

せんぼく

SEMBOKU

2020
6-16
広報せんぼく
No.300

100



100号(平成24年2月16日号)

50



50号(平成21年11月号)

1



創刊号(平成17年10月号)

おかげさまで

300号!

250



250号(平成30年5月16日号)

200



200号(平成28年4月16日号)

150



150号(平成26年3月16日号)

平成17年10月の創刊号から発行を重ね、皆さんに支えられて令和2年6月16日号で300号を迎えることができました。これからも広報せんぼくをよろしくお願いいたします。

栄光 ～輝くとき

あきたキッズ プログラミングアワード入賞

未来を変えるのはきみだ！

県内の小・中学生がプログラミングを活用した発想を披露する「あきたキッズプログラミングアワード」が行われ、仙北市からは5人が最終選考まで残りました。残念ながら最終審査は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたが、その栄誉からファイナリスト賞が授与されました。

5月27日 市役所角館庁舎に報告に訪れた児童・生徒たちは、今回の入賞について「仙北市のため、誰かのため、に役立つってほしい」という思いから

考えたアイデアでした。最終選考まで残れたのはうれしかったです」と共通して話しました。

【ファイナリスト賞】
敬称略 ※学校名・学年は応募当時のもの。

- ◆羽崎ことあ (西明寺小学校6年)
- ◆芳賀音羽 (同)
- ◆齋藤ひなた (神代小学校6年)
- ◆高橋りのあ (同5年)
- ◆藤井咲那 (同5年)



左から羽崎ことあさん、芳賀音羽さん、高橋りのあさん、藤井咲那さん、齋藤ひなたさん。

来年もきれいな花が咲きますように

5月27日、角館中学校2年生と大曲支援学校せんぼく中学校の生徒が、角館川堤の桜並木に肥料をあてました。この日参加したのは、両校あわせて約130人。桜並木の一部、およそ900mにわたって、木のそばにあげられた穴に肥料をいれていき、作業は1時間ほどで終了しました。

角館中学校の大澤遥佑さんは「毎年きれいに咲くのが楽しみ。たくさんの手間がかかるけど知ったので、感謝を込めて見たい」、大曲支援学校せんぼく校3年生の佐々木なごみさんは「3年間、施肥作業に参加した。私たちが肥料をやったきれいな花を咲かせてくれてうれしい。来年もきれいな花が咲くことを楽しみにしている」と感想を述べました。

残念ながら今年も桜まつりは中止でしたが、生徒たちの作業が一助となり、また来年もきれいな花が咲き、たくさん人の目を楽しませてくれることでしょう。



生徒たちは丁寧に肥料を施していました。

宿泊業と農事組合法人とのマッチング

人手不足解消のための新たな取り組み



手際よく苗を運ぶ芳賀さん(右)と浅利さん(左)。

5月25日と26日の2日間、異業種間で人手不足を補い合おうと仙北市で初の試みが行われました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため営業を自粛していた宿泊業の従業員が、田植えの繁忙期で人手不足の農事組合法人で田植え作業を行いました。

今回ご協力いただいたのは鶴の湯温泉から浅利克伸さん、妙乃湯から芳賀博幸さん、農事組合法人サンファーム西木(代表理事：藤村隆清)です。

普段はフロントや配膳などの接客を行っている浅利さん、浅利さんは「長期間休みで出歩くこともできずに収入が減ると大変な1か月だった一方、普段やれないこともできてよかったという一面もあった」と、芳賀さんは「普段は長時間立ち仕事をしているが、また違う筋肉を使っている。自粛期間、部屋からでないような生活だったので、外に出られるだけでうれしい」と話してくれました。

今後、この取り組みがモデル的な事例となり、異業種間での人手不足の補いに結びつくことが期待されます。

またうら

心豊かな教育文化のまち 《仙北市教育委員会だより》 第104号

ふるさと松木内を守る活動

5月29日、晴天に恵まれた午後、新緑に囲まれた松木内地区の内陸線駅6駅を中学生がきれいに清掃しました。実施した6駅は「羽後長戸呂、松葉、羽後中里、左通、上松木内、戸沢」です。

内陸線は地域の人々にとっては、生活の一部となっています。地域に貢献することも自分たちのふるさとを守っていくという思いを高めることをねらいとして行いました。これは全校生徒で取り組むボランティア活動の一つとして毎年行っているものです。

羽後長戸呂駅担当のグループは駅舎内の清掃とホーム周りの草取りに分かれて作業をしました。その日の青い松木内シャツ(胸には熊さんマーク・背にはひのきなのロゴ入り)を着てきびきびと動き始め、駅舎のほこりとクモの巣を払い、掃いて拭きました。ペンキの剥がれは仕



丁寧に、すみずみまでしっかりと！



作業の合間にやってきた列車をお出迎え。

角館小学校 How are you? I'm happy!



「I'm happy!」

「Hello! こんにちは!」、5月20日、教室にALTのイーサン先生と外国語指導助手の大澤先生が元気よく入ってきました。ここからは英語が教室中を飛び交います。よく聞いていないとわからなくなってしまうですが、子どもたちは英語コミュニケーションを感覚でこなしていきます。

5年生は自己紹介。「How do you spell your name? (名前のつづりは?)」 「What color do you like? (好きな色は何?)」 「What food do you like? (好きな食べ物は何?)」 と、次々と相手を見つけて声をかけます。先生方はさりげなく「カードを見せるよ、Here you are. (どうぞ)」と声かけ。お話を終えるときは「Thank you. (ありがとう)」と一言おつね」と会話の仕方を教えています。

5年生の伊藤将愛さんは、「英語の授業は好き。前よりしゃべれるようになったから自信がついてきた。去年、桜の町の案内人をやったときには外国人の人たちとも英語で話すことができた」と教えてくれました。

3年生はイーサン先生と初めての授業でした。イーサン先生は子どもたち一人ひとりと目を合わせ、あいさつをしてみました。「I'm happy! (この場合は「元気だよ!」)」「I'm hungry! (お腹がすいた!)」 「I'm sleepy! (眠いよ!)」と元気に応えると周りの子どもたちもみんな笑顔になりました。この日は1から10までを英語で言う練習でした。すでに知っている子どもも多いのか、自信満々の声が響いていました。

3年生の村岡ひまりさんは、「授業は楽しい。イーサン先生や大澤先生との授業もおもしろいし楽しみ」と教えてくれました。隣にいた女の子がイーサン先生のことを「かっこいい!」と聞いたのを聞き、にこっと笑ってうなずいていました。難しい印象もあるようですが、英語学習1年目のよいスタートを切っているようです。



お手本を見ててね。

国民健康保険税の特別徴収(年金天引き)について

【問合せ】税務課 市民税係(田沢湖庁舎) ☎(43)11117

国民健康保険税を年金天引きで納めていただくことを「特別徴収」といいます。

年金を受給される方の国民健康保険税は、地方税法の定めるところにより、原則受給されている年金から天引き(特別徴収)されます。

従来、口座振替や納付書で納付されていた場合でも、特別徴収が優先されますが、納付方法変更申請書を提出することにより口座振替による納付へ変更ができます。なお、納付書による納付はできません。

●特別徴収に該当する条件/次の条件すべてにあて

- ① 国保加入者全員が65〜74歳の世帯はまる場合です。
- ② 国保加入中の世帯主が今年度に75歳に到達しない世帯
- ③ 世帯主の年金額が年額18万円以上の方(ただし、年金は担保に供していないものに限りです。)
- ④ 介護保険料の年金支払額と国保税の合計が当該月に支払われる特別徴収の対象となる年金額の2分の1を超えない方

●納める時期と算定方法

仮徴収	4月	前年所得が確定するまでは、仮算定された保険税額を納めます。
	6月	新規で特別徴収に該当する場合 前年度税額をもとに仮算定します。 1回分=前年度年税額×1/6
	8月	継続して特別徴収に該当する場合 前年度2月の特別徴収額と同額が1回分となります。
本徴収	10月	前年所得が確定した後は、本算定された保険税額を納めます。
	12月	新規で特別徴収に該当する場合 7月・8月・9月は普通徴収となり、残りが特別徴収となります。
	2月	継続して特別徴収に該当する場合 年税額から仮徴収税額を差し引き、残りを3回に分けます。

新たに国民健康保険税が年金から天引きされる場合、7月、8月、9月は、納付書により納付する方法(普通徴収)で国民健康保険税を納めていただき、10月以降は、10月、12月、2月に支給される年金から天引きされることとなります。

前年度から継続して年金から天引きされる場合など、4月、6月、8月に国民健康保険税が年金から天引きされたときは、今年度の国民健康保険税の算出額から、4月、6月、8月に年金天引きされた額を差し引いた額が、10月、12月、2月に支給される年金からの天引き額となります。

