶▶ Events

カタクリの郷 川遊び体験

【日時】8月11日 日・祝 10:00～12:00

【場所】かたくり館前特設会場

【内容】▶遊泳や魚のつかみ取り ▶流しそ うめん、スイカ割りほか ※雨天中止

【募集】親子全体で40人程度

【参加料】大人1,000円、子ども500円（飲食・保険料含む）

【受付】8月1日 日 から定員になり次第締切

【申込・問合せ】仙北市活性化施設（かたくり館） ☎47-3535

イベント ▶▶▶ Events

第49回生保内節盆踊り大会

生保内地区の夏の恒例行事「生保内節盆踊り大会」を開催します。今年も多彩なアトラクションや出店コーナーのほか、参加者には大会実行委員会賞、地元協賛企業による特別賞など豪華賞品をたくさん準備していますので、ご家族や友人お誘い合わせのうえ、多数ご来場ください。

【日時】8月20日 日（雨天時は21日に順延、21日も雨天の場合は中止）

▶17:00～開場（出店オープン）

▶18:00～アトラクション

▶19:00～開会（盆踊り大会開始）

▶20:35～表彰式 ▶21:00閉会

【場所】市役所 田沢湖庁舎前

【大会賞品】▶《最優秀盆踊り賞》ガソリン券1万円分・米30kg ▶《最優秀仮装賞》商品券7千円分・米30kg ▶《最優秀キッズ賞》クオカード6千円分

このほかにも各賞を準備しています。

【問合せ】生保内節盆踊り実行委員会事務局（田沢湖公民館内） ☎43-1061

イベント ▶▶▶ Events

第9回生保内地区 長寿を祝う会

対象者の皆さま（75歳以上の方）には、8月中旬頃に案内状が届きます。お友だちをお誘い合わせのうえご参加ください。

【日時】9月8日 日 11:00～

【場所】生保内市民体育館

【参加料】1,000円（弁当代）

【問合せ】仙北市田沢湖地域センター

☎43-1147

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

8/2 日・8/27 日・9/24 日

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談室

相談方法 面談（要予約）

※予約締切：相談日当日の10:00まで

予約された方は、直接会場へお越しください。

※再相談の方は月1回までとさせていただきます。

スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会

8/16 日

受付 9:40～10:00 終了11:30頃

場所 健康管理センター（角館）

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など

講師 保健師

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

こころの電話相談

8/22 日・9/5 日

時間 10:00～10:50・11:00～11:50

相談方法 電話相談（要予約）

※予約締切：当日の9:30まで

予約された方へは日時にスタッフより電話します。

スタッフ 臨床心理士

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

若者同士で交流しましょう！

“若者の居場所”

参加無料！

8/20 日（毎月第3火曜日）

時間 14:00～16:00

場所 角館交流センター

主催 NPO 法人 KOU（あきた若者サポートステーション運営団体）

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

8/7 日・9/4 日 時間 13:00～16:00

血圧測定と健康講話

脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター

参加料 100円

「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」

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

8/21 日 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

8/27 日 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

※第2火曜はお盆のためお休みします。

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

参加料 100円（昼食は各自でご持参ください）

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう！集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います（予約先 小松 ☎090-2975-3450）。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

問合せ／NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367



お知らせ

あきた回帰キャンペーン展開中！

仙北市では県と連携して、県外に住む学生や社会人の方々の秋田での就職や定住をサポートする「あきた回帰キャンペーン」を年間を通じて展開しています。

ご家族が帰省する機会に「秋田に戻ってこない？」と呼びかけてみませんか。

秋田を離れて暮らすお子さんやお知り合いで「そろそろ秋田に帰ろうかな」「秋田に住んでみたい」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ、次の相談窓口を紹介してください。

