

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

8月5日 8月9日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター

内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など

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できるスペースです。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」

こころの電話相談

8月6日 日

10:00～10:50・11:00～11:50

相談方法 電話相談（要予約）

予約締切 相談日当日の9:30まで

※予約された方には、日時にスタッフより電話をします。

スタッフ 臨床心理士

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

8月11日 日 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶午前 保健師による血圧測定、健康相談など

▶午後 認知症予防軽体操、ゲームなど

8月25日 日 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

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／仙北市保健課 ☎55-1112

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月19日 日 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、心配なことなど話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながらお話をお聞きます。時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

8月20日 日 10:00～10:50・11:00～11:50

8月27日 日 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・匿名でも大丈夫です）

予約締切 相談日当日の9:30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、家族のこと、あなたのこと、友人のこと、ご近所の方のこと、ひとりで悩まないで話をしてみませんか。

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月21日 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、血行促進や免疫アップ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。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

市内こども園の給食人気メニューの紹介

にこにここども園で人気のキッズキーマカレー

材料（5人分）

- | | |
|------------------|-------------------|
| ■なす …………… 2本 | ■ケチャップ …………… 大さじ1 |
| ■人参 …………… 1本 | ■ソース …………… 小さじ1 |
| ■玉ねぎ …………… 1個 | ■プレーンヨーグルト … 大さじ2 |
| ■エリンギ …………… 1本 | ■牛乳 …………… 大さじ2 |
| ■豚ひき肉 …………… 250g | ■カレールウ …………… 100g |
| ■にんにく、生姜 …… 各少々 | ■しょうゆ …………… 大さじ1 |

作り方

- ① 野菜は粗みじん切りにする（なすは皮をシマシマになるようにむく）。
- ② フライパンに油を入れにんにく、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ③ ①で刻んだ野菜をすべて②に入れ焦げないようにじっくり炒める。
- ④ 野菜に火が通りしっとりしたらケチャップ、ソース、ヨーグルト、牛乳、ルウを加える。
- ⑤ 最後にしょうゆを入れて味をととのえる。

子どもに嫌われがちななすもキーマカレーにすると、おいしいと大好評です！ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。カレー粉を加えると大人向けの味に仕上がりますよ。また、小分けにして冷凍しておくと便利です。



にこにここども園栄養士のコメント

日本脳炎1期予防接種を7歳半まで完了していない児童の保護者の方へ

日本脳炎定期予防接種について

日本脳炎1期の3回の接種をとおして基礎的な免疫をつける必要があります。予診票を発行しますので、お子さんの母子健康手帳をお持ちになり仙北市保健課へお越しください。

対象 平成21年10月2日以降に生まれた児童で7歳半までに日本脳炎1期3回を完了していない方

接種料金 日本脳炎1回分のみ無料（9歳から13歳になる日の前日までが助成期限です）

※さらに接種が必要な場合は自己負担となります。

接種について

▶全3回の接種が必要になります。

▶日本脳炎1回分の予診票をお渡しします。全3回の接種のうち、不足分の接種に使用してください。

接種方法 医療機関へ予約をしてから接種してください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会

8月の休日歯科診療当番医

- | | | |
|-----|---------------------|---------------|
| 2日 | ホワイト歯科医院（大仙市大曲日の出町） | ☎0187-86-3180 |
| 9日 | 高橋歯科医院（大仙市角間川町） | ☎0187-65-2238 |
| 16日 | 仙北歯科医院（大仙市福田） | ☎0187-69-2828 |
| 23日 | 岩田歯科医院（大仙市四ツ屋） | ☎0187-62-8264 |
| 30日 | 船木歯科医院（大仙市大曲中通町） | ☎0187-63-0027 |



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、次の窓口をお勧め下さい。

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

「あきた学生就活緊急サポートデスク」を開設しました！

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安を抱えて就職活動をしている大学生等の県内就職をサポートするため、Aターンプラザ内に緊急の相談窓口「あきた学生就活緊急サポートデスク」を開設しました。上記連絡先のほか、メールでの相談も受け付けております。
相談窓口メールアドレス：arr87610@pop29.odn.ne.jp

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
※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休館などの場合があります。
最新情報は「移住・定住ポータルサイト」をご覧ください。

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

お知らせ

～滞納期間が長引くと延滞金が増加されます～ ▶▶▶ Information

介護保険事務所から 介護保険料の納め忘れにご注意ください

「普通徴収※1」の方で、納め忘れや口座の残高不足などにより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。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。事情を伺ったうえで、保険料の減免や分割納付などについて相談をお受けします。

※ 1…納付書による直接納付または、口座からの引き落としによる納付

【問合せ】介護保険事務所 保険給付班 ☎0187-86-3911

お知らせ

▶▶▶ Information

8月は「仙北市防災月間」-『備え』ていますか!? -

仙北市では過去の水害や土石流災害から、8月を防災月間、8月3日から9日までを防災週間、8月9日を防災の日と定めています。この機会に、地震や豪雨、台風などの自然災害に備えましょう。▶「仙北市災害ハザードマップ」でお住まいの地域の浸水想定区域や土砂災害危険箇所、近くの避難場所や避難所を確認しましょう。▶自宅から避難場所まで実際に歩いてみましょう。避難経路に潜む危険を予測することができ、より安全に避難することができます。▶避難する際の持ち出し品を確認しましょう。