国民健康保険税に関するQ&A

Q 10月から就職し社会保険に加入したので、10月納期分の国保税は納めなくていいですか。

A 国民健康保険税は1年分を8期に分けて納付していただくため、各月納期分の税額がその月の加入分ということではありません。国保を脱退したときは、加入月数に応じて精算しますので、10月から社会保険に加入した場合、国保税は4月から9月までの6か月分になりますが、7月から納付のため10月に精算分の納付が必要な場合があります。

Q 10月で65歳になりますが、国保税は下がりますか。

A 年度途中で65歳になれる方は、65歳になる前月までの介護保険分を7月の税額決定時から8期に分けて計算しています。10月に65歳になる場合、介護保険分は、はじめから4月から9月の6か月で計算していますので、65歳になられた後に税額が下がることはありません。

Q 今年75歳になりますが、国民健康保険税はどのように計算されていますか。

A 年度内に75歳の誕生日を迎えられる方は、当初7月に送付される納税通知書で、あらかじめ誕生日の前月分までの加入期間で計算され、8期で均等配分されるようになっていきます。年齢到達後は後期高齢者医療保険へ移行となりますので、原則誕生日の翌月に後期高齢者医療保険料の納付書が送付されます。こうした期割の関係上、納付の期間が国民健康保険税と後期高齢者医療保険料と重なることがありますがご了承ください。

Q 年金からの天引きではなく、納付書で納付したいのですができますか。

A 65歳以上の方の国保税については、本人が納付方法を選択することはできません。地方税法により原則として公的年金を受給しているすべての納税義務者は年金天引きの対象となっています。ただし口座振替により納付することはできません。口座振替を希望される場合は、金融機関への口座振替依頼および市役所窓口へ納付方法の変更申請書の提出が必要です。

Q 毎年収入が変わらないのに、なぜ納付書での納付になったり、年金天引きになったりするのですか。

A 税率の改正やわずかな収入の違いで毎年税額が変わります。年金天引きの要件の一つに「介護保険料と国民健康保険税を合わせた額が年金支給額の2分の1を超えないこと」とありますが、昨年度は要件を満たしていてもわずかな税額の違いや、年金支給額の違いで切り替わる場合があります。また75歳に到達する年度は納付書での納付(普通徴収)となります。

Q 同一年度内に年金天引き分と納付書での納付分と両方あるのですか。

A 特別徴収に該当する要件を満たすと年金からの天引きが始まります。新たに仮徴収が始まる方は昨年の税額をもとに仮徴収額を算定するためその分は天引きとなり、改めて本年度の税額を計算したところ年金天引きの要件を満たさなくなる場合があります。そうした場合、4月、6月、8月は年金天引き、10月の本徴収からは納付書での納付となります。

6月は

「男女共同参画月間」です



【問合せ】企画政策課(田沢湖庁舎)

☎(43)11112

「女性も男性も、自らの意思により個性と能力を発揮して活躍できる職場の実現」を目指し、あらゆる分野で活躍できる環境をつくるのが大切です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

田沢湖図書館、学習資料館、西木公民館に、特設図書コーナーを設けましたので、ぜひご利用ください。

会計年度任用職員を募集します



【問合せ】保健課(健康管理センター)

☎(55)11112

●業務内容/住民健(検)診に係る事務補助
●募集人数/2人

●雇用期間/7月30日(休)〜10月4日(日)

●※休日の勤務もあります。

●※新型コロナウイルス感染拡大時は、雇用期間が変更になる可能性があります。

●申込方法/ハローワークからの紹介状と履歴書を7月10日(金)17時まで、保健課へ持参してください。

●選考方法/書類選考および面接
※面接日時は後日お知らせします。

生保内節益全国大会の中止のお知らせ



【問合せ】生保内節益全国大会実行委員会事務局(仙北市民会館内)

☎(43)31433

9月26日と27日に開催を予定していましたが、令和2年度の生保内節益全国大会は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、大会実行委員会と協議した結果、出場者や来館者などの安全を第一に考え、中止することになりました。開催を心待ちにしていた民謡愛好家の方々や市民の皆さま、大会関係者の皆さまには、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、今後は新型コロナウイルスの感染拡大の状況を注視し、来年度以降の開催に向け取り組んでいきます。

生保内節益踊り大会の中止のお知らせ



【問合せ】生保内節益踊り実行委員会事務局(田沢湖公民館内)

☎(43)1061

生保内節益踊り実行委員会では、新型コロナウイルスの影響を検討し、拡大を防止するため、8月に開催を予定していましたが「生保内節益踊り大会」を中止としました。

来年度、大会を開催する際は改めてお知らせします。ご理解をよろしくお願い致します。

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3-34 (築42年)	角館町菅沢42-61	3DK	3階建 2階	15,600円から (所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅4-54 (築42年)	角館町菅沢42-61	2LDK	3階建 3階	15,600円から (所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅5-66 (築41年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 3階	16,300円から (所得額による)	駐車場なし
菅沢住宅6-88 (築41年)	角館町菅沢46-1	3DK	3階建 2階	16,300円から (所得額による)	駐車場なし
さくらぎの里D-4-2 (築23年)	角館町雲然荒屋敷409	3LDK	2階建	21,500円から (所得額による)	駐車場あり (駐車料金あり)
公園南団地1-4 (築36年)	田沢湖生保内字武蔵野105-895	2LDK	3階建 1階	21,000円から (所得額による)	駐車場あり
公園南団地3-2 (築36年)	田沢湖生保内字武蔵野105-895	2LDK	3階建 3階	21,000円から (所得額による)	駐車場あり
松葉住宅西201 (築17年)	西木町榎木内字松葉247-3	2LDK	2階建 2階	35,000円から	駐車場あり (駐車料金あり)
ニュータウン塚野腰6-東 (築21年)	西木町西荒井字塚野腰164-1	3LDK	平屋 2戸建	18,900円から (所得額による)	駐車場あり (駐車料金あり)
ニュータウン塚野腰18-西 (築18年)	西木町小淵野字西田124	3LDK	2階 2戸建	20,100円から (所得額による)	駐車場あり (駐車料金あり)

※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(FF式など)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
6月16日(火)～29日(月)
- 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せんのでお問い合わせください(昭和36年4月1日以前に生まれた方は申込可能など)。
- ※ 市外在住の方でも入居可能です。
- ※ 松葉住宅の月額家賃については定額となります。
- 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の滞納がないことを証明できる



- ① 入居希望者全員の令和2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)
- ② 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・婚姻予定者などは各1通)
- ③ 生活保護受給者は、生活保護受給証明書1通
- ④ 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)
- ⑤ 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/7月8日(水)14時
- 抽選場所/西木総合開発センター1階 農林研修室(西木庁舎)
- 入居時期/7月17日(金)～

仙北市墓地公園の空き区画について

【問合せ】市民生活課 消費生活係(角館庁舎) ☎ (43) 3313

新規の使用許可申請を受付します



柏山墓地公園については空き区画が残り少なくなってきたため、外ノ山墓地公園、門屋墓地公園については返還された区画が発生したため、この度、広く市民の皆さまへお知らせをして募集することになりました。

申請にあたっての注意事項

● 墓地の売買ではありません。

● 「永代使用料」とは、墓地の区画を使用する権利を取得する費用のことです。

● 「永代使用」とは、祭祀を行う相続人などが代々続く限り使用できる権利のことです。不動産売買のような所有権は発生しません。よって、他人に貸したり、譲ったりすることはできません。万が一、祭祀を行う相続人などがいないなくなった場合は、その区画を原状に戻して返還することになります。

● 「管理手数料」とは、公園敷地内の共有部分の除草や手入れなどの維持管理のために毎年支払う費用です。3年間納付しなかったときは、使用許可を取り消す場合があります。

● 墓地区画内の維持管理は、使用者自身で行っていただきます。

● 墓地を返還された場合、永代使用料および管理手数料の返還はありません。

● 仙北市墓地公園には、合葬墓や納骨堂はありません。

● 墓地の名称および位置

▶ 柏山墓地公園(田沢湖生保内字柏山39-1)

▶ 外ノ山墓地公園(角館町鳥木沢146)

▶ 門屋墓地公園(西木町門屋字入江97-6)

● 必要な書類

● 墓地使用許可申請書(窓口で配布)

● 戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)

● 本人確認できるものの写し(免許証、マイナンバーカードなどの写し)

● 申込の資格/仙北市に住所または本籍を有する方

● 受付期間/7月1日(水)～7月15日(水)

● 許可について/書類審査および申請者への詳細な聞き取りを行い、承継などに問題がない場合に受理し、許可します。ただし応募者多数の場合は、公開抽選(申請者によるくじ引き)を行います。

※ 今回募集した後、なお空き区画が残った場合には、随時使用許可申請を受付します。

● 担当課・受付窓口/市民生活課消費生活係(☎43-3313)

▶ 柏山墓地公園は、田沢湖地域センター(☎43-1147)でも受付可。

▶ 門屋墓地公園は、西木地域センター(☎43-2200)でも受付可。

● 空き区画数・面積・永代使用料・管理手数料/現在の空き区画です。

墓地の名称	募集区画数	間口	奥行	区画面積	永代使用料	管理手数料(年)
柏山	3区画	5m	4m	20㎡	350,000円	7,550円
	3区画	4m	3m	12㎡	200,000円	4,090円
	7区画	3m	2m	6㎡	81,000円	1,830円
外ノ山	2区画	2m	2m	4㎡	46,000円	1,280円
	3区画	2m	3m	6㎡	300,000円	5,230円
門屋	2区画	2m	2m	4㎡	200,000円	3,140円
	2区画	2m	3m	6㎡	104,000円	1,040円

※ 空き区画の位置図については、担当課および受付窓口で配布します。
※ 申請される方は、申請前に必ず現地確認をお願いいたします(職員の同行なし)。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!



