

せんぼく

SEMBOKU

2020
12-16
広報せんぼく
No.312

あわてない！
命を守る行動を！



11月16日、にこにこ子ども園で角館消防署西木分署の消防士による指導のもと、避難訓練が行われ、園児たちは火災時の命を守る行動を学びました。(関連記事 4 ページ)

❗ 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

飲酒をするのであれば…

- ①少人数・短時間で
- ②なるべく普段一緒にいる人と
- ③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な量で
- ▶箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ▶席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）。



- ※食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。
- ▶会話するときはなるべくマスク着用（フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要）。
 - ▶換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
 - ▶体調が悪い人は参加しない。

❗ 冬期間における感染防止策の実施

- ▶できる限り頻繁に手洗いをお願いします。
- ▶咳をする場合は、咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにするとともに、室内の換気にも気をつけるようにお願いします。
- ▶不特定多数が集まる施設では、ファンヒーターなど温風の吹き出し口の側に立って会話をしないようにお願いします。

ポイント

- ①**基本的な感染防止対策の実施**
マスクを着用し、人と人との距離を保ち、三密を避けましょう。
- ②**寒い環境でも換気の実施**
室温は18度以上を目安に、室温が下がらない範囲で常時窓を開けましょう。
- ③**適度な保湿**
湿度40%以上を目安に、換気をしながら加湿しましょう。



❗ NO! コロナ差別～感染した方々にはやさしさを ウィルスと闘うすべての方々に感謝を～

こんな行為をしていませんか？

- ▶コロナにかかった（らしい）と噂する。
- ▶感染者やその勤務先、学校を特定しようとする。
- ▶うわさ話や個人情報を SNS や口コミで広げる。
- ▶感染発生施設や、コールセンターに苦情の電話をかける。
- ▶感染者や医療関係者らの施設や店舗の利用を断る。
- ▶目の前で相手がふれた場所を消毒する、県外に行っただけでその人を避ける。 など

- ▶誹謗中傷は、県民の間に不安や恐怖心を招き、受診や相談をちゅうちょさせ、感染の拡大につながるおそれがあります。
- ▶医療機関関係者への偏見や差別は、生活に支障を来たし離職につながるなど、医療体制に影響をおよぼす懸念があります。
- ▶自分のため、あなたの大事な人のため、差別や個人的な憶測にもとづく情報の拡散は絶対に行わないでください。
- ▶身近でこのような事例を見かけた場合は、決して同調しないでください。
- ▶感染への不安や偏った正義感により、無意識のうちに誰かを傷つけているかもしれません。皆さまには相手を思いやる温かい心をもって冷静に行動するようにお願いします。



絶対にやめましょう

感染された方や医療・介護従事者、そのご家族などに対する誹謗中傷や差別的な言動、感染された方の特定などは、感染者らを傷つけ、精神的に追い込む非常に悪質な行為ですが、県内においてもこうした事例が残念ながら確認されます。

あきた新型コロナ受診相談センター

24時間受付 ☎ 018-866-7050
8時～17時（毎日） ☎ 018-895-9176 / ☎ 0570-011-567



接触確認アプリ
COCOA



秋田県 LINE
公式アカウント



仙北市
ホームページ

新型コロナウイルス感染症

年末・年始に向けて一人ひとりが注意しましょう！

仙北市新型コロナウイルス感染症対策本部より

❗ 県外との往来について

- ▶都道府県をまたぐ移動については、特に北海道や首都圏、関西圏、中部圏などの感染拡大地域の往来には、訪問先の感染状況に注意しながら、慎重な判断をお願いします。
- ▶混雑（時期・場所）を避け、人と人との間隔を確保するようにお願いします。
- ▶訪問した場合は、感染防止対策がとられていない店舗の利用や、「三密」の場での会食は避けるなど、最大限の注意をお願いします。

- ▶政府が推奨する「新しい旅のエチケット」を参照のうえ、「会食時を含めたマスクの着用」や「手洗い」などの基本的な感染対策を実施するとともに、「接触確認アプリ（COCOA）」の活用をお願いします。
- ▶出発前・帰県後に発熱や体のだるさ、味覚・嗅覚に異常を感じたときは無理に外出せず、速やかにかかりつけ医に電話で相談して受診されるか、「あきた新型コロナ受診相談センター」に相談するようにお願いします。
- ▶帰県後は、周辺の方々との接触には十分留意するとともに、例えば2週間の行動履歴を記録するなど感染拡大リスクを最小限にするための取り組みをお願いします。

❗ 基本的な感染対策の実施

今後、早期診断や治療法の確立、効果的なワクチンの開発などが実現するまでは、長丁場で感染の拡大防止と社会経済活動の両立を図っていく必要があります。

皆さまには、感染の蔓延を未然に防ぐため、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」をはじめとした基本的な感染対策に加え、三密を避けるようにし、自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底をお願いします。

感染リスクが高まる5つの場面



場面1 飲酒を伴う懇親会など

- ▶飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍くなり、大声になりやすい。
- ▶特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ▶回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。

場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- ▶大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。
- ▶長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。

場面3 マスクなしでの会話

- ▶マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ▶マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ▶車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

場面4 狭い空間での共同生活

- ▶狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ▶寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

場面5 居場所の切り替わり

- ▶仕事での休憩時間に入った時など、居場所が入れ替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- ▶休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



詳しくは、新型コロナウイルス感染症対策（内閣官房特設サイト）をご覧ください。

のばそう！健康寿命
担おう！地域づくりを

第6回仙北市老人クラブ大会



かくろう女声合唱団「さくらハーモニー」によるコーラス（写真上）。このほかにも西木マロ
ンズの会や田沢湖地区老人クラブ連合会女性部による踊り（写真下）などが披露されました。



11月17日、第6回仙北市老人クラブ大会が角館交流センターで開催され、市内老人クラブの会員や関係者が参加しました。

第1部の式典では、老人クラブの育成と発展に貢献された6個人3団体が表彰。熊谷勇一郎会長は「健康で集まることができてうれしく思う。これからも自分の健康を守り、近所の人と仲よくし、年齢を重ねていけたら」とあいさつしました。

第2部は、曹洞宗玉林寺の齋藤昭道住職による「心をたもつヒント」

「コロナの時代に生きるために」と題した講演。「人の悲しみ、苦しみに寄り添っていますか」と問いかけ、「コロナ禍のこれからは人の心のありようが問われる。人の苦しみ悲しみに心を寄せ、感染した人を責めない優しい心を持ち続けましょう」とお話がありました。

大会の最後は、日頃からいきいきと活動している老人クラブの会員によるコーラスや踊りが披露され、会場は大きな拍手に包まれました。

- 仙北市老人クラブ連合会
会長表彰（敬称略）
- ◆老人クラブ育成功労者
田中司（田沢湖）
戸澤幹夫（角館）
鈴木重憲（西木）
 - ◆優良老人クラブ
卒田もみじ会（田沢湖）
広久内寿会（角館）
福寿会老人クラブ（西木）
 - ◆老人クラブ育成従事者
藤澤忠夫（田沢湖）
千葉弘子（角館）
伊藤クメ（西木）
- 感謝状
前仙北市老人クラブ
連合会会長 藤原剛

（百寿）
おめでとう
いざいませ

11月17日、柴田リエ子さん（田沢湖田沢）が100歳の誕生日を迎えられ、特別養護老人ホームたざわこ清眺苑でお祝いが行われました。

当日は、家族の皆さんが集まり、仙北市からお祝いと花束が贈呈されました。



高橋長寿支援課長（右）からリエ子さん（中央）に手渡されました。

寸劇「火滅の刃」で火災時の対応学ぶ

11月16日、にこにこども園で、避難訓練が実施され、園児ら88人が火災時の避難経路の確認や角館消防署西木分署の消防士による寸劇を通して、命を守る行動を学びました。

避難訓練は、調理室からの火災を想定して職員「火事です！」の呼びかけから開始。各組の先生が園児たちを外に誘導し、園舎向かいのグラウンドの一面に集合しました。落ち着いて冷静に避難した園児たちに消防士も感心した様子。その後、水消火器の使用方法について指導を受けた先生方が、実際にのに向かって水を噴射してみました。

後半は、人気アニメ「鬼滅の刃」をモチーフにした寸劇が披露され、火災が発生した場合の対応方法を学びました。

「火滅の刃」と題した寸劇は、発案から内容の構成、配役まですべて同分署の署員によるもの。アニメの主人公と同じ模様の羽織を着た消防士が、火事に見立てた赤鬼と戦い、自分の衣服に燃え移った火を転がって消す方法などを劇中で実演しました。園児たちは、戦う様子を見て興奮さみでしたが、主人公が呼びかけると一緒に転がって同



赤鬼に襲われ、主人公が衣服に移った火を転がって消す動きと一緒に体験する園児たち。

じ動きを体験。劇の最後に鬼が逃げていくと歓声が上がりました。

八柳彩音ちゃんは「劇が面白かった。火事が起きたらちゃんとやりたい」と話しました。また、同分署予防警防主査の今野豪消防士長は「寸劇は、子どもたちにも興味を持ってもらうように企画した。防火防災意識の底上げにならしていきたい」と話しました。



慌てず、騒がずみんな上手に避難できました。



火に見立てた的を狙って消火！火災時は、冷静な行動が求められます。



角館消防署から



にこにこども園を訪問して、「鬼滅の刃」を模した防火寸劇を行い、子どもたちから「火遊びは絶対にしない」と約束してもらいました。これから冬本番!! 暖房器具などの取扱いに注意して火災予防にご協力ください。また、ご家庭の住宅用火災警報器を点検し、作動するかご確認ください。