秋田への移住・秋田での就職を全力サポート！

移住・就職相談窓口を東京と秋田に設置しています。県外にお住まいのご家族や知人で、秋田への移住や秋田での就職を考えている方に、次の窓口をお勧めください。

- 東京

- ▶ **学生就活サポート・Aターン就職相談窓口「Aターンプラザ秋田」**
ところ：都道府県会館7階 県東京事務所内（東京メトロ永田町駅すぐ）
連絡先：☎0120-122-255（月～金）9:00～17:45
 - ▶ **移住・就職相談窓口「あきたで暮らそう！Aターンサポートセンター」**
ところ：東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内（JR有楽町駅前）
連絡先：☎080-9292-5195（火～日）10:00～18:00
- 秋田

- ▶ **移住相談窓口「秋田移住定住総合支援センター」**
ところ：秋田テルサ1階（秋田市御所野）
連絡先：☎018-893-3981（月～金）9:00～17:00
 - ▶ **Aターン就職登録・相談窓口「秋田県ふるさと定住機構」**
ところ：秋田テルサ3階（秋田市御所野）
連絡先：☎018-826-1731（月～金）9:00～17:00



相談窓口



お知らせ

秋田内陸線 仙北市の小中学生夏休み応援企画 夏休みスマイルパス

秋田内陸線は、田んぼアートなど、沿線にあるワクワクドキドキを子どもたちに体験していただきたいという願いをこめて「夏休みスマイルパス」企画を実施しています。保護者同伴のうえパスを提示すると小中学生の運賃が無料になります。夏休みの思い出づくりに内陸線に乗ってお出かけしませんか？

- 【期間】8月31日国まで
- 【対象者】仙北市内の小中学生
- 【パスの発行場所】角館駅（発行時間9:00～12:00、13:00～16:50）
- 【保護者の皆さまへ】土日祝日はホリデーフリーきっぷがお得です。
- 【問合せ】秋田内陸縦貫鉄道㈱
☎0186-82-3231（平日9:00～17:00）

お知らせ

「8020」いい歯の表彰を実施します

現在80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている方に認定証を交付します。特に優秀な方は、地区代表として中央審査会に推薦されます。



- 【対象】県内に住所を有し、昭和14年3月31日以前に生まれた方
- 【認定基準】①現在歯数が20本以上ある方（インプラントなどは含みません）
②喪失歯がないか、喪失歯があっても処置がなされているなどで良好な噛み合わせ状態である方
③歯肉および全身の健康状態、口腔内清掃状態が良好である方

【申込方法】「8020いい歯の表彰」の掲示がある歯科医療機関にお申し出ください。▶角館地区 カワラダ歯科医院、城南堂歯科医院 ▶田沢湖地区 くぼた歯科医院、ささき歯科医院、まつだ歯科医院 ▶西木地区 にしき歯科クリニック

- 【申込期限】8月31日国
- 【問合せ】大仙保健所 健康・予防班
☎0187-63-3404

募集

令和元年度 秋田県警察官採用試験

- 【試験の種類】警察官B、女性警察官B
- 【受付期間】7月24日国～8月23日国
- 【第1次試験日】《体力試験など》9月21日国《教養試験など》9月22日国
- 【受験資格】昭和59年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学を卒業または卒業見込み以外の方。
- 【問合せ】仙北警察署 ☎53-2111

お知らせ

ツキノワグマ出沒に関する注意報発令中！

市内各地でクマの目撃情報が寄せられています。早朝や夜間の外出、登下校、農作業の際は十分ご注意ください。また、山へ入る際はクマの生息地へ行くという気持ちで行動し、単独での行動は控えましょう。
※住まいの周辺は見通しがきくよう草刈りを行い、生ゴミなどは屋外に放置せずゴミ回収にお出しください。

- 【クマ出沒などに関する連絡先】
▶仙北警察署 ☎53-2111
▶仙北市農林整備課（西木庁舎）☎43-2207



お知らせ

善意ありがとうございます

- 【仙北市社会福祉協議会へ寄付】
6月受付分、敬称略
◆大石良助（梅沢字森腰）
◆西村弘政（桧木内字相沢）
◆古郡朝男（卒田字大荒田）
◆高橋弘子（生保内字街道ノ上）
◆高藤久晴（生保内字武蔵野）
◆佐藤敬司（角館町下川原）