【問合せ】農業振興課(西木庁舎)

☎ (43) 2206

「食」は命の源であり、どの世代においても毎日の健全な食生活を送ることにより、心身共に健康で豊かな暮らしにしてくれます。今こそ、栄養バランスのよい食事をし、免疫力の向上に心がけましょう。

この機会に、家族や身近な友人と楽しく食卓を囲み「食」について話し合ってみませんか。

就学や教育に関する相談会を行います

【問合せ】北浦教育文化研究所(角館庁舎) ☎(43)33387



子どもの発達や気になる行動への対応、就学に関する相談などについて、保護者を対象に教育相談を行います。

- 日時／《前期》7月29日(水)
《後期》9月16日(水) 10時～15時
- 場所／角館交流センター
- 相談申込／北浦教育文化研究所に電話でお申し込みください。前期は7月13日(月)正午、後期は9月1日(火)正午までに連絡をお願いします。また、保育園・こども園・小学

校・中学校から「教育相談票」を受け取り、必要事項を記入して、当日会場に持参してください。
※例年、「できる限りお子さんと一緒に参加していただきたい」とご案内をしていましたが、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、今年度は保護者のみとの相談とさせていただきます。お子さんの来場は「ご遠慮」ください。
※相談会当日、発熱や倦怠感などの症状がある場合は、北浦教育文化研究所まで連絡してください。

農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

【問合せ】農業委員会事務局(西木庁舎) ☎(43)22009



12月19日で任期が満了するのに伴い、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。農業委員などの職務内容など、詳しくは農業委員会だよりに掲載しましたのでご覧ください。

- 募集人数・任期／農業委員：17人・12月20日～令和5年12月19日
- 農地利用最適化推進委員：20人(地区割りによる)・委嘱された日(令和5年12月19日)
- 応募要件／農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項、そのほか農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができると見込まれる方。
- 推薦・応募方法／所定の様式に必要事項を記入し、農業委員会事務局へ持参または郵送してください。※必要な書類は農業委員会事務局、田沢湖・角館地域センター、各出張所にあります。また、仙北市ホームページ https://www.city.semboku.akita.jp/news_topics/watatsunew.php?cid=26268 でもダウンロードできます。
- 募集期間／6月18日(水)～7月17日(金)(必着)

ナイス温泉フッキー事業抽選日のお知らせ

【問合せ】地方創生・総合戦略室(田沢湖庁舎) ☎(43)33315



皆さまの健康管理に役立てていただくため、温泉入浴効果によるリラックス度と身体バランスを総合的に評価することができる疲労ストレス測定器を市内4施設に設置しています。

- 疲労ストレス測定結果票(入浴前後の2枚で1組)を3回分6枚集めていただき、「温泉入浴無料券」が当たる抽選に応募することができます。
- 第1回抽選日／6月26日(金)
- 次回抽選日は、9月25日(金)を予定しております。

夜間納税・納付窓口を開設します

【問合せ】収納推進課(田沢湖庁舎) ☎(43)1123



日中、仕事などで市税および各種料金を納めることができない方のために夜間納税・各種料金納付窓口を開設します(各種料金については、納付書持参を原則としますため、納付書を持参していない場合はお受け取りできませんのでご注意ください)。

- 日時／6月30日(火)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)
- 6月30日(火)納期限の税目／市県民税(普通徴収)第1期分

※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、各地域センターにご相談ください。

障がい者を虐待から守りましょう！

【問合せ】仙北市障がい者虐待防止センター(社会福祉課内・西木庁舎) ☎(43)2288 / FAX(47)2116



仙北市障がい者虐待防止センターでは、身体障がい、知的障がい、精神障がい(発達障がいを含む)のある方や、心身の社会的な障壁によって、日常生活や社会生活が困難で援助が必要の方が、虐待(身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクト(放棄・放任)、経済的虐待)を受けたり、虐待が疑われるような場合に相談を受け付けています。内容に応じて、被害者やご家族などが必要な支援を受けられるよう関係機関と連携して対応します。

市民の皆さまからの一報が、早期発見と被害者の迅速な支援につながりますので、ためらわずにまずはご相談ください。



自立支援医療制度(精神通院医療)を知っていますか？

【問合せ】社会福祉課(西木庁舎) ☎(43)22888



精神疾患の外来通院にかかる保険診療の医療費(病院での診察・検査代+調剤薬局のお薬代、デイケア、訪問看護などの費用を含む)の一部を公費で負担することにより自己負担額が原則1割に減額される制度です。

対象となる精神疾患は、統合失調症、気分障害(うつ病)、双極性障害など、不安障害(パニック障害、強迫性障害、PTSDなど)、薬物、アルコール

コール依存症、知的障害、心理的発達障害、アルツハイマー病型認知症、血管性認知症、パーソンナリティ障害、てんかんなどです。

自己負担額については、世帯収入と症状によって、負担額の上限が定められます。申請の受付窓口は、社会福祉課(西木庁舎)、田沢湖・角館地域センター、各出張所で行っています。

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
<https://kakunodate-fc.jp/>

新型コロナウイルス感染症対策として、一時的に休止されていたテレビの撮影なども緊急事態宣言の解除により、再開の兆しを見せ始めました。

今後どのようにロケ支援を行っていくのかをかくのだてフィルムコミッション(以下FC)として考えなければなりません。

現在、NPO法人ジャパン・フィルムコミッション(以下JFC)がロケ撮影支援における新型コロナウイルス感染症予防対策ガイドラインを策定中です。それぞれの地域で、住民の生命と健康を守ることが重要と感じます。

先口、JFCの理事で構成される、インターネットを通じてのオンライン会議がありました。新型コロナウイルス感染症に関する会議で、わずか二日前に召集されたにも関わらず出席率は高く、全国各地の理事が自

宅や職場、外出先などから参加しました。自分自身、慣れないオンライン会議でしたが、移動の必要がない、拘束時間が短いなどのメリットもありますので、有効な手段と感じました。しかしながら、実際に顔を合わせて懇親を深めることも大事だと思います。これからは、実会議とオンライン会議を上手に使い分けていくようにするのが感じました。

かくのだてFCが支援した映画「君から目が離せない～Eyes On You～」のDVDが発売されました。秋田市出身の秋沢健太郎さんが主演を務めており、劇中には仙北市の魅力的なロケーションがたくさん映し出されています。

インターネットの販売サイト <https://animebodyparts.com/> より購入できます。価格は3800円(税込)となっております。ぜひとも多くの人に観てもらいたいと思います。

(会長 坂本洋)