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎ 54-2302





交通事故防止に有効な反射材が寄贈されました。

自動車は早めの**ライト点灯**を！
歩行者は**反射材**の利用を！



実際に車のライトをあて、夕暮れ時の服の色による見え方の違いを確認しました。

夕暮れ時は要注意！ 明るい服装と反射材！

田沢湖地区の皆さんへ 反射材を

11月18日、仙北市安全運転管理者協会田沢湖支部が田沢湖交番へ反射材500枚を寄贈しました。この反射材は田沢湖地区の交通事故防止活動に活用されます。

同日の薄暗くなってきた時間には生保内中学校駐車場を会場に、地元住民や老人クラブ会員、交通安全協会会員などが集まり、服の色による見え方の違いや反射材の効果を実験しました。歩いていてライトが自分にあたっては見えにくい夕暮れ時や夜間。気の抜けやすい自宅周辺での交通事故が多

いそうです。

参加者からは「赤色の服でも見えづらい」「反射材がないと見えない」などの声が上ががり、見えづらさを実感しているようでした。

同協会の高山典仁支部長は「絶対事故にあわないで。今日聞いたことを家族や近所の人に広めてほしい」と話しました。

指導にあたった仙北警察署交通課の川嶋政義係長は「自分を守るため、相手にわからせるために恥ずかしがらずに明るい服と反射材を使って」と交通事故防止を呼びかけました。

武蔵野児童公園のイルミネーション あたりを色とりどりに染める



約1万個の電球が幻想的な世界を作り出します。

毎年恒例となった、武蔵野児童公園のイルミネーションが今年も点灯されています。

このイルミネーションは、武蔵野下四町内会（佐々木保幸会長）が生保内地域運営体の協力を得て、地域の活性化と地域住民の憩いの場をつくるなどの思いで実施しているものです。

武蔵野下四町内とイルミネーション飾り隊の皆さんによって、11月27日から準備をはじめ、28日にはツリーや約1万個の発光ダイオード（LED）電球が飾り付けられました。

取材に訪れた日には、車を止めたり、写真を撮る人などが訪れていました。これからクリスマスや年末年始などが控え、より一層雪に映えるイルミネーションをご覧ください。

点灯は来年1月10日まで、時間は17時～22時までです。



学校給食に 仙北市産牛肉登場！

11月18日、仙北市産黒毛和牛を使用した「牛丼煮」が学校給食で提供されました。

仙北市産牛肉は、肉質がやわらかくジューシーでうまみたっぷり。子どもたちは、ごはんのせて牛丼にして美味しく食べていました。神代小学校の藤川煌さん（4年）は「一番好きな食べ物の牛丼が給食に出てうれしい。しかも肉がめっちゃやわらかくて美味しい」と話してくれました。



みんな美味しくて箸が止まりません。

た。ほかに、「肉が溶ける感じがする」「お家のより美味しい」などの声が聞かれました。

この日の給食は、仙北市産の小松菜、にんじん、ねぎが入ったみそ汁、秋田県産のりんごを使用したりんごゼリーとあわせて地産地消メニューとして提供され、子どもたちは、終始笑顔で地元の食材を味わっていました。

11月28日、田沢地域で栽培されている伝統野菜の田沢ながいもを販売する「まぼろしの田沢ながいもまつり」が市立田沢湖病院駐車場で開催（仙北市商工会主催）されました。

この日販売したのは、田沢地域運営体「荷葉」と生産者の田中昭一さん。今年のながいもは天候不良により生産量も減り、短くあまり太くならなかったとのこと。準備した約250本のながいもを約80人が買い求め、40分ほどで完売しました。

秋田市から訪れた女性は「スーパー



40分で完売！
まぼろしの田沢ながいもまつり

で買ったものは、すりおろすと赤くなってしまうが、田沢ながいもは純白のまま。味も濃くておいしい」と、手にしたながいもにうれしそうでした。

また、生産者の田中昭一さんは「昨年の雪の少なさや、5月の大雨で育ちが悪かったと思う。田沢の土は乾くとさらさらするが、雨が影響して乾ききれず土が固くなってしまった。ながいもが伸びていけなかったのかもしれない。ただ、味は今までとおり」と話しました。



美味しいながいもを買い求めようとたくさんの方が訪れました。

11月8日、オンライン審査による「第49回マーチングバンド・バトントワリング東北大会」が行われました。本大会に出場した角館小学校金管バンド部ドリームハーモニーが見事金賞を獲得。またその功績により東北の代表として「第48回マーチングバンド全国大会」～e-Marching Special Edition 2020～への出場が決まりました。従来であれば、さいたまスーパーアリーナ（埼玉）での開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、オンラインを活用したビデオ審査での講評になります。

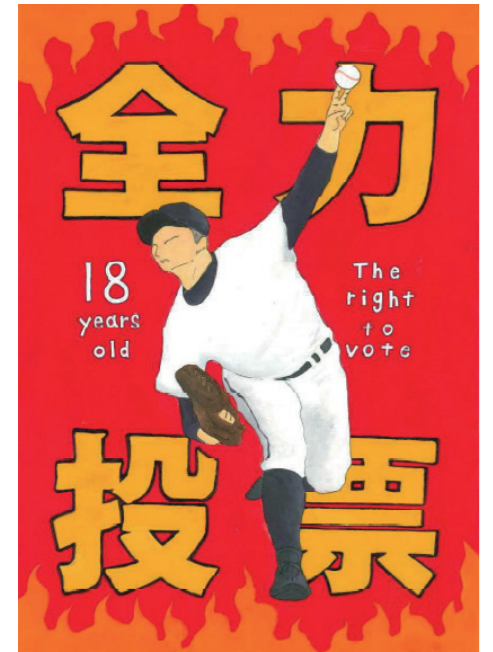
11月20日には、今大会の結果報告が市役所田沢湖庁舎で行われました。部長を務める堀川真緒さんは「東北大会は緊張したが、楽しく演奏することができた」と話してくれました。また、全国大会にむけての抱負を聞くと「東北大会では今まで練習してきたことを魅せることができた。卒業した先輩や先生に色々教えてもらったことを生かし、全国大会にむけて完成度の高いパフォーマンスができるよう頑張りたい」と力強く話しました。

祝！角館小学校金管バンド部 ドリームハーモニー 第48回マーチングバンド 全国大会出場



報告に訪れた（左から）顧問の高橋猛先生、菅原雅人さん、堀川真緒さん、林崎芽由さん、浦山英一郎校長。

門脇さんが描いた選挙啓発ポスター。



また、秋田県審査においては、最優秀賞である「秋田県明るい選挙推進協議会会長賞」も受賞しました。



このポスターコンクールは、全国の児童・生徒に明るい選挙を呼びかける選挙啓発ポスターを描いてもらうことで、主権者意識を高め、明るく正しい選挙を推進することを目的としているものです。門脇さんの作品は、仙北市と秋田県における審査を経て、第3次審査（中央審査）に推薦され、全国8万点を超える応募作品の中から同賞に選ばれました。

令和2年度明るい選挙啓発ポスターコンクール 門脇七海さん（角館高校2年）が受賞

仙北市×あいおいニッセイ同和損害保険(株) 地方創生に関する連携協定を締結

-))) 連携事項
- 1 SDGsの推進に向けた取り組みに関する事。
 - 2 地域・暮らしの安全・安心に関する事。
 - 3 防災・災害対策に関する事。
 - 4 産業振興・中小企業支援に関する事。
 - 5 観光振興に関する事。
 - 6 農業の振興に関する事。
 - 7 その他、地方創生に資する取り組みに関する事。

11月13日、仙北市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社が地方創生に関する連携協定を締結しました。この協定は、SDGs 未来都市として「誰一人取り残さない」を念頭に地域課題へ取り組み仙北市と全国の自治体の取り組みを支援し、地域密着活動を行う同社が連携して、地方創生の実現を目指すものです。



協定を取り交わしたあいおいニッセイ同和損害保険(株)の鶴丸宗久秋田支店長(左)と門脇市長(右)。

ニユアルが感染症対策を考慮した内容になっているのか診断し、課題について提言いただきます。締結式で、門脇市長は「今年度の取り組みは一つの事例だが、今後も観光振興、農業振興など、巨大な企業の皆さんがパートナーとして地域密着型でご支援いただければありがたい」と話しました。また同社の鶴丸宗久秋田支店長は「今日の締結はスタートであり、ゴールではない。仙北市の役に立てるよう、市民の皆さんの安全と発展に貢献できるように取り組んでいきたい」と話しました。

仙北市×ヤマト運輸(株) 連携と協力に関する包括連携協定を締結

11月19日、仙北市とヤマト運輸株式会社が包括的な連携に関する包括協定を締結しました。この協定は、相互の厳密な連携および協働により、物流・人流の活性化、ドローンを活用した物資輸送、災害対策、安心安全な地域づくり、その他市民サービスの向上と地域の活性化を目指すものです。同社とは平成25年8月に「災害時における物資輸送および物資拠点の運営などに関する協定」を締結しており、大規模な災害時の応援協力を図っています。このような関係性の中で、地域の活性化に向けてさらに連携・協力を推進すべき課題に対して協働で取り組むことにより、本協定を締結する運びとなる。



協定を取り交わしたヤマト運輸(株)の杉野真哉秋田支店長(左)と門脇市長(右)。

-))) 連携事項
- 1 物流・人流の活性化に関する事。
 - 2 安全・安心な地域づくりに関する事。
 - 3 広報・魅力発信および観光支援に関する事。
 - 4 資産品の国内外への販路拡大に関する事。
 - 5 災害対策に関する事。
 - 6 地域の福祉に関する事。
 - 7 人材育成に関する事。
 - 8 その他、ヤマトグループと仙北市が協働して取り組む活性化に関する事。

