



▶▶▶ Events

イベント

館藏品・寄託品展

角館町平福記念美術館では、現在、企画展「館藏品・寄託品展」を開催しています。今回は寄贈、寄託いただいている作品の中から「冬」をテーマにした展示構成で作品を紹介しています。角館で青春を過ごした日本画家・佐藤元彦先生の迫力あるなまげの作品や、角館町役場職員を長年された伊藤榮治氏のふるさとの冬の景色を描いた作品など、角館と縁の深い作家の作品を多数展示しています。ぜひこの機会に、あと少しで終わりを告げる「冬」を美術館でお楽しみください。

- 【会期】4月12日回まで
- 【休館日】3月まで毎週月曜日、4月から会期中無休
- 【開館時間】▶3月まで9:00～16:30（入館は16:00まで）
▶4月から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・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



お知らせ ▶▶▶ Information

ご存知ですか？国の助成を受けられる「中退共」の退職金制度

中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業のための国の退職金制度です。新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成し、掛金は全額非課税で手数料もかかりません。社外積立で管理も簡単、パートさんも家族従業員もご加入いただけます。退職金はぜひ中退共におまかせください。

【問合せ】独立行政法人 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

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。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て（例えば、中皮腫の場合、潜伏期間は20～50年といわれています）発症することが大きな特徴です。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

相談 ▶▶▶ Consultation

令和2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31日 15:00～16:30
【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

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、令和2年4月納付分から10.25%（現行10.14%）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1.79%（現行1.73%）へと引き上げとなります。

【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

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しないで困っている方は、筆界特定制度をご利用ください。

【問合せ】秋田地方方法務局 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】3月25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きてください。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。

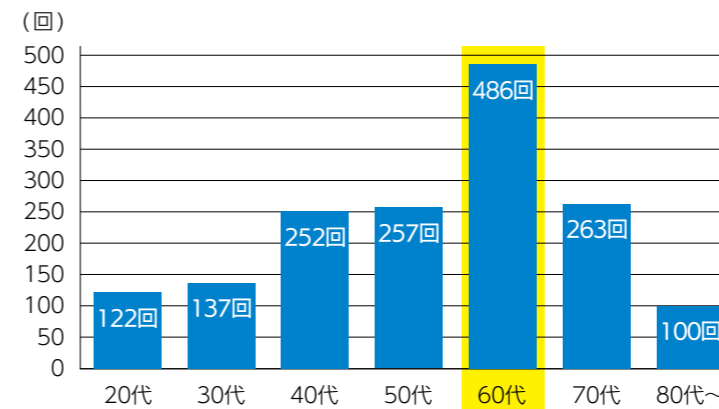
【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

疲労ストレス測定器データの分析結果から

仙北市では、市内の四つの温泉施設（角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ）に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。疲労ストレス測定器利用状況（平成30年2月導入時～令和2年1月31日まで）をお知らせします。

これまでの総利用件数 **24,726** 件

年代別の疲労ストレス測定器利用回数（入浴前後）

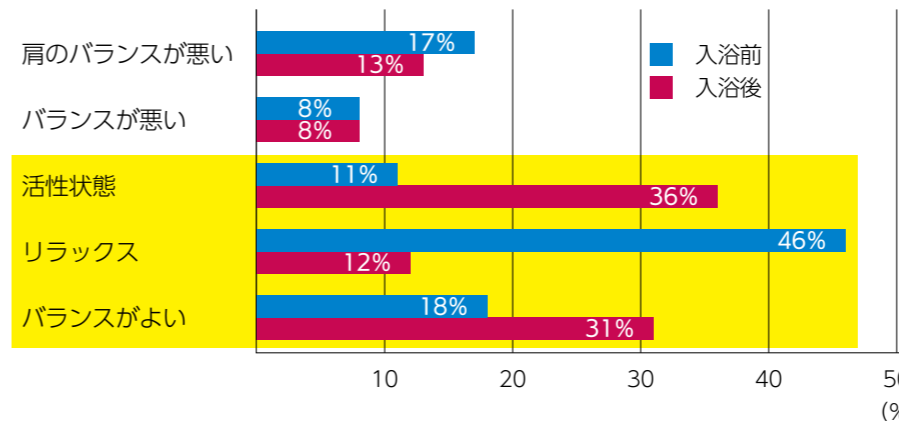


疲労ストレス測定器とは？

自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスをみる機械です。
交感神経：元気になっている状態。
副交感神経：リラックスしている状態。

1月31日現在、入浴前後でストレス測定器を利用いただいた方のグラフです。60代の利用が1番多く、次いで40代、50代、70代の方の利用が多いことが分かります。このことから、40代から徐々に健康や温泉利用への関心が高くなっていることがうかがえます。皆さんも温泉入浴前と入浴後の測定で自律神経のバランスをチェックしてみませんか？

入浴前後の測定結果から 利用件数 1,941 件



入浴前

入浴前はリラックス（副交感神経が優位）している状態の方が多く分かります。

入浴後

温泉に入浴したことにより、自律神経のバランスがよくなる方や活性状態（交感神経が優位）となり元気になっている傾向がみられました。

まとめ



監修 市川晋一氏（仙北市温泉療養研究会会長・西明寺診療所長）

- ✓ 温泉入浴の目的は元気になりたい方（交感神経が優位）、リラックスしたい方（副交感神経が優位）の2つに分けられる。
 - ✓ 入浴前はリラックスした状態の方が多く、入浴後は元気になる方や神経バランスがよくなる方が多く見られた。
 - ✓ 元気になりたいと思って入浴されている方は目的を果たせている。一方で、温泉に入ってリラックスしたい、と思っている方は、入浴後に活性状態となっていることが多いため、入浴前にかけ湯を10杯する、41度以下のお湯で入浴する、早朝・飲食直後の入浴を避けるなど、入浴方法を改善する余地があると言える。
- ⇒疲労ストレス測定器を有効活用し、温泉に入る前に入浴の目的と入浴方法について考えることが重要と思われる。