「君から目が離せない～Eyes On You～」DVDとパンフレット

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場
郷土芸能	生保内田植え踊り教室	郷土芸能の普及と後継者の育成を図る。	7月～8月	5回	石神会館
	石神稲穂太鼓教室	郷土芸能の普及と後継者の育成を図る。	7月～8月	5回	石神会館
	民謡教室	正調生保内節（元唄）の唄い方を学ぶ。	5月～9月	8回	田沢湖総合開発センター
	舞踊教室	踊りの技術を向上させる。	12月～2月	6回	西木公民館
短歌	文芸教室（清流の会）	自作の短歌を詠み、批評し学ぶ。	通年	12回	西木公民館ほか
書道	ペン字教室	美しい文字を書く練習と上達を目指す。	7月～2月	4回	田沢湖総合開発センター
	書き方教室	筆ペンやボールペンできれいに書ける書き方を学ぶ。	11月～12月	4回	西木公民館
	新春書初め大会	仙北市民を対象とした書初め大会。	1月上旬	1回	角館交流センター
絵画	おとなの「ぬり絵サロン」	色鉛筆やクレヨンを使ってぬり絵を楽しむ。	7月	1回	角館公民館
	かんたん絵本作り教室	親子で絵本作りの楽しさを学ぶ。	2月	1回	角館公民館
写真	写真撮影教室	写真の愛好家を対象に専門家の指導のもと技術を習得する。	年内	2回	野外
語学	外国語教室	初歩的な外国語を学ぶ（中国語・韓国語）。	7月～12月	各4回	田沢湖総合開発センター
	楽しく学ぶ韓国語講座	簡単おもてなし韓国語講座。	1月	4回	角館公民館
	初歩からの中国語講座	簡単おもてなし中国語講座。	2月	5回	角館公民館
	英会話教室	簡単な英会話を学ぶ。	年内	3回	西木公民館ほか
歴史	ふるさと教室	歴史文化にふれながら、郷土のすばらしさを学ぶ。	9月～12月	1回	市内随所
	ふるさと講座	ふるさと西木・田沢湖・角館の歴史やいわれなどを学習する。	6月～12月	2回	西木公民館ほか
料理	んみゃもの料理教室	郷土に伝わる伝統料理などを学ぶ。	11月～2月	2回	田沢湖健康増進センター
	中華点心料理教室	家庭で作れる中華点心料理を学ぶ。	12月～2月	1回	田沢湖健康増進センター
	韓国料理教室	家庭で作れる韓国料理を学ぶ。	10月～2月	1回	田沢湖健康増進センター
	料理講座	季節の郷土料理やお菓子作りを学ぶ。	各季節	12回	旧石黒（恵）家
	マイスター講座（郷土料理）	仙北市ふるさとマイスターの指導により郷土料理を学ぶ。	12月～3月	4回	西木公民館ほか
家庭教育	親子ふれあい教室	親子で様々な体験を通し、人間関係の大切さを学ぶ。	7月～3月	2回	だしのこ園、神代こども園
	家庭教育学級（子育て教室）	子育てに関する様々な情報を発信する。	7月～3月	2回	だしのこ園、神代こども園
	家庭教育学級	角館地区こども園・保育施設の園児が対象。人形劇鑑賞などを楽しむ。	年内	4回	角館地区こども園・保育施設
	ちびっ子わくわく教室	西木地区の小学校低学年を対象に、様々なことにチャレンジし、楽しく学ぶ。	夏休み	3回	西木公民館ほか
	くれよん教室	西木地区の園児と保護者を対象に、親子で楽しく学び、絆を深める。	随時	2回	にこにここども園・ひのきないこども園
	親子ふれあい教室	園児と保護者を対象に、親子でふれ合いながら人間関係の大切さを学ぶ。	随時	2回	にこにここども園・ひのきないこども園
	春休み子どもスペシャル	読み聞かせ・大型紙芝居・ゲームなどを楽しむ。	春休み	1回	西木保健センター

令和2年度 仙北市

生涯学習ガイド

今年度計画されている公民館の講座と市内で活動するサークルなどを紹介します。
学習内容・活動内容に興味があり、参加してみたい方は、各公民館や生涯学習課までお問い合わせください。

公民館講座
をお探しの方

P10～P12

文化サークル
をお探しの方

P12～P14

スポーツサークル
をお探しの方

P15～P16

公民館講座

問合せ 田沢湖公民館 ☎43-1061 角館公民館 ☎54-1110 西木公民館 ☎47-3100

※公民館講座は開催予定の講座ですので、日程など決定次第、随時広報で募集を行います。

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場	
手芸	アート盆栽教室	本物の植物のような、アート盆栽の作り方を初歩から学ぶ。	5月～7月	5回	田沢湖総合開発センター	
	テーブルフラワー教室	季節の花をコーディネートし、生活空間を彩る技術を学ぶ。	6月～11月	6回	田沢湖総合開発センター	
	ハーバリウム教室	水中花のような涼しげな透明感を出すフラワーアレンジメントを体験する。	10月～11月	2回	田沢湖総合開発センター	
	ジェルキャンドル体験教室	ゼリーのような質感の、透明または半透明のキャンドル作りを体験する。	10月～11月	2回	田沢湖総合開発センター	
	編みぐるみ教室	編み物の基礎から学び、その応用である編みぐるみを製作する。	12月～2月	5回	田沢湖総合開発センター	
	おとなのソーパークービング教室	石けんの彫刻、ソーパークービングを学ぶ。	6月・11月	2回	角館公民館	
	親子ソーパークービング体験教室	石けんの彫刻、ソーパークービングを楽しむ。	7月・12月	2回	角館公民館	
	羊毛フェルト十二支作り講座	専用の針を使い羊毛フェルトで十二支作りを体験する。	7月～12月	12回	角館公民館	
	籐のつるで作るかご作り講座	籐のつるを使ってオリジナルのかごなどの作り方を学ぶ。	1月・2月	2回	角館公民館	
	パッチワーク教室	パッチワークを基礎から学び作品を完成させる。	7月～10月	5回	桧木内地区公民館	
	エコクラフト教室	紙ひもを使いバッグや小物作りを学ぶ。	1月～3月	6回	西木公民館	
	マイスター講座（しめ飾り）	仙北市ふるさとマイスターの指導により、しめ飾りの作り方を学ぶ。	12月	1回	西木公民館	
	園芸	こけ玉作り教室	お気に入りの植物を植えてオリジナルのこけ玉を作る。	8月・10月	2回	角館公民館
		山野草の寄せ植え教室	小さな鉢に四季折々の山野の草花を植え込み、自然を生かしたミニ盆栽を製作する。	7月～12月中旬	5回	西木公民館
	陶芸	大人の陶芸体験教室	陶芸の楽しさを学ぶ。	9月	2回	角館東地区公民館

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
生け花	生け花サークル (花こまち)	季節の花を生けたり、野外学習を行い、生け花の楽しさを学ぶ。初心者大歓迎。	第4火曜日	10:00～11:30	角館交流センター
押し花	野の花押し花 サークル	押し花額の作画。	第2・4水曜日	9:00～11:30	西木公民館
フラワー アレンジ メント	フラワーサークル	季節のアレンジメントやプリザーブドフラワーなど様々な作品を製作。	第2・4木曜日	13:30～17:00	角館交流センター
アート 盆栽	アート盆栽教室	四季折々の野草や花を盆栽に仕立て上げる。	金曜日(随時)	13:30～15:30	田沢湖総合開発センター
お囃子 民謡 郷土芸能	生保内岡本新内	市指定の無形民俗文化財「生保内岡本新内」の練習。	随時		田沢湖総合開発センター
	(公財)日本民謡協会 秋田田沢湖会	正調生保内節の継承、県内外の民謡・民舞の練習、施設慰問などの活動。今年度は練習のみ。	毎月8のつく日 (8日・18日・28日)	19:00～21:00	田沢湖総合開発センター
	田沢湖さんさ湖桜会	地元笑顔に届けたいと「田沢湖さんさ」を立ち上げ、イベント出演を通じ活動。	毎週火曜日	18:30～21:30	田沢交流センター
	穂月会	角館のお祭りのお囃子の練習。	毎週水曜日	19:30～21:00	神代就業改善センター
	照桜会	お囃子のイベントに参加したり、施設慰問の活動。	日曜日(不定期)	9:00～12:00	神代就業改善センター
	お山ばやし扇栄会	飾山囃子伝統継承と後継者育成、舞台出演。	毎週水曜日	19:30～21:30	角館西側庁舎
	民謡手踊り同好会	民謡・手踊りの練習や施設訪問、地域のイベントに出演。	第1・3月曜日	13:30～15:00	西木公民館
絵画	俳画教室	季節の移ろいを感じる身近な題材を選び、色の濃淡、かすれ、にじみなどの特性をいかして描き、句を添えて簡素な味わいを表現する。	第4月曜日	13:00～16:00	角館公民館
	水墨画クラブ	地区文化祭や美術展に向けて、作品の製作に取り組む。	第2・4水曜日	13:30～15:30	角館東地区公民館
	日本画教室	勉強会を行い、日本画を基本から学ぶ。	第1・3日曜日	13:30～16:00	角館公民館
コーラス 合唱	コール駒草	「歌は喜びの友、悲しみの葉」を合言葉にピアノの先生たちの指導のもとに楽しく歌う。	第2・4火曜日	10:00～12:00	仙北市民会館
	コール若葉	コーラスの練習や社会福祉団体へのボランティア出演活動。	第1・3金曜日	13:30～16:00	神代就業改善センター
	角館混声合唱団	民謡、ポップス、歌曲まで広い混声合唱を楽しむ。合唱祭への参加や定期演奏会を毎年行う。	毎週金曜日	19:00～20:30	角館公民館
	市民コール	なつかしの愛唱歌を主に、各ジャンルの歌を楽しく正しい歌い方を練習する。	第2・4火曜日 (冬期は休み)	19:00～20:00	角館樺細工伝承館
詩吟 謡曲	詩吟教室	初歩からの詩吟の練習。初心者大歓迎。	第1・3火曜日	13:30～15:30	角館公民館
	喜多角館会	謡曲の稽古を通じて能楽を楽しむ。年に1～2回の発表会を開催。	毎週木曜日	19:00～21:00	角館交流センター