となりました。締結式で、門脇市長は「市民にとってなじみのある企業である。また交通・安全政策にも取り組んでいるヤマト運輸の力を借りて、よりよい地域づくりをしていきたい」と話しました。また同社の杉野真哉秋田支店長は「私たちは皆さまと最高のパートナーになりたい。そのためには今後どうしたらいいかを一緒に考え、共に協働していきたい」と話しました。

税

のこと考えてみよう

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が共催で募集していた中学生の「税についての作文」で、猪本真央さん（桜木内中学校3年）の作品「私たちの”よい未来”をつくる税金」が秋田県納税貯蓄組合連合会会長賞、伊藤希彩さん（角館中学校2年）の作品「税と生きるためには」が大曲税務署長賞、田口野愛さん（生保内中学校1年）の作品「税金への感謝」が大曲地区税務団体協議会長賞、石郷岡紗さん（西明寺中学校2年）の作品「税金について」が仙北市長賞を受賞しましたので、全文（原文のまま）をご紹介します。

秋田県納税貯蓄組合連合会会長賞



猪本 真央さん
(桜木内中学校3年)

「私たちの”よい未来”をつくる税金」

私はこれから生きていく間でどんなことが大切なのかと考えました。そうしたらこれからの人生ですっと付き合っていくかなくてはならない「税金」についても知っておこうと思いました。まず、税金とは国や地方公共団体がその必要な経費をまかなうため国民から強制的に徴収する金銭で、主に民間企業では提供

の難しい道路や橋などの公共財や、教育や福祉などの公共サービスを提供するそうです。このことから税金は、私たちが生活する中でとても大事な存在ということがわかりました。

私たちが中学生にとっても学校で使う教科書やパソコン、実験器具などに税金が使われていなければ勉強ができない

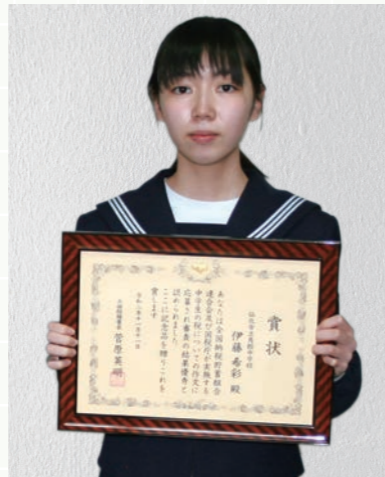
まえを支えてくれているのは国民みんなで出し合っている税金なのです。税金というのはみんなの協力がなければつくられません。だから私たちは、知らないうちにどこかの人を支え、知らないうちにどこかの人に支えられているのかもしれない。

税金なんて自分の手元からお金が減るだけだ、と思って

ほどです。また地域の事にも税金はたくさん使われています。私の住んでいる桜木内は人口減少と少子高齢化が進み、実際、私の中学校も全校生徒26人です。しかし私たちは中学生の活動を地域の人たちは全力で応援して支援してくれま。例えば夏休み中には小中合同で地域の方々と一緒に避難所体験をしました。市の防災課の方々のご指導で貴重な体験ができました。人数が少ないからこそ、学校と地域が一緒になり、県や市からの税金の補助も有効に使っていろいろな活動で盛り上がっています。

いた時期もあったけど今は、税金は災害などでいざという時に助かるし、結局は自分のためや周りの人のためになっていることなので税金はいい制度だなと思いました。それと、これからも私たちの支えとなってくれるように、税金は正しく使ってほしいと思いました。税金によって少しでもよい未来になっていくのが楽しみです。

大曲税務署長賞



伊藤 希彩さん
(角館中学校2年)

「税と生きるためには」

私たちは日々、さまざまな税と関わり合って生きています。税には国に納める「国税」と地方に納める「地方税」とがあるが、二つを合わせるとその数は五十余りにもなる。多くの人に被害をもたらしているコロナウイルス、これにも税が関わっている。例えば、特別定額給付金だ。国民一人につき十万円が給付されると

いう制度だが、このお金も税金によって給付されている。税とは、社会を支える会費のようなもので警察や消防などの行政サービス、医療や教育などの社会の助け合いのための活動に役立てられている。

税のメリットの中で一番大きいのは一人の負担を減らしてみんなで協力しあえる点で

もし税が無くなった場合、まずは行政サービスが受けられなくなる。救急車や交番が起きてても早急の対応が難しくなるだろう。また病気になったときは医療費が全て自己負担となり、国によって直された道路は管理されずに信号も動かなくなる。まさに荒れ地のような状態だ。さらには、学費も全て自己負担になってしまったら、今のよう

に大学や高校に進学する人も限られてしまう。果たしてこのような生活は暮らしやすいといえるのだろうか。私たちが国では毎年、台風、水害、地震などさまざまな自然災害が起こっている。そしてこの復興のためにも税金が使われている。ちなみに、東日本大震災や西日本豪雨でも多くの税金が使われた。また、私の地元秋田でも税が関わっているものがあった。路面の除雪作業だ。冬の間私たちが快適に登下校できるのも税のおかげなのだ。と知った。

大曲地区税務団体協議会長賞



田口 野愛さん
(生保内中学校 1年)

「税金への感謝」

私たちは、何気ない買い物でも税がプラスされ、値段が高くなってしまいます。正直、「消費税なんてついてこないでほしい。」と思っている人も少なくはないと思います。でももし、日本が税金のない国だったら、普段の生活などがどのように変わってしまうのでしょうか。

金のおかげなのです。全ての国民が税金を納めてくれているからです。もし税金がなければ全額自己負担となってしまいます。他にも、救急車や消防車を呼ばなければならぬ時は、自分で電話をすればすぐに来てくれます。

しかし、日本が税金のない国だったらこれにもお金が必要で、もちろんお金がなければかけてくれないことになってしまいかもしれません。だから、税金があることにより多くの命が助けられています。税がなければ、

救急車などを呼べない人もいると思うので、助けられないことも多くなってしまうのかなと思います。

現在、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。日本でも感染者が日に日に増えている、一刻も早く終息することを願っている人がほとんどだと思います。このコロナウイルスの影響で、かなりの経済的なダメージを受けているところもあるようです。しかし、国民一人あたりに十万円を配布したり、会社単位などでも給付している、というニュースを見たりしました。これも全て税金から出ていると知って、すごいなと思いました。医療にも税金が使われていることにより、このウイルスと戦い、そして治っている人もいます。ですが、残念ながら最善を尽くしても亡くなってしまった人がいます。毎日毎日頑張っている医療従事者の方にはとても感謝しています。そして、これからの日本はどうな

るか分かりますが、もっと色々な事に税金が使われるのかなと思います。国民全員がくらしやすい国になってほしいです。

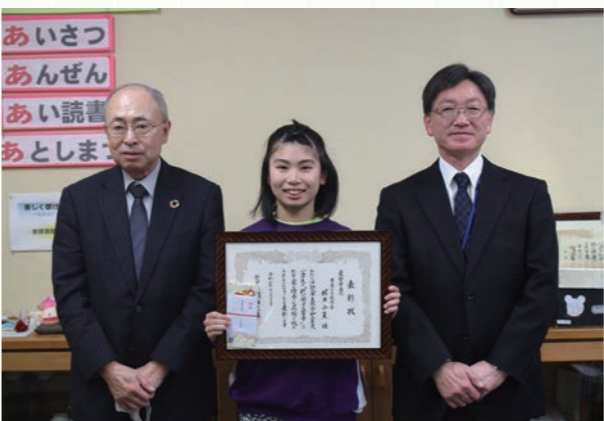
税金は、私たちがいつも使っている教科書にも使われています。そして、除雪などにも税金が使われているそうです。自分たちが今、すごしやすい環境であることは、税があるからこそなんだと、改めて実感しました。学校で使っている物なども無償で支給されていたりするので、大切に使うことを心がけていきたいです。

私は今まで税について色々学んできましたが、自分の知らない所で税金がたくさん使われているんだなと思い、税の大切さを知ることができました。まだ私は中学生なので税金を使う側です。自分が税金を納めていく時は、「これで誰かの役に立てる」と思いながら、嫌々言わずしっかりと納めていきたいです。

税に関する習字

仙北市主催の小学生の「税に関する習字」で、堀井小夏さん(角館小学校6年)の作品が最優秀賞を受賞しました。

最優秀賞



右から角館小学校の浦山英一郎校長、最優秀賞を受賞した堀井小夏さん、倉橋副市長。

入選

おめでとう

いじります

最優秀賞以外の入選者は次のとおりです。

※氏名の表記は原文のまま掲載しています。(敬称略)

金賞

- ◆ 八柳りほ (西明寺小2年)
- ◆ 米澤美月 (角館小3年)
- ◆ 石川才稀 (神代小6年)

銀賞

- ◆ 山口あすみ (神代小1年)
- ◆ 八柳和華 (角館小3年)
- ◆ 村岡すみれ (角館小6年)

銅賞

- ◆ まさきかほ (神代小1年)
- ◆ 藤枝諒 (角館小2年)
- ◆ 村岡ひまり (角館小3年)
- ◆ 田口楽奈 (角館小4年)
- ◆ 山口海嘉 (神代小5年)
- ◆ 田中絢菜 (角館小6年)

仙北市長賞



石郷岡 紗さん
(西明寺中学校 2年)

