

食育活動に取り組む

食育活動連携連絡会

他職域での食育の取り組みを知り、同じ目的を持って食育活動を推進するため、今年度から食育活動連携連絡会を設置しています。今年度の活動テーマは『食生活からの虫歯予防』です。

食育推進計画で『ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合』を増加させることを目標にも掲げており、よく噛むことについて学校やこども園での取り組みについて情報交換や今後の活動について話し合いました。

そのなかで、よく噛まない食べられない食材を使用すると、初めは噛むことに慣れず残食が多くなるようですが、何度かその食材を繰り返すことで、

噛むことに慣れしっかり食事を味わうことができ残食が少なくなるというお話がありました。

よく噛んで食べることで、肥満や虫歯の予防などからだによいことはたくさんあります。また、食材のおいしさに気づき楽しい食事につながることもありますので、ぜひご家庭でも噛みごたえのある食材を取り入れて、よく噛んでゆっくり食べるよう心がけてください。

噛みごたえのある食材

- ▶ 切り干し大根や高野豆腐などの乾物
- ▶ ごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類
- ▶ きゅうり、キャベツ、レタスなどの生野菜
- ▶ りんご、するめ、せんべいなど

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

第3回 みんなでめざそう、健康寿命日本一

“健康寿命”とは、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

仙北市では、元気で長生きするための研修会を行っています。健康寿命を延ばすためには、栄養・食生活、身体活動・運動、健康管理、禁煙などが重要となってきます。

健康に関心のある方、病気はあるけど元気に暮らしたい方、家族の健康が心配な方など、どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

※研修会に3回参加した方には、“せんぼく元気はつらつ隊”として、修了証と認定バッヂを交付します。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

日時 12月14日(月)
受付 12:40～12:50 終了 15:15

場所 田沢湖総合開発センター 大集会室

テーマ 長生きするための運動の秘訣
～パート2～

講師 渡部 真吉 氏
(株)イモーションズ 代表取締役

申込 12月7日(月)までに電話で仙北市保健課へお申し込みください。

市内こども園の給食人気メニューの紹介

神代こども園で人気のミネストローネスープ

材料(4～5人分)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ■ じゃがいも …… 2個 | ■ トマトジュース …… 150ml |
| ■ にんじん …… 1/3本 | ■ 水 …… 500ml |
| ■ 玉ねぎ …… 1/2個 | ■ コンソメ …… 大さじ1 |
| ■ ウインナー …… 70g | ■ 砂糖 …… 小さじ2 |
| ■ にんにく …… 1かけ | ■ トマトケチャップ …… 大さじ1 |
| ■ マカロニ …… 25g | ■ 塩、こしょう …… 少々 |
| ■ オリーブ油 …… 大さじ1 | |

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎを1cm角に切る。にんにくはみじん切り。
- ② マカロニはゆでて、オリーブ油(分量外・少量)を絡めておく。
- ③ オリーブ油をひいた鍋を熱し、①の野菜を炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、トマトジュース、水を加え煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらウインナーを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ コンソメ、砂糖、トマトケチャップを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 最後に②のマカロニを入れる。

野菜たっぷりのスープですが、ウインナーやマカロニが子どもたちの目をひくようです。おいしい!と喜んで食べてくれます。かぶ、キャベツ、エリンギなど旬の野菜でもおいしく作れます。



神代こども園栄養士のコメント

最近体力が落ちてきたな～と感じていませんか?

いきいき元気アップ教室

仙北市包括支援センターでは、無理のない簡単な運動を、楽しく笑いながら参加できる「いきいき元気アップ教室」を開催します。

“少し体力が落ちてきた”“膝痛や腰痛を何とかしたい”という方向けの教室です。

軽い体操からはじめ、個人の体力に合わせて無理のない運動をし、日常的に自分でも取り組める運動の仕方を、楽しく笑いながら、行ってみましょう。



問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

▶ 期日 … 12月23日、令和3年1月13日、27日、2月10日、17日、3月17日、24日(全7回・毎水曜日)

▶ 受付時間 … 13:30～14:00(初回と最終回は13:00～13:30)

▶ 終了時間 … 15:30

▶ 場所 … 角館交流センター 多目的ホール

▶ 対象 … 仙北市在住の65歳以上の方

▶ 内容 … 健康体操

※1回目と7回目に簡単な体力測定があります。

▶ 講師 … 田口 朱実 氏(高齢者体操指導者)

▶ 持ち物 … 運動しやすい室内靴、水分補給のための水かお茶、タオル

▶ 申込 … 12月18日(金)までに電話で仙北市包括支援センターへお申し込みください。

仙北市食生活改善推進協議会主催

シニアカフェ

仙北市食生活改善推進協議会では、シニアカフェを開催します。食事のお話や脳トレのゲーム、簡単な調理実習と試食会を開催します。お気軽にご参加ください。



▶ 期日 … 12月21日(月)

▶ 時間 … 10:00～11:30(受付9:45～)

▶ 場所 … 健康管理センター(角館)

▶ 定員 … 10人(定員になり次第締切)

▶ 対象 … 仙北市在住の65歳以上の方

▶ 内容 … 食事のお話、脳トレゲーム、簡単な調理実習、試食会

簡単に作れるおやつを一品作ります!