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場
運動	太極拳 ゆったり体操教室	身体機能の向上や、健康効果が期待される太極拳を学ぶ。	7月～2月	3回	田沢湖総合開発センター
	ヨガ教室	ヨガの基本の動きを学びながら健康な心と体を作る。	5月～9月	5回	田沢湖総合開発センター
自主学習	ココカラ(心と体) 体操教室	「心と体を磨こう」をテーマにマイペースで無理のない体操を実践する。	①8月・9月 ②1月・2月	①12回 ②5回	角館武道館
	市民生活講座 自主活動支援教室	自主学習グループの活動を支援する。 生涯学習活動をしている団体を支援する。	6月～2月 随時	60回 25回	市内随所 西木公民館ほか
その他	リクエスト講座	市民の要望に応え、講座を開催する。	6月～2月	5回	市内随所
	地域学校協働事業	仙北市の小・中学校を対象に、地域と連携し様々な活動を推進する。	通年	随時	市内随所
	第9回 田沢湖公民館まつり	生涯学習グループの学習成果を発表する。	3月中旬	1回	田沢湖総合開発センター
	公民館だより「きずな」 編集・発行	2か月に1回、角館の公民館活動などを周知する。	偶数月	6回	角館公民館
豊齢学園	高齢者の学習意欲向上を促進し、生きがいのある生活への支援を目的とする。	9月～12月	3回	西木公民館ほか	

文化サークル

問合せ 生涯学習課 ☎43-3383

※活動日時が変更になる場合がありますので、初めての方は事前にお問い合わせください。

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
手芸	リサイクル教室	身近にある洋服地や和服地を用いて、洋服や袋物などを作製。	第1・3火曜日	10:00～15:00	田沢湖総合開発センター
	角館パッチワーク 教室	フレンドシップキルトやバッグ、タペストリー、小物などを作製。	第2水曜日	10:00～16:00	角館交流センター
	編み物教室	かぎ針・棒針を使って、自分サイズのオリジナルニットを作製。	第2・4火曜日	9:30～11:30	角館東地区公民館
手芸	編み物教室	編み物作製とボランティア活動。	12月～2月(不定期)		神代就業改善センター
	ペーパークラフト サークル	紙バンドを使って、かごやバスケット・小物などを作製。	第1・3火曜日	9:30～11:30	角館東地区公民館
	クラフト教室	クラフトテープでかごを作製。	第2月曜日、 第2・4土曜日	10:00～12:00	田沢湖総合開発センター
	七宝焼き愛好会	銅板の素材でブローチやペンダント、アクセサリなどオリジナルの作品を作製。	随時		田沢湖総合開発センター
染織	コメコメ教室	紙バンドでバッグを作ったり、テープや残り布、リボン、紙粘土で花などを作り、自主学習を行う。	第2・4金曜日	9:00～14:30	西木公民館
	桜・樺染めサークル	桜やヨモギなどの草木による染色、ろうけつ染め、型染め、藍染めなどを行う。	第4金曜日 (4月～12月)	9:00～15:00	角館東地区公民館

スポーツサークル

問合せ 生涯学習課 ☎43-3383

※活動日時が変更になる場合がありますので、初めての方は事前にお問い合わせください。

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所	
気功 体操	仙北市健康づくり 気功養生術体操会	東洋医学をもとに肩・腰・膝痛および生活習慣病予防体操と「心の健康」に関する学習会を開催し健康長寿を狙いとして活動しています。	毎週火曜日 毎週水曜日 毎週木曜日	9:30～11:30	角館武道館 神代就業改善センター 角館交流センター	
	3B こまくさ	遊びの要素を取り入れ、誰でも楽しく気軽に体に無理なくできる体操。ロコモティブシンドローム予防や認知機能改善も目的に活動。	毎週火曜日		13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
	3B スーパームーン		毎週火曜日		19:00～20:30	田沢湖総合開発センター
	サークル 3B 角館さくら姫		第2・4金曜日	10:00～11:30	健康管理センター	
	かくのだて賛美		毎週金曜日	19:00～20:30	角館交流センター	
	3B 神代		第2・4土曜日	10:00～11:30	神代就業改善センター	
	3B むさしの		第2土曜日	10:00～11:30	田沢湖武蔵野会館	
	太極拳		太極拳ゆったり体操	太極養生功の動きをアレンジした介護予防の体操と伝統楊式太極拳の練習。	毎週月曜日	10:00～11:30
太極拳田沢湖			太極拳の特性の全身運動をいかし、医療体育、健身法、生涯体育と健康寿命の延伸を目指す。	毎週木曜日	13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
太極拳かくのだて		ゆったりとした雰囲気の中で、体幹を意識しながら太極拳の練習。	毎週火曜日 毎週水曜日	13:30～15:30 9:30～11:30	角館武道館	
やさしい太極拳		太極拳の初歩から、太極扇、太極剣を学ぶ。	毎週月曜日	13:30～16:00	西木公民館	
ソフト テニス ミニテニス	田沢湖テニスクラブ	ソフトテニスの技術の向上、底辺拡大に向けた活動を目指す。各種大会への参加。	毎週木曜日 毎週日曜日 (冬期以外)	19:00～21:00 13:30～17:00	生保内市民体育館 生保内中学校 テニスコート	
	田沢湖テニスクラブ レディース	ソフトテニスの基礎練習とゲームを行う。	毎週火曜日	9:30～12:00	生保内市民体育館	
	仙北市ソフトテニス ジュニアクラブ	仙北市内の小学生(2～6年生)が基本から技術指導を受け、審判の資格取得はもとより各種大会への出場を目指す。	毎週土曜日	9:00～11:30	神代市民体育館 神代中学校テニスコート	
	大石ミニテニス	ミニテニスを通じて、体を動かすことを目的とする。	毎週月・水曜日	19:30～21:30	神代市民体育館	
	卓球	AFCTT	卓球を通じて仲間作りや技術の向上を目指す。(小・中・高校生対象)	毎週金曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム
遊友スポーツ サークル		主に卓球を行い、5月～10月の期間、第2木曜日は花葉館でグラウンドゴルフを楽しむ。	毎週火・木曜日	9:30～12:00	勤労青少年ホーム	
仙北市年金組合		体を動かし健康状態を保つことを目標に活動。	第2・4金曜日	14:00～16:00	勤労青少年ホーム	
バドミ ントン	羽根つき会	バドミントンの練習。	毎週木曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム	
	角館 BC	初心者、バドミントンに興味がある方、体力向上を目指す方など基礎練習、練習試合を中心に活動。	毎週月曜日	19:00～22:00	雲然トレーニングセンター	