「税金について」

「税金って何。」という問われた時、私は笑ってごまかす事しかできなかつた。自分も税金について全く理解していなかったのだなと知った。

消費税が八%から十%に変わった。この時も私は、どうして上がってしまったのか、どうして上げなければならなかったのか、不思議でたまらなかつた。調べてみると、

八%のままであると年金や医療などの社会保障を維持するための費用が足りなかつたからだと紹介していた。自分たち、国民でも社会に貢献できているのだなと身にしみて感じる事ができると思った。

しかし、調べていくと一つ気になる記事を見つけた。それは、「消費税が無い国」という記事だ。

中東の産油国のクウェートという国は、消費税がからない、さらには教育費も無料だと言う。詳しく見てみると、石油埋蔵量が世界七位の資源大国のため、税金を多く集めなくてもよいのだ。

私は、反対に消費税の高い国はどうなっているのだろうと疑問を抱いた。税金が高いことで有名な国、デンマークの消費税は、二十五%だった。また、所得税も高く、年収の約三分の一が税金で持ってかれていくことが分かった。高いと国民は充実しているのかなと思つたが、デンマークは「国民の幸福度ランキング」世界一位となつていた。興味を持った私は、さらに調べを進めた。答えが書かれてあった。簡単に言うとデンマークは、国民の負担が大きい分、国のサービスが充実しているそうだ。どの国にもたくさん工夫がなされていることを知った。私を含め、中学生は将

来、社会に貢献していかなければならない。これからは、働くことと一緒に税についても学んでいく必要があると思う。そのためには、税金について何も知らない、理解していない人を少しでも減らし、関心を持つ人を増やすといいと思う。また、自分たちが今、不自由なく学校生活を送れているのは、税金があったからで、税金がないと学校を作ることさえ出来なかつたのではないかと考えると、感謝しかない。学校からもらった物や、校舎など全てを大事にしているかなくてはならないことが改めて分かった。税はたくさん働きのもつていて常に自分たちの生活の中で役立てられている。世界には日本と異なつた税の使い方があつたのかもしれない。それでも社会のため、自分のためと、大人になつてから、良い未来を切り開いていけるように、今を大事に生きていきたい。

年末年始の各種証明書・届け出とごみの受け入れおよび各施設の業務案内について

【問合せ】

《戸籍関係》市民生活課 市民係(角館庁舎) ☎ (43) 3307
《ごみ関係》市民生活課 環境保全係(角館庁舎) ☎ (43) 3308
大曲仙北広域北部ごみ処理センター ☎ (54) 3305
《施設関係》各施設にお問い合わせください。



各種証明書、戸籍の届け出

12月29日(火)から1月3日(日)の間中は各種証明書の発行ができませんので、必要な証明書などの請求、各種手続きはお早めに済ませてくださるようお願いいたします。
※コンビニでの各種証明書の交付サービスも停止します。
※戸籍届出(死亡届ほか)の窓口は休日、祝日、夜間体制で通常どおり受付します(夜間受付窓口は角館庁舎のみ)。

ごみの受け入れについて

大曲仙北広域北部ごみ処理センターでは、12月29日(火)まで、ごみの個人搬入を受け入れます。年始からは、ごみ収集カレンダーに記載のとおり収集します。
▶ 受付時間…8:30～16:30
▶ 受け入れ可能なごみ…可燃ごみ、資源ごみ(空缶・ペットボトル・古紙類・段ボール)、粗大ごみ
※不燃物や産業廃棄物、処理困難物は受け入れできません。

各施設の業務案内 ※不明な点は各施設にお問い合わせください。

| 施設名 | 開庁(館)時間 | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | 1日(金) | 2日(土) | 3日(日) | 4日(月) | 5日(火) |
|---|--|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ▶市役所 各庁舎・各出張所 | 8:30～17:15 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| 各庁舎のみ日直が対応します | | | | | | | | | | |
| ▶各公民館・総合開発センター | 8:30～22:00 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ▶体育館・武道館 | 8:30～21:00 (角館東地区体育館・角館武道館は22:00まで) | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ▶北部ごみ処理センター | 8:30～16:30 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ▶角館・西木・田沢湖 一般廃棄物最終処分場 | 8:30～16:30 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ▶仙北市民会館 | 9:00～22:00 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | |
| ▶田沢湖図書館 | 9:00～18:00 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| ▶学習資料館 | 9:00～19:00 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| ▶市立田沢湖病院 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ※発熱症状がある方は、直接来院せずに、事前に電話(☎43-1131)のうえ、受診してください。 | | | | | | | | | | |
| ▶市立角館総合病院 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ※発熱症状がある方は、直接来院せずに、事前に電話(☎54-2111)のうえ、受診してください。 ※年末年始期間中は救急外来(24時間救急体制)のみ実施します(クレジットカードでの医療費の支払いはできかねます)。また、院内の売店、レストラン、ATMなども休業予定です。人工透析は一部実施しますので、詳細は透析室へお問い合わせください。 | | | | | | | | | | |
| ▶仙北市堆肥センター | 9:00～17:00 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| ▶角館樺細工伝承館 ▶角館町平福記念美術館 ▶新潮社記念文学館 | 9:00～16:30 (入館は16:00まで) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| ▶田沢湖クニマス未来館 ▶思い出の渦分校 | 9:00～16:00 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| ▶旧石黒(恵)家 | 9:00～16:30 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |

令和2年度「仙北市成人式」再延期のお知らせ

【問合せ】生涯学習課(20日まで角館庁舎、21日から東勝薬一庁舎) ☎(43)33003

例年、8月15日に開催していた「仙北市成人式」について、11月16日号の「広報せんぼく」でお知らせしたとおり、令和3年1月10日へ延期し、開催に向けた準備を進めていきました。しかしながら、このたびの全国的な新型コロナウイルス感染者の記録的な増加により、当面は収束が見通せない状況にあります。これを踏まえ、仙北市では新成人並びに市民の皆さまの健康と安全面を考慮し、成人式の日程を再延期することにしました。楽しみにされていた新成人、ご家族や関係者の方々には大変申し訳ございませんが、人生の大切な節目を安全にお祝いするためにも、ご理解とご協力をお願いします。

なお、令和2年度「成人式準備会」を継続し、今後の方針を協議してまいりますので、詳細が決まり次第市広報やホームページなどを通じて、改めてお知らせします。

●令和2年度対象者
平成11年4月2日～
平成12年4月1日生
まれの方



仙北市
ホームページ



東北デスティネーションキャンペーン・サポーター募集のお知らせ

【問合せ】観光課(20日まで中町庁舎、21日から角館庁舎) ☎(43)33352

令和3年4月から9月にかけて開催される東北デスティネーションキャンペーン(以下、東北DC)において、市民にもできる取組で東北DCをサポートいただける参加者を募集いたします。

仙北市に居住されている方や所在する会社・団体であれば>Welcome to TOHOKU 隊」として登録し、一緒に東北を盛り上げましょう!

登録証明として認定証を電子データで発行するほか、登録された方々には認定証のほか「缶バッジ」をお渡しします。

「缶バッジ」を着用していただくことで、活動の一体感や一人ひとりが手軽におもてなしを実施するきっかけを作ります。

東北DCとは?
東北DCは、東北6県の自治体や観光関係者とJR6社などが一体となって行う大型の観光キャンペーンです。

開催期間は令和3年4月1日～9月30日まで、東北6県で6か月の開催は初めての取組です。震災から10年の節目に開催する東北DCでは、各県の力をかけ合わせて東北の大きな力に

し、東北の魅力や国内外へ発信することによって東北観光のブランド化を推進していきます。

認定証は東北DCサポーターサイト(<https://dctohokukanko.jp/dc/welcome/>)から登録ください。

「缶バッジ」は、認定証をお持ちのうえ、受取場所でお受け取りください。(Welcome to TOHOKU 隊限定)

●募集期限/令和3年8月31日(火)

●おもてなし活動例

- ①「ようこそ」の思いを込めて来県者にあいさつやお声がけをします!
- ②店舗前や歩道・にぎわいスポットなどの清掃・美化ディスプレイ活動をします!
- ③「また来てください」の気持ちを込めて列車や観光バスに手を振ります!
- ④施設やお店・道順や交通機関の紹介や説明、情報提供を行います!
- ⑤観光客の皆さまに優しく案内します! など

●仙北市での缶バッジ受取場所
▶仙北市観光課 ▶仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」▶仙