募集

▶▶▶ Recruitment

参加者募集 葉月健康サークル

誰でも自由に参加している自主サークルです。体や頭の体操を行うことで、生活意欲がアップして苦しい動作もできやすくなります。新しい仲間を待っています。

【日時】毎週木曜日 14:00～15:30

【場所】田沢湖健康増進センター

【内容】健康体操

【講師】柴田栄宜氏

【参加料】月2,000円（2回まで無料）

【その他】申し込みは不要、直接会場に見学にお越しください。

【問合せ】▶阿部美保子 ☎43-0564

▶藤村昭子 ☎43-2567

お知らせ

▶▶▶ Information

身元確認捜査にご協力を！

秋田県警察では、身元が判明していないご遺体について、皆さまから広く情報を求めています。秋田県警察ホームページには、亡くなられた方の衣類、所持品、似顔絵などを掲載しています。次のQRコードからアクセスできますのでご利用ください。心当たりのある場合は、最寄りの警察署、交番、駐在所に連絡をお願いします。



【問合せ】▶秋田県警察本部刑事部鑑識課 ☎018-863-1111

▶仙北警察署 ☎53-2111

お知らせ

▶▶▶ Information

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

◆太田堅吉（角館町広久内）

◆佐藤牛乳販売店（角館町下川原）

◆高橋隆（田沢湖角館東前郷）

仙北市災害ハザードマップはこちらから>>>



（ まずは健診ガイドをご覧ください！ ）

集団健（検）診のお知らせ

健（検）診を受けることで、病気の早期発見および治療につなげることができます。

対象の健（検）診をご確認のうえ、健診会場へお越しください。受診地域は「仙北市 健診ガイド」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、ほかの健診日でも受けられます。

【健（検）診の種類】▶特定健診 ▶後期高齢者健診 ▶一般健診 ▶大腸がん検診 ▶肺がん検診 ▶前立腺がん検診 ▶肝炎ウイルス検診 ▶風しん抗体検査
※健（検）診に該当する世帯の方には、「仙北市健診ガイド」「受診券」を配布していますのでご確認ください。

【検診料金】各健（検）診によって料金が異なります。

次の方は無料です

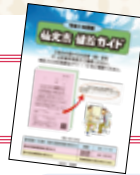
▶仙北市国民健康保険被保険者

▶後期高齢者医療保険被保険者

▶今年度の年齢が70歳以上の方

▶生活保護受給者（緊急時医療依頼書をご提示ください）

▶社会保険で世帯全員が市民税非課税の方（市・県民税世帯証明書を ご提示ください）



問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

「仙北市 健診ガイド」は保健課、各地域センター、各出張所にありますのでご利用ください。仙北市ホームページでもご確認ください。転入などで配布されていない方は、保健課へご連絡ください。



仙北市
ホームページ

【持ち物】健康保険証、受診券

【受付時間】13:00～15:00

【場所・期日】

神代市民体育館 ▶8月24日(月)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)

田沢交流センター ▶8月31日(月)

生保内市民体育館 ▶9月1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、7日(月)、8日(火)

吉田体育館 ▶9月9日(水)、10日(木)

紙風船館 ▶9月11日(金)

西木保健センター ▶9月14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木)



相談

▶▶▶ Consultation

仙北市社会福祉協議会

8月の心配ごと相談日

【日時・場所】▶6日 13:00～16:00・社会福祉協議会角館支所 ▶12日 13:00～16:00・市役所神代出張所 ▶19日 13:00～16:00・田沢湖総合開発センター ▶24日 10:00～12:00・西木公民館

【問合せ】仙北市社会福祉協議会 ☎52-1624

募集

▶▶▶ Recruitment

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・家賃】▶鉄筋コンクリート造3階建て（平成4年度建設）2DK 1戸 20,300円～ ▶鉄筋コンクリート造4階建て（平成6年度建設）3DK 1戸 23,100円～ ※入居は9月1日 10時から可能

【募集期間】8月31日 10時～11日 10時

【問合せ】仙北地域振興局 建設部建築課 ☎0187-63-3113

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】▶難波輝子 ☎43-0782 田沢湖生保内字水尻7 ▶大栗進 ☎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】▶12日 10時・市役所神代出張所 ▶19日 10時・田沢湖総合開発センター ▶20日 10時・角館交流センター ▶28日 10時・市役所松木内出張所

【時間】13:00～16:00

【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

募集

▶▶▶ Recruitment

親子そば打ち教室

【日時】8月22日 10:00～（2時間程度）
【場所】神代就業改善センター
【定員】5組（親子・夫婦・カップル）
【参加料】1組2,000円（講義は1回打ち）
【持ち物】マスク、エプロン、そば持ち帰り用パック（大きめ）
【共通】【申込・問合せ】仙北市そばの会 小林 ☎53-3364（FAX 兼）

イベント

▶▶▶ Events

県内で就職をお考えの方へAターンフェア in 秋田

【日時】8月12日 12:00～15:00
【場所】秋田拠点センターアルヴェ 1階きらめき広場、2階多目的ホール（秋田市東通仲町4-1）
【対象】秋田県内への就職を希望するすべての方（学生も参加可）。
【その他】参加無料、予約不要、服装・入退場自由、ご家族での来場歓迎。入場時は、必ずマスクを着用してください。
【問合せ】Aターンプラザ秋田（秋田県東京事務所） ☎0120-122-255（祝日・年末年始を除く月～金、9:00～17:45）

そば打ち教室

【日時】8月22日 13:00～
【場所】神代就業改善センター
【定員】10人（定員になり次第締切）
【参加料】2,000円（講義は1回打ち）
【親子そば打ち教室・そば打ち教室共通】
【申込期限】8月19日 10時