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
吹奏楽	たざわこ吹奏楽団	通常練習や演奏会への参加など楽しく活動。	毎週木曜日	19:00～21:30	仙北市民会館
バンド	スイングチェリーズ	様々なジャンルの曲の練習や各種行事、施設訪問などを行う。	毎週木曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム
朗読 昔語り	田沢湖かたりの会	研修や各施設への昔語りのボランティア。	第2木曜日	10:00～11:30	田沢湖総合開発センター
	おはなしの会 アトリエ	生保内小学校や田沢湖図書館での読み語り活動。	毎週月・木曜日 第3土曜日	8:15～8:30 10:00～12:00	生保内小学校 田沢湖図書館
	やさいの花	朗読の練習、定期公演のほか、学校や施設での朗読。	第2木曜日	13:30～15:30	学習資料館
	ボランティア活動 ひまわりの会	絵本などを参考にお話や紙芝居作りの活動。	第2・4土曜日	10:00～12:00	西木公民館
	俳句	きさらぎ俳句研究会	それぞれの句を持ち寄り、季節を味わい楽しむ。	第3土曜日	13:30～16:00
角館俳句会		個々の作句を持ち寄り、意見交換をしながら学ぶ。吟行句会も開催。	第3月曜日	13:30～15:00	総合情報センター
武蔵野俳句会		作品を持ち寄り、鑑賞しながら楽しく句会を行う。	第4木曜日	18:30～20:00	武蔵野中央会館
短歌	田沢湖短歌会	月例会の開催や歌会報・合同歌集の発行。	毎月1回	不定期	田沢湖総合開発センター
	角館短歌会	短歌を詠み、歌の感想・添削指導。	第3木曜日	13:30～15:00	総合情報センター
歴史	北浦史談会	郷土史の調査や研究発表を行う。	第4金曜日 (11月～3月)	14:00～16:00	田沢湖図書館
	地方史探訪の会	県内外各地の歴史探訪を行い、地方史を学ぶ。	7月15日(水) 岩手県雫石町へ 9月25日(金) 岩手県盛岡市へ		角館公民館
	古文書解読研究会 (北家日記)	北家御日記をテキストにして輪読や討議を行う。	第2・4土曜日	13:00～14:30	総合情報センター
語学	手話サークル 「こだち」	手話を必要とする人たちとの交流。手話で日常会話ができるように学習。	第2・4金曜日	19:00～21:00	田沢湖総合開発センター
	英会話教室	ALTの先生から指導してもらい、英会話に親しむ。	毎週水曜日	19:00～20:00	角館公民館
	中国語教室	ネイティブな中国語にふれ、日常会話などコミュニケーションを培う。	第2・4金曜日	18:30～20:00	田沢湖総合開発センター
	仙北市年金組合	初歩からの英会話を学ぶ。	第1土曜日	10:00～12:00	勤労青少年ホーム
囲碁	日本棋院田沢湖支部	囲碁教室を開き、年に3回の大会を開催。初心者大歓迎。	毎週木・土曜日	12:00～19:00	田沢湖総合開発センター
	角館棋友会	定期的に碁会を開き、月に1回囲碁大会を開催。	毎週月・水・金・土・日曜日	13:00～18:00	角館公民館
将棋	日本将棋連盟 角館支部	月例会を開催し、交流を深める。	第4日曜日	13:00～18:00	角館公民館
その他	角館自然愛好会	年4回、県内の景勝地を巡って自然観察を行う。	5月・6月・9月・11月		県内の景勝地

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
野球	500歳野球 角館クラブ	会員の体力の維持と気力の充実を図るために練習と各種大会に出場。	毎週土・日曜日 (4月～10月)	6:30～8:00	中川コミュニティ広場
			毎週日曜日 (3月～4月)	10:00～12:00	勤労青少年ホーム
サッカー フットサル	田沢湖FC サッカー	サッカーを通じて体を動かすことへの興味・関心を持ってもらい、サッカーの楽しさを学ぶ。	毎週月曜日	15:00～17:30	生保内市民体育館 生保内小学校グラウンド
			毎週火曜日	19:00～21:00	
			毎週土曜日	9:30～12:00	
バレー ボール	神代ママさん バレーボール	20代～60代の幅広い年代でバレーボールを楽しむ。年数回の地区大会や県大会に参加。	毎週金曜日	20:00～22:00	神代市民体育館
	広久内 バレーボールクラブ	8人制バレーでビニールボールを使用し、体に無理なく運動。年に数回交流戦も開催。	毎週月・木曜日	13:00～15:00	勤労青少年ホーム
グラウンド ゴルフ	駒草会	みんなでグラウンドゴルフやおしゃべりをして楽しむ。	毎週木曜日 (12月～3月)	12:00～15:00	生保内市民体育館
	ザ・草の会	仲間とともに老化防止、健康維持を目標に楽しむ。	毎週月曜日 (12月～3月)	12:30～15:00	生保内市民体育館
	北部グラウンドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフの練習。	毎週金曜日 (11月～3月)	12:00～16:00	生保内市民体育館
	武蔵野老人クラブ	グラウンドゴルフとスマイルポーリングを楽しむ。	毎週月曜日(グラウンドゴルフ) 毎週木曜日(スマイルポーリング)	9:00～12:00	生保内市民体育館 サブグラウンド
	神代GG愛好会	冬期の健康維持のため、神代地区を中心に8ホール×6ラウンドの実技。	毎週火・木曜日 (12月～3月)	9:00～12:00	神代市民体育館
	角館GGクラブ	グラウンドゴルフの練習。	毎週火・木曜日	12:30～16:00	落合公園 角館東地区公民館(冬期)
剣道	有隣館角館道場	保育園児から高校生を対象に、剣道の指導・育成を行う。	毎週火・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館
	田沢湖志成館道場	幼・少年から一般まで、剣道の技術指導、稽古および剣道の歴史、精神の教授。各種大会、審査、講習会への参加。	毎週火・木・金曜日 (祝日は休み)	19:00～21:00	生保内武道館
合気道	合気道角館協会	小学生から社会人まで、男女とも無理なく一緒に稽古を行う。初心者大歓迎。	毎週木曜日	19:00～20:30	角館武道館
柔道	角館柔道会	柔道を通じて精神を鍛え、礼儀を学び、チーム全員目標に向かって練習。	毎週火・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館
弓道	角館大弓会	弓道を通じて、礼・徳の大切さを養う。楽しく弓を引き、各種大会への出場、段位取得を目指す。	毎週月・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館弓道場
吹き矢	スポーツ吹き矢	腹式呼吸を通し、吹き矢で体を鍛え、体力の回復を補助する。	毎週月曜日 (4月～10月)	18:30～20:00	神代就業改善センター
			毎週月曜日 (11月～3月)	13:30～14:15	



仙北市ホームページ
はコチラ!



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

子どもの健康な歯と口をしくへる食生活 ～むし歯予防～

子どもの健康な身体と心をつくるためには、バランスのよい食事が基本となります。歯と口が健康でなければ、おいしく食べられないうえに、食べものがきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃から、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を育みましょう。

仙北市は、秋田県の中でも幼児のむし歯が多い地域です。むし歯は幼児期から学童期にかけて子どもがかかる病気の中で最も多いため、小さなうちからの予防が必要となります。

今回は毎日の食事でできるむし歯予防のポイントについて紹介します。

毎日の食事でできるむし歯予防のポイント

point1 / おやつは時間を決めて1～2回までに

食事とおやつの間は2時間以上空けましょう。だらだらと食べていると、口の中がむし歯になりやすい環境になってしまいます。おやつの回数によってむし歯の本数も増えていきます。



point2 / おやつの内容

砂糖を多く含む、歯にくっつきやすく、口の中にずっとあるようなチョコやアメ、グミやクッキーはむし歯になりやすいので注意が必要です。



point3 / よく噛んで食べる

よく噛んで食べるように心がけることで、だ液がたくさん出て食べかすを洗い流したり、歯を修復したりすることができます。



point4 / 水分補給は水がお茶で

清涼飲料水(スポーツドリンクやジュース)、乳酸菌飲料、炭酸飲料などの多くはむし歯になりやすい糖分と酸が多く含まれています。ちよこちよこ飲むことでむし歯になりやすくなるうえに、食欲がなくなったり、将来的には肥満の原因にもなるので注意が必要です。普段の水分補給は水やお茶が理想です。



point5 / 食べたらしっかり歯をみがく

歯ブラシを持てるようになって、上手にみがけるのは小学校中学年くらいからです。それまでは大人が仕上げみがきをしてあげることが大切です。



子どものむし歯予防には家族の皆さんの協力が大切です!



おすすめメニューはきんぴらごぼうや切り干し大根などの和食、野菜スティックなどです。食べるとき「どんな音がする?」と楽しみながら食べられるといいですね!

Check! 健康ワンプoint 6月は歯と口の健康月間です!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

歯周病ってなあに?

日本人の約8割がかかっているといわれ、口の中の細菌によって炎症を起こし、やがては歯を支えているあごの骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。10代でも約25%が歯周病の初期症状である歯ぐきの出血がみられ、20代後半になると約30%は重症化の歯周病、60代では6割に達します。歯周病が悪化すると脳卒中、心臓病を発症する確率が1.5～2倍も高くなります。ほかにも糖尿病や動脈硬化などを悪化させることがあります。こうした病気のリスクを下げるためにも歯周病ケアは欠かせません。

お口の健康+100 マスクの下は鼻呼吸?口呼吸?

マスクを着用することで、口呼吸になる人が増えています。口呼吸が習慣化すると、鼻が持つ防衛機能が発揮されず、細菌などの異物がそのまま取り込まれてしまいます。口を閉じるように意識し、鼻呼吸をしましょう。

自分でできる歯周病ケア!