市田沢湖観光情報センター「フォレイク」▶西木観光案内所

●東北DCホームページ/
<https://www.tohokukanko.jp/dc/>



巡るたび、
出会う旅。
東北
2021.4.1～9.30



競争入札参加資格審査申請の受付を開始します

【問合せ】契約検査室 ☎(43)11119

令和3・4年度において、仙北市が発注する競争入札(随意契約を含む)に参加を希望する方は、次により受付を開始しますので、申請書と添付書類を提出してください。

●資格要件

- ① 契約を締結する能力を有しない方(成年被後見人、被保佐人)でないこと
 - ② 破産手続開始の決定を受けて復権を得ていない方でないこと
 - ③ 仙北市暴力団排除条例(平成24年3月23日条例第2号)第2条に規定する暴力団または暴力団員と密接な関係を有する方に該当しないこと
 - ④ 市税などに滞納がなく、経営状況が著しく不健全な方でないこと
 - ⑤ 公共発注の相手方として不適当と認められる方でないこと
 - ⑥ 建設工事に登録する方にあつては、仙北市小規模修繕等契約希望者として登録されていないこと
- 受付期間 / ▼ 定期受付: 12月18日(金) ~ 令和3年2月26日(金)
▼ 随時受付: 令和3年4月21日(水) ~
※ 持参の場合は市役所開庁日の9時から17時まで(12時から13時までを除く)
- ① 登録区分
 - ② 建設工事
 - ③ 物品の販売・役務の提供等
 - ④ 測量・建設コンサルタント等
- 提出方法 / 郵送または持参により契約検査室へ提出
▼ 書類一式をA4紙ファイル(①建設工事は赤・ピンク色、②物品の販売・役務の提供等は青・水色、③測量・建設コンサルタント等は灰色)に綴じ、表紙と背表紙に社名を表記すること
- 郵送などによる申請の場合は受領書送付のため、長形3号程度の封筒(送付先の住所と社名などを記載、84円切手を貼付したもの)を同封すること(ハガキによる受領確認でも可)
- 有効期間 / 令和3年5月1日 ~ 令和5年4月30日
- 注意事項 / ▼ 各部門の登録ごとに書類一式を提出すること
▼ 申請書提出後に申請内容に変更または更新があった場合は、速やかに変更届を提出すること
- その他 / 仙北市が構成団体の一つとなる一部事務組合および仙北市立認定こども園を運営する社会福祉法人に対し、希望業務などの情報を提供することがありますので、ご了承ください。
- 提出先 / 〒014-1298 仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30番地
仙北市総務部契約検査室
FAX / (43)13000
E-mail / keiyaku@city.semboku.akita.jp

未来農業のフロンティア育成研修生を募集します

【問合せ】農業振興課(20日まで西木庁舎・21日から角館庁舎) ☎(43)22006

新たに農業を開始する方などを対象に、実習や講座を通じて営農に必要な知識や技術を習得する研修生を募集します。

- 研修先と研修コース
 - ▶ 県農業試験場(作物、野菜、花き)
 - ▶ 県果樹試験場(りんご、梨など)
- 研修期間 / 令和3年4月 ~ 令和5年3月

- 応募資格 / ▼ 新たに農業を開始する方などで農業で自立する意欲が高いこと
- ▼ 研修終了後に市内で就農すること
- ▼ 原則50歳未満の方
- 募集期限 / 令和3年1月14日(休)
- 応募方法 / 農業振興課にお問い合わせください。

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するため、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)。

また、諸事情により市税などを納めることが困難な方のために納税相談窓口もあわせて開設しますので、お気軽にご来庁ください。

● 日時 / 12月25日(金) 17時15分 ~ 19時

● 月末開設は「注意」を!
※ 開設時間に都合がつかない場合は、事前にご相談ください。

- 場所 / 収納推進課、角館・西木市民センター(正面玄関からお入りください)
- ※ 12月からは新角館庁舎になります。
- ※ 西木庁舎は今までの通りの場所になります。

- 令和3年1月4日(月)納期限の税目
 - ▶ 市県民税第4期
 - ▶ 国民健康保険税第6期
 - ▶ 後期高齢者医療保険料第6期
- ※ 口座振替も納期限と同日(1月4日)です。通帳の残高をご確認ください。
- ※ 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、各市民センターにご相談ください。

にしき園だより

第12号

にしき園は高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを施し、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

今年も残すところあとわずかになりました。全国的に新型コロナウイルス感染者が再び増加してきており心配な状況が続いています。

にしき園では、予防対策として、自動で熱を測り体温を表示するスマートフォンサイズの「検温モニター」や、手をかざすだけでアルコール消毒液が出てくる「手指消毒器」を設置しています。ウイルスの侵入を未然に防ぐために、職員もこまめにうがい・手洗い消毒をし、マスク着用・三密回避や同居家族の健康管理にも注意を払っているところです。

皆さまにおかれましても感染予防にはご留意され、よいお年をお迎えください。



熱がないかご確認ください。



手を入れると消毒液がでます。

【利用者の状況】

| | |
|-------|-----|
| 9月末 | 90人 |
| 10月入所 | 7人 |
| 10月退所 | 6人 |
| 10月末 | 91人 |

平均要介護度 2.63

介護員を募集しています。経験のない方でもOKです。お電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、施設見学・面会などをご遠慮いただいています。

| 便名 | ▲1 | 2 | 3 | 4 | ▲5 | 6 |
|----------|-------|------|-------|-------|--------|--------|
| 発/着 | | | 循環 | 角館駅前 | | |
| 角館駅前 | ▲7:15 | 8:30 | 10:35 | 12:20 | ▲15:20 | 16:05 |
| 角館庁舎前 | - | - | 10:36 | 12:21 | ▲15:21 | 16:06 |
| 田町下丁 | - | - | 10:38 | 12:23 | ▲15:23 | - |
| 西宮家前 | - | - | 10:39 | 12:24 | ▲15:24 | - |
| 駅通り | - | - | 10:40 | 12:25 | - | - |
| 下菅沢 | ▲7:18 | 8:32 | 10:42 | 12:27 | - | 16:08 |
| 菅沢ニュータウン | ▲7:22 | 8:34 | 10:44 | 12:29 | - | - |
| 菅沢団地 | ▲7:25 | 8:35 | 10:45 | 12:30 | - | - |
| 駅東公園前 | - | 8:38 | 10:47 | 12:32 | - | 16:11 |
| ワンダーモール前 | - | 8:40 | 10:48 | 12:33 | - | 16:12 |
| 上菅沢 | ▲7:27 | 8:41 | 10:49 | 12:34 | - | 16:13 |
| 角館駅前 | - | 8:43 | - | 12:36 | - | 16:15 |
| 角館庁舎前 | - | 8:44 | - | 12:37 | - | 16:16 |
| 駅通り | - | 8:45 | - | 12:38 | - | 16:17 |
| 水ノ目沢 | ▲7:28 | - | - | - | - | - |
| 立町 | - | 8:46 | - | 12:39 | ▲15:25 | 16:18 |
| 中町 | - | 8:47 | - | 12:40 | ▲15:26 | 16:19 |
| 横町十文字 | ▲7:30 | 8:48 | 10:51 | 12:41 | ▲15:27 | 16:20 |
| 中学校前 | ▲7:31 | 8:49 | 10:52 | 12:42 | ▲15:28 | 16:21 |
| よねや前 | - | - | 10:53 | 12:43 | ▲15:29 | 16:22 |
| 小学校前 | ▲7:34 | - | - | - | ▲15:32 | ▲16:25 |
| 市立病院前 | ▲7:36 | 8:51 | 10:55 | 12:46 | - | 16:27 |
| 警察署前 | ▲7:39 | 8:53 | - | 12:48 | - | 16:29 |
| 荒屋敷 | ▲7:40 | 8:54 | - | 12:49 | - | 16:30 |
| 下町屋 | ▲7:42 | 8:56 | - | 12:51 | - | 16:32 |
| 西保育園前 | ▲7:43 | 8:57 | - | 12:52 | - | 16:33 |
| 八割東村 | ▲7:45 | 8:59 | - | 12:54 | - | 16:35 |
| 八割西村 | ▲7:47 | 9:01 | - | 12:56 | - | 16:37 |
| 西村会館 | ▲7:48 | 9:02 | - | 12:57 | - | 16:38 |
| 大沢 | ▲7:50 | 9:04 | - | 12:59 | - | 16:40 |
| 塩手沢 | ▲7:52 | 9:06 | - | 13:01 | - | 16:42 |
| 鬼壁 | ▲7:55 | 9:09 | - | 13:04 | - | 16:45 |
| 高森 | ▲7:57 | 9:11 | - | 13:06 | - | 16:47 |
| 警察署前 | ▲8:02 | 9:16 | - | 13:11 | - | 16:52 |
| 小学校前 | ▲8:05 | - | - | - | - | ▲16:53 |
| よねや前 | - | 9:17 | - | 13:12 | - | 16:55 |
| 中学校前 | ▲8:06 | 9:18 | - | 13:13 | - | 16:56 |
| 横町十文字 | ▲8:07 | 9:19 | - | 13:14 | - | 16:57 |
| 中町 | ▲8:08 | 9:20 | - | 13:15 | - | - |
| 立町 | ▲8:09 | 9:21 | - | 13:16 | - | - |
| 高校角 | ▲8:10 | 9:22 | - | 13:17 | - | - |
| 大塚 | ▲8:12 | 9:24 | - | 13:19 | - | - |
| 岩瀬住宅前 | ▲8:13 | 9:25 | - | 13:20 | - | - |
| 市立病院前 | ▲8:15 | 9:27 | - | 13:22 | ▲15:34 | - |
| 岩瀬住宅前 | ▲8:16 | 9:29 | 10:56 | 13:24 | ▲15:35 | - |
| 大塚 | ▲8:17 | 9:30 | 10:57 | 13:25 | ▲15:36 | - |
| 田町下丁 | ▲8:18 | 9:31 | 10:58 | 13:26 | ▲15:37 | - |
| 西宮家前 | ▲8:19 | 9:32 | 10:59 | 13:27 | ▲15:38 | - |
| 駅通り | ▲8:20 | 9:33 | - | 13:28 | - | - |
| 立町 | - | - | 11:00 | - | ▲15:39 | - |
| 中町 | - | - | 11:01 | - | ▲15:40 | - |
| 水ノ目沢 | - | - | - | - | ▲15:41 | ▲16:59 |
| 上菅沢 | - | 9:35 | - | 13:30 | ▲15:42 | 17:00 |
| ワンダーモール前 | - | 9:37 | - | 13:33 | ▲15:43 | 17:02 |
| 駅東公園前 | - | 9:39 | - | 13:34 | ▲15:44 | 17:04 |
| 菅沢ニュータウン | - | - | - | 13:36 | ▲15:46 | 17:06 |
| 菅沢団地 | - | - | - | 13:37 | ▲15:47 | 17:08 |
| 下菅沢 | - | 9:40 | - | 13:39 | ▲15:49 | 17:10 |
| 角館庁舎前 | - | 9:42 | - | 13:41 | ▲15:51 | 17:12 |
| 角館駅前 | ▲8:21 | 9:43 | 11:04 | 13:42 | ▲15:52 | 17:13 |