▶ 参加料 … 無料

▶ 持ち物 … エプロン、三角巾、マスク、健康ポイント手帳(お持ちの方)

▶ 申込 … 12月14日(月)までに電話で仙北市保健課へお申し込みください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会

12月の休日歯科診療当番医

診療時間 9:00～12:00

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

6日 富岡歯科医院(大崎市太田町) ☎0187-88-1123

13日 さいとう歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2752

20日 小坂歯科医院(大崎市刈和野) ☎0187-75-1015

27日 佐々木歯科医院(大崎市上栄町) ☎0187-63-3025

31日 さとうデンタルクリニック(仙北市角館町) ☎0187-55-4222

人事異動と機構改革

角館庁舎が12月21日に開庁することから、行政運営の効率化を図るため、組織の見直しを行います。

人事異動をお知らせします

※（ ）内は前職など

部長級

▼観光文化スポーツ部長(観光商工部長)細川秀清
▼農林商工部長(農林部長)八柳司

次長級

▼田沢湖市民センター所長兼田沢出張所長(田沢湖地域センター所長兼田沢出張所長)伊藤聡
▼角館市民センター所長(角館地域センター所長)茂木博巳
▼西木市民センター所長兼上松木内出張所長兼松木内出張所長(西木地域センター所長兼上松木内出張所長兼松木内出張所長)山田且也
▼観光文化スポーツ部次長兼交流推進室長(観光商工部次長兼国際交流推進室長)小泉俊夫
▼観光文化スポーツ部次長兼文化創造課長(教育次長兼文化財課長兼平福記念美術館長)富木弘一
▼観光文化スポーツ部次長兼スポーツ振興課長(教育次長兼スポーツ振興課長)高橋徳夫
▼農林商工部次長兼農林整備課長(農林部次長兼農林整備課長)赤倉一男
▼農林商工部次長兼農業振興課長(農林部次長兼農業振興課長)高橋英樹
▼農林商工部次長兼角館榊細工伝承館長(観光商工部次長兼角館榊細工伝承館長)柏谷真一

総務部

【事務事業総合調整室】▼室長兼総務課参事(事務事業移転室長兼総務課参事)藤岡純

管財課

▼課長兼管財係長兼国土調査係長

【税務課】▼主事(会計課主事)藤村奈々

【契約検査室】▼室長(契約検査室長)渡邊敬
▼係長(契約検査室係長)戸澤真

【総合防災課】▼主事(兼務)石川飛翔

【田沢湖市民センター】▼地域振興班長兼農林建設班長(兼務)伊藤聡
▼市民サポート班長(田沢湖地域センター)地域支援班長(兼務)千葉光
▼主査(再任用)田沢湖地域センター主査(再任用)吉田稔
▼主査(田沢湖地域センター)主査(再任用)吉村都緒子
▼主任(田沢湖地域センター)主任(再任用)佐々木駿輔
▼主事(田沢湖地域センター)主事(再任用)渡邊りり
▼技術員(再任用)田沢湖地域センター技術員(再任用)田口孝男

【神代出張所】▼主査(兼務)佐藤有紀

【角館市民センター】▼参事(角館地域センター)参事(再任用)千葉正
▼所長補佐兼地域振興班長(角館地域センター)所長補佐(再任用)千代雅和
▼市民サポート班長(角館地域センター)地域支援班長(小木田千晴)主査(再任用)角館地域センター主査(再任用)鈴木孝昭
▼技術主任(角館地域センター)技術主任(戸嶋好)技術員(兼務)千葉和雄

【松木内出張所】▼地域支援班長(主査)鈴木勝久

【市民福祉部】▼神代診療所主査(国際交流推進室主任)佐藤有紀

【子育て推進課】▼主事(社会福祉課主事)高橋昇平

観光文化スポーツ部

【観光課】▼課長兼観光係長兼観光施設係長兼松木村体験デザイン室長(泉谷衆)主査(再任用)観光課主査(再任用)中村和彦
▼主査(再任用)田沢湖・角館観光協会派遣(観光課主査(再任用)田沢湖・角館観光協会派遣)高橋和宏
▼主査(観光課主査)小松尚
▼主査(観光課主査)藤肥寛明
▼主任(一社)田沢湖・角館観光協会派遣(観光課主任(一社)田沢湖・角館観光協会派遣)千葉由希子
▼主事(観光課主査)主事(再任用)伊藤一智

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

12月2日(日)・令和3年1月6日(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立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談



12月10日(日) 10:00～10:50・11:00～11:50

12月17日(日) 10:00～10:50・11:00～11:50
13:30～14:30・15:00～16:00

12月24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。

だれかに話をするとうれしくなる

傾聴ボランティア えくぼの会



12月16日(日) 10:00～14:30

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します。時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

若者同士で交流しましょう!

若者の居場所

参加無料!

12月15日(日) 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)

こころの電話相談

12月3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

12月8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

12月22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。で、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

笑いの会

12月18日(日) 10:00～11:30

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。



問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/NPO法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

保健と健康の掲示板