正しい歯みがき
次の①～③の「みがき残しの多い場所」に気をつけて歯みがきをしましょう。歯ブラシの持ちかたはペンを持つように!無理な力が入りすぎず、歯や歯ぐきを傷つけずにみがくことができます。
①歯と歯の間
②歯と歯ぐきの境目
③奥歯のみぞ、奥歯の一番奥
※歯ブラシが届かない歯や歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシをおすすめします。

定期健診

ていねいな歯みがきをしても歯周病を防ぎきれないことがあります。そこで必要になるのが定期的に歯科医院を受診することです。自分で行う歯みがきと、プロ(歯科医、歯科衛生士)によるケアの2本立てで歯周病を防ぎましょう。

にしき園だより にしき園は高齢や病気で身体機能の衰えた方にリハビリなどを施し、寝たきりを防いで生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

第6号 問 にしき園 ☎47-3211

にしき園の職員が各委員会に所属して活動をしています。今月からその活動内容をお知らせしていきます。

- 入所判定委員会...利用申し込みのあった方について、診断書などの書類審査や面接結果をもとに入所の適否を審議します。毎週木曜日に開催します。
- 介護業務検討委員会...介護・看護の手順や問題点などを出し合い検討していきます。サービスの向上や業務手順の改善に役立っています。毎月1回開催します。
- 広報委員会...園で行った行事などの写真を記録保存・展示します。年4回広報誌「安寿」を発行して、業務や利用者さんの様子をご家族にお届けしています。



広報委員会が広報誌「安寿」を作っています。

【利用者の状況】

3月末	92人
4月入所	8人
4月退所	8人
4月末	92人
平均要介護度 2.9	

感染症予防のため、しばらくの間施設見学、面会などを遠慮いただいております。

子宮がん・乳がんの集団検診のお知らせ

- ▶子宮がん検診では、新型コロナウイルス感染症対策ため、スカートの貸し出しを行いません。検診当日は、スカートの着用またはバスタオルの持参にご協力をお願いします。
- ▶市立角館総合病院でも子宮がん・乳がん検診を受けることができます。また、20歳から40歳までの統一受診券の方は医療機関での受診も可能です。詳細については、健(検)診ガイドを確認していただくか、直接医療機関へお問い合わせください。

対象地区	場所	期日
西明寺全域	西木保健センター	6月25日(木)
上桧木内・桧木内全域	吉田体育館	6月26日(金)
神代全域	神代就業改善センター	6月29日(月)、30日(火)
生保内全域	健康増進センター	7月1日(水)、2日(木)
田沢全域	田沢交流センター	7月3日(金)

健(検)診ガイドは、各世帯に郵送されているほか、仙北市ホームページからもご覧いただけます。



問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院から 各がん検診のお知らせ

- ▶予約方法/
①電話で希望する検診名(肺がん等検診・子宮がん検診・乳がん検診)をお伝えください。
②氏名、生年月日、住所、電話番号、保険種別をお伝えください。
- ▶予約受付時間/11:00～16:00までの間にご連絡ください。
- ▶注意事項/必ず受診券を確認のうえ、予約・受診をしてください。やむを得ずキャンセルする場合は必ず病院へ連絡をお願いします。



検診名	健診日	予約受付時間	注意事項
肺がん等検診(CT検査)	令和3年1月28日(木)までの毎週木曜日	15:00～15:15	集団検診のレントゲン検査との重複受診はできません。
子宮がん検診	令和3年1月26日(火)までの毎週月・火曜日	12:45～13:00	混雑時、待ち時間が長くなりますので時間に余裕をもってお越しください。特に、乳がん検診は時間がかかります。
乳がん検診			

予約・問合せ/市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145

6月 献血のお知らせ 6/29日

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶10:00～11:00 西木総合開発センター
- ▶12:50～14:20 仙北警察署
- ▶15:00～16:00 市役所角館庁舎

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

お知らせ Information

総合県税事務所から
自動車税種別割の納期限は6月30日(火)です

自動車税種別割は、4月1日現在の車検証の登録名義人に課税されます。4月1日以降に移転登録(転売など)したときでも4月1日現在の車検証の登録名義人が全額納付することになります。忘れずに最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで期限内に納めましょう。なお、納税通知書は6月5日(金)に発送しています。

【自動車税種別割も口座振替で】

公共料金の支払いと同じように、自動車税種別割も口座振替にしませんか。金融機関へお出かけになる手間が省けて、安全、確実です。県内の銀行、信用金庫、労働金庫、信用組合、農協などに預金口座があれば、どなたでも利用できます(ゆうちょ銀行は利用できません)。秋田銀行、北都銀行およびみずほ銀行は、県外の支店でも可能です。令和3年3月31日まで申し込みすると令和3年度分の自動車税種別割から口座振替ができます。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ】▶秋田県総合県税事務所納税部収納管理課 ☎018-860-3331
▶秋田県総合県税事務所仙北支所 ☎0187-63-5222

お知らせ Information

防ごう!住宅火災!! - コンセントの火災に注意!! -

梅雨の時期に起こりやすいのがコンセントからの火災です。電化製品などの電源プラグをコンセントやテーブルタップに長期間接続していると、プラグにホコリが溜まり、溜まったホコリに湿気が加わると、電気が流れ発火することがあり、『トラッキング火災』ともいわれています。湿度が高い梅雨の時期こそ要注意!!

【トラッキング火災を防止するために】▶使用していないプラグは、コンセントなどから抜く。▶使用中のプラグは定期的に抜き、乾いた布でホコリを取り除く。▶プラグなどに変形や変色があったら、電気工事店に相談する。※電源コードを束ねて使ったり、コードが家具の下敷きになっていると発火の原因になります。



東京消防庁資料より

トラッキング現象の進行過程再現実験

【2020全国統一防火標語】

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」
【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

お知らせ Information

あなたの大切な自筆証書遺言を法務局が守ります!

法務局では、7月10日から「自筆証書遺言書保管制度」を開始します。

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。そして、自筆証書遺言は自書さえできれば誰でも、いつでも、どこでも作成することができ、手軽で自由度の高い方式です。しかし、遺言者が亡くなった後、遺言書の信ぴょう性や遺言内容をめぐって紛争が生じたり、相続人が遺言書の存在に気づかないまま遺産分割を行ったりするリスクがあります。

その点、法務局における自筆証書遺言書保管制度を利用すれば、手軽で自由度が高いという自筆証書遺言の利点はそのままに、自筆証書遺言が持つリスクを軽減することができます。また、遺言者が亡くなった場合には、相続人に遺言書の内容が確実に伝わるよう、あらかじめ指定された相続人に遺言書を保管している旨を通知します。さらに、家庭裁判所の検認が不要なので、スムーズに相続手続を行えます。詳しくは、法務省ホームページ遺言書保管制度を検索するか下記までお問い合わせください。

【問合せ】秋田地方方法務局大曲支局 ☎0187-63-2100

相談 Consultation

角館調停協会
無料調停相談会

離婚、相続、土地建物、借入債務など、身の回りの相談に応じます。秘密は厳守されますのでお気軽にお越しください。予約の必要はありません。

【日時】7月10日(金) 10:00～15:00
【場所】角館簡易裁判所(角館町小館77-4)
【問合せ】角館簡易裁判所 ☎53-2305

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)

和さろん

【日時】6月23日(木) 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)
【その他】初めて参加される方は、事前下記までご連絡ください。送迎は行っていません。

【問合せ】仙北市社会福祉協議会角館支所 鈴木 ☎54-2493

お知らせ Information

「オンラインDE秋田暮らし」のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の地域との往來の自粛をお願いしている状況の中、秋田県では、全国の皆さんがWEB上でふるさとへの帰省を体感できるような動画のまとめサイトを開設しています。

伝統文化や四季折々の風景を懐かしんだり、楽しんだりしていただけるよう、秋田を離れて暮らすお子さんやお知り合いに、ぜひ紹介してください。

【秋田県移住・定住総合ポータルサイト】

「秋田暮らし」はじめての一步
(https://www.a-iju.jp/page/news_topics/topics/8818) はこちらのQRコードから→



【問合せ】秋田県あきた未来創造部 移住・定住促進課 ☎018-860-1234

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】6月24日(木) 13:30～
【場所】角館交流センター 第2研修室
【相談員】佐々木優弁護士
【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

募集 Recruitment

第8回NEAR(北東アジア地域自治体連合)青少年絵画コンテスト応募作品募集中

秋田県が会員となっている国際機関「北東アジア地域自治体連合(NEAR)」が主催する青少年絵画コンテストの応募作品を募集します。

【対象者】秋田県内の学校に在籍している中学生・高校生

【応募作品テーマ】①北東アジアの文化(祭り・昔話・文化遺産) ②北東アジアの未来(自然環境・30年後の未来)

【応募期限】10月5日(日)

【応募方法】応募作品(四つ切・画材自由)と応募申込書を下記まで送付ください。※応募申込書はホームページ(<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/41883>)からダウンロードできます。