令和3年1月4日 仙北市民バス時刻表

スマイルバス

八割線

八割線

運休日/日曜日、祝日、12月31日~1月3日

時刻表の▲印は土曜日運休

普通運賃/大人 200円、小中学生 100円

【回数券取扱窓口】西宮家(母屋売店) / バス車内

【定期券取扱窓口】西宮家(母屋売店)

問合せ (株)西宮家(仙北市指定管理者)
☎ 52-2438



※荒屋敷より八割方面はフリー乗降区間です。

| 便名 | ▲1 | 2 | 3 | 4 | ▲5 |
|---------------|-------|------|-------|--------|--------|
| 発/着 | | | 循環 | 角館駅前 | |
| 角館駅前 | ▲7:15 | 8:30 | 11:30 | 14:45 | ▲16:00 |
| 角館庁舎前 | - | - | 11:31 | 14:46 | ▲16:01 |
| 大塚 | - | 8:33 | 11:33 | 14:48 | ▲16:03 |
| 岩瀬住宅前 | - | 8:34 | 11:34 | 14:49 | ▲16:04 |
| 市立病院前 | - | 8:35 | 11:35 | 14:50 | ▲16:05 |
| 岩瀬住宅前 | - | - | 11:36 | 14:51 | ▲16:06 |
| 大塚 | - | - | 11:37 | 14:52 | ▲16:07 |
| 田町下丁 | - | 8:37 | 11:38 | 14:53 | ▲16:08 |
| 西宮家前 | - | 8:38 | 11:39 | 14:54 | ▲16:09 |
| 駅通り | - | - | 11:40 | 14:55 | ▲16:10 |
| 角館庁舎前 | - | - | 11:41 | 14:56 | ▲16:11 |
| 下菅沢 | ▲7:17 | - | 11:43 | 14:58 | ▲16:13 |
| 駅東公園前 | ▲7:19 | - | 11:45 | 15:00 | ▲16:15 |
| ワンダーモール前 | ▲7:23 | - | 11:47 | 15:02 | ▲16:18 |
| 上菅沢 | ▲7:24 | - | 11:48 | 15:03 | ▲16:19 |
| 水ノ目沢 | ▲7:25 | - | - | - | - |
| 角館駅前 | - | - | 11:50 | 15:05 | ▲16:21 |
| 駅通り | - | - | 11:51 | 15:06 | ▲16:22 |
| 立町 | - | 8:39 | 11:52 | 15:07 | ▲16:23 |
| 中町 | - | 8:40 | 11:53 | 15:08 | ▲16:24 |
| 横町十文字 | ▲7:27 | 8:41 | 11:54 | 15:09 | ▲16:25 |
| 中学校前 | ▲7:28 | 8:43 | 11:56 | 15:11 | ▲16:27 |
| よねや前 | - | - | 11:57 | 15:12 | ▲16:28 |
| 小学校前 | ▲7:31 | - | - | ▲15:14 | ▲16:30 |
| 警察署前 | ▲7:32 | 8:44 | 11:58 | 15:15 | ▲16:31 |
| 荒屋敷 | ▲7:33 | 8:45 | 11:59 | 15:16 | ▲16:32 |
| 田頭 | ▲7:35 | 8:47 | 12:01 | 15:18 | ▲16:34 |
| 礎 | ▲7:37 | 8:49 | 12:03 | 15:20 | ▲16:36 |
| 大畑 | ▲7:40 | 8:52 | 12:06 | 15:23 | ▲16:39 |
| 大瀬蔵野 | ▲7:44 | 8:55 | 12:09 | 15:26 | ▲16:42 |
| 下延コミュニティセンター前 | ▲7:45 | 8:57 | 12:11 | 15:28 | ▲16:44 |
| 下延橋 | ▲7:46 | 8:58 | 12:12 | 15:29 | ▲16:45 |
| 竹市 | ▲7:47 | 8:59 | 12:13 | 15:30 | ▲16:46 |
| 切欠田 | ▲7:49 | 9:01 | 12:15 | 15:32 | ▲16:48 |
| 内山 | ▲7:51 | 9:03 | 12:17 | 15:34 | ▲16:50 |
| 八割西村 | ▲7:53 | 9:05 | 12:19 | 15:36 | ▲16:52 |
| 八割東村 | ▲7:54 | 9:06 | 12:20 | 15:37 | ▲16:53 |
| 西保育園前 | ▲7:55 | 9:07 | 12:21 | 15:38 | ▲16:54 |
| 下町屋 | ▲7:56 | 9:08 | 12:22 | 15:39 | ▲16:55 |
| 荒屋敷 | ▲7:58 | 9:10 | 12:24 | 15:41 | ▲16:57 |
| 警察署前 | ▲7:59 | 9:11 | 12:25 | 15:42 | ▲16:58 |
| 小学校前 | ▲8:02 | - | - | - | - |
| よねや前 | - | 9:12 | 12:26 | 15:43 | - |
| 中学校前 | ▲8:03 | 9:13 | 12:27 | - | - |
| 横町十文字 | ▲8:04 | 9:15 | 12:29 | - | - |
| 中町 | ▲8:05 | 9:16 | 12:30 | - | - |
| 立町 | ▲8:06 | 9:17 | 12:31 | - | - |
| 高校角 | ▲8:07 | 9:18 | 12:32 | - | - |
| 大塚 | ▲8:09 | 9:20 | 12:34 | - | - |
| 岩瀬住宅前 | ▲8:10 | 9:21 | 12:35 | - | - |
| 市立病院前 | ▲8:12 | 9:22 | 12:36 | 15:45 | ▲17:01 |
| 岩瀬住宅前 | - | 9:24 | 12:38 | 15:46 | ▲17:02 |
| 大塚 | - | 9:25 | 12:39 | 15:47 | ▲17:03 |
| 田町下丁 | ▲8:15 | 9:27 | 12:41 | 15:48 | ▲17:04 |
| 西宮家前 | ▲8:16 | 9:28 | 12:42 | 15:49 | ▲17:05 |
| 駅通り | ▲8:17 | 9:29 | 12:43 | 15:50 | ▲17:06 |
| 上菅沢 | - | 9:31 | 12:45 | - | - |
| ワンダーモール前 | - | 9:32 | 12:47 | - | - |
| 駅東公園前 | - | 9:33 | 12:48 | - | - |
| 下菅沢 | - | 9:35 | 12:50 | - | - |
| 角館庁舎前 | - | 9:37 | 12:52 | - | - |
| 角館駅前 | ▲8:18 | 9:38 | 12:53 | 15:51 | ▲17:07 |

※荒屋敷より下延・八割方面はフリー乗降区間です。

令和3年1月4日から スマイルバスの ダイヤを改正します

令和3年1月4日(月)からの市民バスのダイヤをお知らせします。

今回は、角館庁舎の開庁に伴い、庁舎前に停留所を設けたため、下延線・八割線・中川線(スマイルバス)を改正します。

たっちゃんバスのダイヤに変更はありません。

※デマンド型乗合タクシーについても、同日より停留所に「角館庁舎前」、「駅通り」、「角館駅前」を追加運行します。ダイヤなど、詳しくは各デマンド交通事業者にお問い合わせください。

問合せ 仙北市企画政策課 ☎ 43-1112

令和3年1月4日 仙北市民バス時刻表

スマイルバス

下延線

下延線

運休日/日曜日、祝日、12月31日~1月3日

時刻表の▲印は土曜日運休

普通運賃/大人 200円、小中学生 100円

【回数券取扱窓口】西宮家(母屋売店) / バス車内

【定期券取扱窓口】西宮家(母屋売店)

問合せ (株)西宮家(仙北市指定管理者)
☎ 52-2438

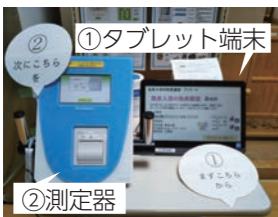
疲労ストレス測定器を利用しよう！

これまでの総利用件数 **30,300** 件 (10月現在)

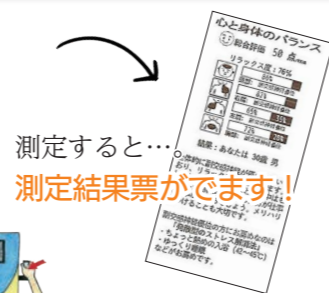
仙北市では、市内の四つの温泉施設(角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ)に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。

今号は「疲労ストレス測定器を利用しよう！」をお送りします。

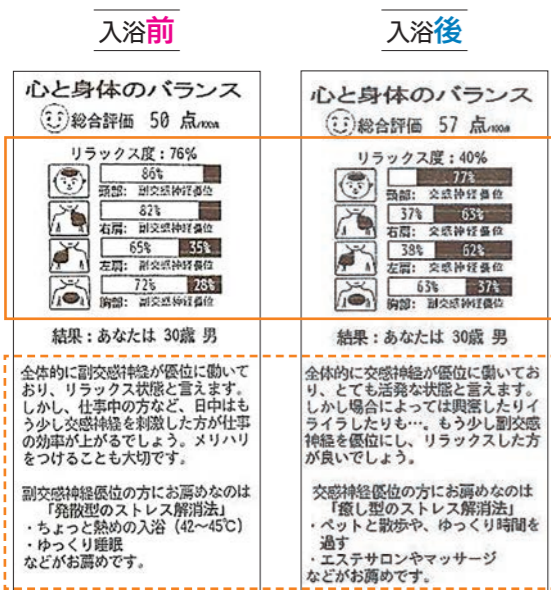
どのように使うの？



- 入浴前**
- ①タブレット端末で五つの簡単なアンケートに回答。
 - ②測定器の画面に表示される案内に従い、測定器の横にあるヘッドセンサーを頭に装着します。
 - ③両手でハンドセンサーを握って測定してください。
- 入浴後** 入浴前と同じ手順で測定します。



測定結果票の見方



中央のグラフは自律神経のバランスを表しており、**白い部分は副交感神経、黒い部分は交感神経**の割合を示しています。

グラフの下には、**現在の状態とおすすめのストレス解消法**が記載されています。

この測定結果票からわかることは？

測定結果票からは、**入浴前のリラックス状態** (副交感神経優位) から、**入浴後には活動的な状態** (交感神経優位) に変化していることを示しており、仕事をするうえでは適した状態になっています。

皆さんも温泉の入浴前後で自律神経のバランスがどのように変化しているのか試してみてください!!