募集

県営住宅の入居者募集

- 【募集住宅】県営船場町住宅（大仙市大曲船場町）
- 【募集戸数】▶鉄筋コンクリート造3階建て（平成4年建設）2DK 1戸
▶鉄筋コンクリート造4階建て（平成6年建設）3DK 1戸
- 【家賃】▶2DK 20,300円～
▶3DK 23,100円～
- 【募集期間】8月1日国～9日国
- 【入居可能日】9月1日国
- 【問合せ】仙北地域振興局 建設部建築課
☎0187-63-3113

募集

一般財団法人角館感恩講 助成金交付事業のお知らせ

- 地域社会の健全な発展と地域福祉の向上に寄与するため、仙北地域（仙北市、大仙市、美郷町）で助成事業を行います。
- 【助成対象】▶仙北地域で地域の社会福祉向上または地域貢献を目的とした事業を行う非営利の法人（社会福祉法人、公益法人、NPO法人）▶仙北地域で地域福祉、地域貢献または当事者福祉を目的とした事業を行う任意団体
- 【申込期間】8月19日国～30日国
応募要項を入手し、申込書を当財団まで持参または郵送してください。詳しくは下記までお問い合わせください。
- 【問合せ】一般財団法人角館感恩講
☎42-8215 FAX 42-8216（平日9:00～16:00）
E-mail info@kakunodate-kanonko.jp

募集

自衛官募集

募集種目	試験期日	受付期間	受験資格
自衛官候補生	【男子】9月26日国・27日国・29日国・30日国のうち希望する日 【女子】9月28日国	7月1日国～9月24日国	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方
予備自衛官補	10月6日国	7月1日国～9月13日国	【一般】18歳以上34歳未満の方 【技能】18歳以上で国家免許資格などを有する方（資格により53歳未満～55歳未満の方）

- 【問合せ】自衛隊秋田地方協力本部 大仙地域事務所 ☎0187-63-1313

お知らせ

8月1日～10日は夏の交通安全運動です

夏の交通安全運動が8月1日～10日までの10日間実施されます。また、8月は「飲酒運転追放県民運動強調期間」となっています。これから本格的な夏を迎え、帰省やレジャーなどの外出の機会が増えることが予想されるとともに、暑さによる疲労感やぼんやり運転が大きな交通事故に繋がることが懸念されます。市民の皆さまのより一層のご協力をお願いします。

- 【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

お知らせ

介護保険事務所から ～滞納期間が長引くと延滞金が加算されます～

「介護保険料の納め忘れにご注意ください」

介護保険料の納め方には2通りあります。①納付書による直接納付か、口座からの引き落としにより納付する「普通徴収」と、②一定の条件が整い年金からの差し引きにより納付する「特別徴収」です。

「普通徴収」の方で、納め忘れや口座の残高不足などにより定められた納期限までに納付されない場合、納期限内に納付した方との公平性を保つため、滞納した日数に応じて計算した額の延滞金を保険料に加算して納めていただくことになります。

保険料の納付が遅れるにつれて、滞納者自身にとっても延滞金がかさみ負担が大きくなっていくため、介護保険事務所では納期限までに納付されていない方に対して督促状や催告状を送付したり、徴収員が自宅を訪問するなどして、できるだけ早く保険料を納めていただくよう対応しています。

しかし、それでも納めていただけないときには保険給付を制限する場合があります。なお、病気や失職などにより納期限までに納付できない、または納付することが難しいなどという方は介護保険事務所までご連絡ください。ご事情を伺ったうえで、保険料の減額や分割納付などについて相談をお受けします。

- 【問合せ】介護保険事務所 保険給付班 ☎0187-86-3911