【申込・問合せ】秋田県企画振興部国際課 ☎018-860-1218

セミナー・教室 Seminar&Lesson

仙北市民のための
乳頭温泉郷・抱返り溪谷「新緑ガイドツアー」

毎年恒例の仙北市トレッキングガイドツアーを今年も実施します。新緑の乳頭温泉郷と抱返り溪谷の歴史をめぐりながらゆっくりトレッキング。今年は、人数を絞っての実施となりますが、ご参加をお待ちしています。

【期日・集合場所】《乳頭温泉郷とブナの森》6月27日(日)・28日(月) 休暇村乳頭温泉郷前 《抱返り溪谷》7月4日(日)・5日(月) 抱返り神社前

【時間】10:00～12:00
【定員】各日5人
【参加料】500円(保険代として)
【持ち物】飲み物、雨具、虫よけ(あれば)、歩きやすい服装と靴でお越しください。マスク着用のうえ、ご参加ください。
【申込・問合せ】仙北市ガイド 草薨幸子 ☎090-7324-2944

相談 Consultation

令和2年第6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】6月30日(木) 15:00～16:30
【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

相談 Consultation

多重債務相談窓口のご案内

東北財務局秋田財務事務所では、借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じたいです。借金問題は様々な方法で必ず解決できます。1人で悩まず、ご相談ください。相談は無料です。

【相談窓口】財務省 東北財務局 秋田財務事務所 理財課(秋田市山王七丁目1-4 秋田第二合同庁舎3階)

【時間】月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く) 8:30～12:00、13:00～16:30

【問合せ】東北財務局秋田財務事務所理財課 ☎018-862-4196

イベント Events

秋田建築労働組合角館支部
第25回住宅デー

【日時】6月21日(日) 8:30～16:00
【場所】立町ポケットパーク(角館郵便局そば)

【主な内容】無料住宅診断(住宅に関することなんでも相談)、公共下水道工事に関わる相談、無料包丁研ぎ、無料まな板削り(まな板販売)など

【問合せ】角館支部 支部長 大石良助 ☎090-2270-5574

イベント Events

わくわく!ドキドキ!
チャリティー
フリーマーケット

着なくなった婦人服や子ども服、遊ばなくなったおもちゃなど不要なものを持ち寄り、格安でお譲りします。出店料の一部および募金を社会福祉協議会に寄付します。

【日時】7月10日(金) 10:00～15:00

【場所】角館交流センター
【入場料】無料
【募集出店者数】仙北市民先着20人(出店希望者は申込方法をお問い合わせください)

【出店料】1区画500円
【問合せ】角館交流センター ☎54-1003

相談 Consultation

仙北地域空き家の
無料相談会

仙北市、大仙市、美郷町に空き家をお持ちの方を対象とした「空き家の無料相談会」を開催します。業界団体と行政が連携して空き家の相談にお応えします。期限まで申し込みのうえ、ぜひご参加ください。

【日時】7月18日(日) 9:30～12:00

【場所】角館交流センター
【申込方法】電話、来所または「美の国あきたネット」内の申込フォームによりお申し込みください。

【申込期限】7月3日(日)
【申込・問合せ】秋田県仙北地域振興局 地域企画課 ☎0187-63-5114

INDEX

- 2 旬な情報チャンネル
- 3 仙北市教育委員会だより きたうら
- 4-9 市役所からのお知らせ／かくのたてフィルムコミッションロケーションだより
- 10-16 令和2年度 仙北市 生涯学習ガイド
- 17 仙北市版ネウボラ なないろ通信
- 18-19 保健と健康の掲示板／にしき園だより
- 20-21 おしらせナビ
- 22 仙北市カレンダー

広報担当者の



くっぶやき



FK 「7から2へ」。この数字は担当した取材の数です。昨年5月は7つ、今年5月は2つでした。新型コロナウイルスの影響で、取材する機会が激減しました。原稿を書く力や撮影の技術もなんだか衰えたような…。コツコツ積み重ねることが大切だなと改めて感じています。毎年恒例の取材は少なくなりましたが、いつでも取材できるように準備しておきたいと思います。



RI ふと自然を感じたいと思い、友情の滝を訪れました。滝の水音や風が気持ちよく、夏場にもう一度訪れたいと思いつつ歩いてみると、急に岩が動き出し、思わずしりもち。何かと思ったらカモシカが休んでいるところに私がお邪魔をして驚かせた様子。お互いけがはありませんでしたが、次回訪れる際は自分の存在感をアピールしなければと痛感しました。



SG おかげさまで今号で節目の300号を迎えました。表紙ではこれまでの広報をSEMBOKUの「S」になぞらえて振り返ってみました。広報係に来て初めて手がけたのは224号。締切に追われ夢中で作っていたあの時を考えるとまさか300号をこうして無事に迎えることができるとは…。さて、「S」にもう一つ思いを込めて。400号に向けてここからまたSTARTです。

仙北市カレンダー 6/16 火 ~ 7/2 木

- 6/16 火 ●若者の居場所 (角館交流センター 14:00 ~ 16:00) 6/1-P11
- 6/17 水 ●えくぼの会 (角館交流センター 10:00 ~ 14:00) 6/1-P11
●仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日 (社会福祉協議会田沢湖支所 13:00 ~ 16:00) 6/1-P20
●行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00 ~ 16:00) 6/1-P21
- 6/18 木 ●こころの相談 (角館交流センター 13:30 ~ 14:30、15:00 ~ 16:00) 6/1-P11
●行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00 ~ 16:00) 6/1-P21
- 6/19 金 ●笑いの会 (健康管理センター 9:40 ~ 11:30 頃) 6/1-P11
●あつまれ! 0歳児!! (さくらっこ 10:30 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30) 6/1-P17
- 6/20 土 ●そば打ち教室 (神代就業改善センター 10:00 ~) 6/1-P20
- 6/21 日 ●第25回住宅デー (立町ポケットパーク 8:30 ~ 16:00) P20
- 6/22 月 ●和さろん (旧石黒(恵)家 10:00 ~ 12:00) P21
●かだれ (田沢湖健康増進センター 10:00 ~ 15:00) 6/1-P11
●テーブルフラワー教室 (田沢湖総合開発センター 10:00 ~ 12:00) 6/1-P14
●民謡教室 (田沢湖総合開発センター 19:00 ~ 20:30) 5/1-P10
- 6/24 水 ●無料法律相談 (角館交流センター 13:30 ~) P20
- 6/25 木 ●子宮がん・乳がん集団検診 (西木保健センター 受付 12:30 ~ 13:00) P18
●こころの相談 (角館交流センター 13:30 ~ 14:30、15:00 ~ 16:00) 6/1-P11
●おとなのソーパークーピング教室 (角館公民館 9:30 ~ 12:00) 6/1-P14
- 6/26 金 ●ナイス温泉ラッキー事業抽選日 (詳細は広報9ページをご覧ください) P9
●子宮がん・乳がん集団検診 (吉田体育館 受付 12:30 ~ 13:00) P18
●わくわく広場 (さくらっこ 10:00 ~ 15:00) 6/1-P17
●行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00 ~ 16:00) 6/1-P21
- 6/27 土 ●乳頭温泉郷・抱返り溪谷「新緑ガイドツアー」(集合場所: 休暇村乳頭温泉郷前 10:00 ~ 12:00) P20
- 6/28 日 ●乳頭温泉郷・抱返り溪谷「新緑ガイドツアー」(集合場所: 休暇村乳頭温泉郷前 10:00 ~ 12:00) P20
- 6/29 月 ●子宮がん・乳がん集団検診 (神代就業改善センター 受付 12:30 ~ 13:00) P18
●献血 (詳しい時間・場所は広報18ページをご覧ください) P18
- 6/30 火 ●夜間納税・納付窓口開設日 (市役所田沢湖・角館・西木庁舎 17:15 ~ 19:00) P9
●子宮がん・乳がん集団検診 (神代就業改善センター 受付 12:30 ~ 13:00) P18
●お薬相談会 (クオール薬局田沢湖店 15:00 ~ 16:30) P20
●出張さくらっこ in 田沢湖 (田沢湖健康増進センター 10:00 ~ 15:00) 6/1-P17
- 7/1 水 ●子宮がん・乳がん集団検診 (健康増進センター 受付 12:30 ~ 13:00) P18
●えがおサロン (田沢湖健康増進センター 13:00 ~ 16:00) 6/1-P11
- 7/2 木 ●子宮がん・乳がん集団検診 (健康増進センター 12:30 ~ 13:00) P18
●巻きずし作り教室 (旧石黒(恵)家 10:00 ~ 12:00) 6/1-P14