温泉入浴無料券が当たる！

ナイス温泉ラッキー事業抽選目のお知らせ

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の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枚集めると、「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3回抽選日 / 12月25日(金)
- ▶ 設置場所 / 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
- ▶ 応募方法 / 各温泉施設に置いてある応募用封筒に、住所・氏名・電話番号をご記入のうえ、測定結果票6枚を入れて、その場で応募箱に投函してください。応募いただいた中から、抽選で「温泉入浴無料券」を当選者に発送します。

*抽選日ごとに応募用封筒を1人3回まで投函できます。
*次回の抽選日は、3月19日(金)を予定しています。今年度最後の抽選日です。

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。

自律神経は内臓の働きや代謝、体温などの機能を調整する役割を果たしています。このバランスが乱れてしまうと頭痛や肩こり、めまいなど体に悪い影響がでてしまいます。

▶ **交感神経**... 血圧が上がり、心と体が活発な状態に働く。
→ 交感神経が優位な状態は、アクティブに仕事をする
ことができる。

▶ **副交感神経**... 血圧が下がり、心と体が休んでいる状態に働く。

→ 副交感神経が優位な状態はリラックスしてゆっくり眠ることができる。

令和3年1月4日 仙北市民バス時刻表

スマイルバス

中川線



中川線

運休日 / 日曜日、祝日、12月31日~1月3日

時刻表の▲印は土曜日運休

普通運賃 / 大人 200円、小中学生 100円

【回数券取扱窓口】西宮家 (母屋売店) / バス車内

【定期券取扱窓口】西宮家 (母屋売店)

問合せ (株)西宮家 (仙北市指定管理者)
☎ 52-2438

【運行系統名】中川1

| 便名 | ▲1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|-----------------|-------|-------|-------|
| 発 / 着 | 発: 角館駅前 / 着: 野田 | | | |
| 角館駅前 | ▲9:50 | 11:30 | 13:40 | 16:10 |
| 角館庁舎前 | ▲9:51 | 11:31 | 13:41 | 16:11 |
| 大塚 | ▲9:53 | 11:33 | 13:43 | 16:13 |
| 岩瀬住宅前 | ▲9:54 | 11:34 | 13:44 | 16:14 |
| 市立病院前 | ▲9:55 | 11:35 | 13:45 | 16:15 |
| 岩瀬住宅前 | - | 11:36 | 13:46 | 16:16 |
| 大塚 | - | 11:37 | 13:47 | 16:17 |
| 田町下丁 | ▲9:57 | 11:38 | 13:48 | 16:18 |
| 西宮家前 | ▲9:58 | 11:39 | 13:49 | 16:19 |
| 駅通り | - | 11:41 | 13:51 | 16:20 |
| 角館駅前 | - | 11:42 | 13:52 | 16:21 |
| 上菅沢 | - | 11:44 | 13:54 | 16:23 |
| ワンダーモール前 | - | 11:46 | 13:56 | 16:24 |
| 駅東公園前 | - | 11:48 | 13:58 | 16:26 |
| 下菅沢 | - | 11:50 | 14:00 | 16:28 |
| 角館庁舎前 | - | 11:52 | 14:02 | 16:30 |
| 駅通り | - | 11:53 | 14:03 | 16:31 |
| 立町 | ▲9:59 | 11:54 | 14:04 | 16:32 |
| 中町 | ▲10:00 | 11:55 | 14:05 | 16:33 |
| 横町十文字 | ▲10:01 | 11:56 | 14:06 | 16:34 |
| 伝承館入口 | ▲10:02 | 11:57 | 14:07 | 16:35 |
| 川原町 | ▲10:03 | 11:58 | 14:08 | 16:36 |
| 鶴ノ崎橋 | ▲10:04 | 11:59 | 14:09 | 16:37 |
| 川原 | ▲10:06 | 12:01 | 14:11 | 16:39 |
| 中川郵便局前 | ▲10:09 | 12:04 | 14:14 | 16:42 |
| 中川小学校前 | - | 12:07 | 14:17 | 16:45 |
| 安久戸 | - | 12:08 | 14:18 | 16:46 |
| 八卦 | - | 12:09 | 14:19 | 16:47 |
| 若神子 | - | 12:10 | 14:20 | 16:48 |
| 赤平 | - | 12:12 | 14:22 | 16:50 |
| 中川小学校前 | - | 12:15 | 14:25 | 16:53 |
| 中川集落センター前 | ▲10:10 | 12:16 | 14:26 | 16:54 |
| 下高屋 | ▲10:12 | 12:18 | 14:28 | 16:56 |
| 川崎 | ▲10:14 | 12:20 | 14:30 | 16:58 |
| 黒沢 | ▲10:16 | 12:22 | 14:32 | 17:00 |
| 上黒沢 | ▲10:17 | 12:23 | 14:33 | 17:01 |
| 黒森 | ▲10:19 | 12:25 | 14:35 | 17:03 |
| 大場 | ▲10:21 | 12:28 | 14:38 | 17:06 |
| 栗田 | ▲10:24 | 12:31 | 14:41 | 17:09 |
| 野田 | - | 12:35 | 14:45 | 17:13 |

※国道46号より中川方面はフリー乗降区間です。

【運行系統名】中川2

| 便名 | ▲1 | 2 | 3 | ▲4 | 5 |
|-----------|-----------------|------|-------|--------|-------|
| 発 / 着 | 発: 野田 / 着: 角館駅前 | | | | |
| 野田 | ▲7:15 | 8:34 | - | ▲12:35 | 14:46 |
| 栗田 | ▲7:19 | 8:38 | 10:25 | ▲12:39 | 14:50 |
| 大場 | ▲7:22 | 8:41 | 10:28 | ▲12:42 | 14:53 |
| 黒森 | ▲7:24 | 8:43 | 10:30 | ▲12:44 | 14:55 |
| 上黒沢 | ▲7:26 | 8:45 | 10:32 | ▲12:46 | 14:57 |
| 黒沢 | ▲7:27 | 8:46 | 10:33 | ▲12:47 | 14:58 |
| 川崎 | ▲7:29 | 8:48 | 10:35 | ▲12:49 | 15:00 |
| 下高屋 | ▲7:31 | 8:50 | 10:37 | ▲12:51 | 15:02 |
| 中川集落センター前 | ▲7:33 | 8:52 | 10:39 | ▲12:53 | 15:04 |
| 中川小学校前 | ▲7:35 | 8:53 | 10:40 | ▲12:54 | 15:05 |
| 赤平 | ▲7:38 | 8:56 | 10:43 | ▲12:57 | 15:08 |
| 若神子 | ▲7:40 | 8:58 | 10:45 | ▲12:59 | 15:10 |
| 八卦 | ▲7:41 | 8:59 | 10:46 | ▲13:00 | 15:11 |
| 安久戸 | ▲7:42 | 9:00 | 10:47 | ▲13:01 | 15:12 |
| 中川小学校前 | ▲7:43 | 9:01 | 10:48 | ▲13:02 | 15:13 |
| 中川郵便局前 | ▲7:46 | 9:04 | 10:51 | ▲13:05 | 15:16 |
| 川原 | ▲7:49 | 9:07 | 10:54 | ▲13:08 | 15:19 |
| 鶴ノ崎橋 | ▲7:51 | 9:09 | 10:56 | ▲13:10 | 15:21 |
| 川原町 | ▲7:53 | 9:11 | 10:58 | ▲13:12 | 15:23 |
| 伝承館入口 | ▲7:54 | 9:12 | 10:59 | ▲13:13 | 15:24 |
| 横町十文字 | ▲7:55 | 9:13 | 11:00 | ▲13:14 | 15:25 |
| 中町 | ▲7:56 | 9:14 | 11:01 | ▲13:15 | 15:26 |
| 立町 | ▲7:57 | 9:15 | 11:02 | ▲13:16 | 15:27 |
| 高校角 | ▲7:58 | 9:16 | 11:03 | ▲13:17 | 15:28 |
| 大塚 | ▲8:00 | 9:18 | 11:05 | ▲13:19 | 15:30 |
| 岩瀬住宅前 | ▲8:01 | 9:19 | 11:06 | ▲13:20 | 15:31 |
| 市立病院前 | ▲8:03 | 9:21 | 11:08 | ▲13:22 | 15:33 |
| 岩瀬住宅前 | ▲8:04 | 9:22 | 11:09 | ▲13:23 | 15:34 |
| 大塚 | ▲8:05 | 9:23 | 11:10 | ▲13:24 | 15:35 |
| 田町下丁 | ▲8:06 | 9:24 | 11:11 | ▲13:25 | 15:36 |
| 西宮家前 | ▲8:07 | 9:25 | 11:12 | ▲13:26 | 15:37 |
| 駅通り | ▲8:08 | 9:26 | 11:13 | ▲13:27 | 15:38 |
| 上菅沢 | - | 9:28 | 11:15 | ▲13:29 | 15:40 |
| ワンダーモール前 | - | 9:30 | 11:17 | ▲13:31 | 15:42 |
| 駅東公園前 | - | 9:34 | 11:21 | ▲13:35 | 15:46 |
| 下菅沢 | - | 9:37 | 11:23 | ▲13:37 | 15:48 |
| 角館庁舎前 | - | 9:39 | 11:25 | ▲13:39 | 15:50 |
| 角館駅前 | ▲8:09 | 9:40 | 11:26 | ▲13:40 | 15:51 |

またたうら

心豊かな教育文化のまち
《仙北市教育委員会だより》
第110号

桜木内小学校 せんぼく校と交流したよ



力を合わせてパズルに挑戦。

11月12日、大曲支援学校せんぼく校の友だちを招いて交流会を行いました。体育館に交流チームごとと並び、今日の活動を確認して、始まったのは「ピンポン玉リレー（お玉に乗せて走る）」。「早く」「頑張れ」と声がかかり、だんだん緊張がほぐれていきました。チームで力を合わせて「総合わせパズル」に挑戦したり、校内を巡って「宝探し（ヒントを手掛かりにシールを集めるゲーム）」をしたり、活動を通して交流は深まっています。パズルは6年生の手作りで、アンパンマンやワンピース、コナンやドラえもん、クレヨンしんちゃんなどよく知っているアニメのキャラ

クターが子どもたちの興味を引きます。桜木内小学校は「子ども美術館」を名乗るほど校内外が美術作品であふれている学校です。明るい色使いの作品が多く、そこにいるだけで前向きな元気パワーが感じられます。大曲支援学校せんぼく校小学部の伊藤新さん（6年）は、「ワンピースのパズルに挑戦した。楽しかった」と。桜木内小学校の座間心暖さん（6年）は、「今日の交流会は楽しかった。宝探しの時にみんな協力してシールを集めることができた」と話してくれました。最後は記念に桜木内小自慢の緞帳の前で記念写真。



自慢の緞帳の前で。

角館中学校 交流はオンラインで

11月26日、姉妹校である台湾の恵文高級中学とオンラインで交流しました。今回は英会話部が中心となり、恵文高級中学と英語でやりとりを行いました。お互いに近況を伝え合ったり、ゲームをしたり、質問し合ったり、和気あいあいとした時間ほど交流しました。角館中学校は昨年10月に台湾を訪

問しているのので、台湾の話題も身近に感じて話すことができました。英会話部の齋藤健太さん（2年）は、「同じアジアに住んでいても、気温や時間が違うことに驚いた。最初は不安だったが、台湾の人たちも同じように緊張しているのを知って、自然と笑顔になりました。ゲームも楽しかった。いつか画面ではなく実際に会っていろいろ話したいと思った」と感想を述べてくれました。



パソコンのカメラに向かって。

生保内小学校 生演奏の迫力を感じて

11月18日、4人の演奏家を迎えて芸術鑑賞を行いました。お迎えしたのは、安藤満里さん（クラリネット奏者）、北嶋奏子さん（バイオリン奏者）、山崎圭子さん（ピアノ奏者）、藤原滋さん（ファゴット奏者）です。ミッキーマウス・マーチに始まり、ショパンの幻想即興曲、生保内節、今流行の紅蓮華まで、幅広い曲が披露さ

れ、子どもたちは生の楽器の奏でる音に身を乗り出して聞き入っていました。子どもたちを夢中にさせ、全十曲を通して音楽の魅力を伝えてくださったカルテットでした。小野翔さん（6年）は、「今日の演奏を聴いてみて、速いところや音程の細かいところが耳に残っている。四つの楽器のそれぞれの音が重なり合っていてすごいなと思いました。また聴いてみたい」と感想を話してくれました。



四重奏の演奏に魅了されました。

今後お互いにとってよい交流が続くことを期待したいです。

体罰などごまかさない子育てを広げよう！

こんなことをしていませんか？

▶ 何度も言葉で注意したけど、「言い訳」を聞かないので頬を叩いた。
▶ いたずらをしたので長時間正座させた。

すべて体罰です。

体罰が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達に様々な悪影響が生じる可能性があります。

体罰などによらない子育てのための工夫のポイント

point1 / 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう



「言い訳」を聞かないにもいろいろあります。大人の気をひきたい、子どもなりの考えがある、言われていることを理解できない、体調が悪いなど様々です。「イヤだ」というのも子どもの気持ちです。子どもの気持ちや考えを受け止めましょう。重要なことでない場合、今はそれ以上やらないのも一つです。

point2 / 子どもの状況に応じて身の回りの環境を整えましょう



危ないものにふれないようにする、子どもが自分でできる環境を作るなど工夫してみよう。

point3 / 注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう



子どもはすぐに気持ちを切り替えることが難しいこともあります。待つことや場面を切り替えるなど注意の方向を変えてみてみましょう。

point4 / 肯定文で分かりやすく、時には一緒にお手本に



「ここでは歩いてね」など、何をすべきかを具体的に、穏やかに話すとかかりやすく伝えます。「一緒におもちゃを片付けよう」など、共にやり方を示すのもよいでしょう。

point5 / よく言う「わかってるよ」を具体的にほめてみましょう



子どものよい態度や行動、頑張りをほめることは、子どもにとってうれしいだけでなく、自己肯定感も育みます。

point6 / 保護者自身もストレス解消の工夫を



否定的な感情が生じた時は、深呼吸をして気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて気分転換するなど少しでもストレス解消につながる工夫を見つけてみましょう。

子育てはいろいろな人の力と共に
子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、支援を受けることも必要です。
子育て支援サービスを積極的に活用したり相談しましょう。

相談窓口
▶ 仙北市保健課 ☎55-1112
(21日から☎43-2252)
☎080-2813-0835
▶ 仙北市子育て推進課 ☎43-2280

妊 娠
出 産
乳 幼 児 期

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》☎55-1112
(21日から☎43-2252)
《携帯電話》☎080-2813-0835

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。

仙北市ホームページはコチラ！

子育て世代包括支援センター
仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

▶▶ Events

イベント
第43回児童生徒県南美術展開催中！

今年で43回目となる児童生徒県南美術展が角館町平福記念美術館で開催されています。今年は県南7市町村（仙北市・大仙市・美郷町・横手市・湯沢市・羽後町・東成瀬村）82校の小中学校から1,040点の作品が寄せられました。子どもたちの力作は1月24日まで展示されますので、ぜひこの機会にご覧ください。

- 【会期】令和3年1月24日回まで
- 【休館日】毎週月曜日、12月28日回～令和3年1月4日回（年始特別開館は行いません）
- 【開館時間】9:00～16:30（入館は16:00まで）
- 【場所】角館町平福記念美術館
- 【入館料】無料
- 【同時開催】常設展示 平福穂庵・百穂展（第1展示室）
- 【問合せ】角館町平福記念美術館 ☎54-3888



イベント ▶▶ Events
Aターンフェア in 秋田

県外に在住し秋田県内での就職を希望する方を対象とした「Aターンフェア in 秋田」を開催します。当日は、県内企業がブース出展し企業説明・個別面談を行うほか、Aターン就職相談や移住相談などをお受けします。ご家族、お知り合いの方で県内就職をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、お伝えください。

- 【日時】12月30日 11:00～15:00
- 【場所】秋田ビューホテル 4階（秋田市中通2丁目6-1）
- 【対象】秋田県内への就職を希望するすべての方（県内・県外の一般・学生問わず、ご家族も可）。
- 【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）

セミナー・教室 ▶▶ Seminar&Lesson
公共職業訓練 2月期生の募集

ポリテクセンター秋田では、求職者を対象にものづくり分野に関する専門的技術・知識を習得するための職業訓練を行っています。

- 【訓練期間】①令和3年2月2日回～7月30日回（6か月） ③令和3年2月5日回～8月31日回（7か月）
- 【時間】9:30～15:40
- 【場所】ポリテクセンター秋田（湯上市）
- 【訓練科（定員）】①金属加工技術科（10人）②住宅リフォームデザイン科（15人）③電気設備エンジニア科《若年者コース・導入訓練付》（15人）
- 【受講料】無料（テキスト代などは自己負担）
- 【募集期限】12月23日回
- 【応募資格】ハローワークに求職申込をされた方で、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望される方
- 【問合せ】秋田職業能力開発促進センター（ポリテクセンター秋田）訓練課 受講者第一係 ☎018-873-3178

イベント ▶▶ Events
初心者向け ドローン講習会

ドローンに興味のある方、今後ドローン導入を検討されている市民の方を対象にドローン講習会を開催します。講習の内容は、ドローンの基礎知識・安全運航についての座学、トイドローン（DJI TELLO）を使った飛行練習です。

- 【日時・内容】令和3年1月23日 9:30～11:00座学 11:00～12:00飛行練習
- 【場所】角館交流センター
- 【講師】播磨靖之氏（SAMURAI FPV）
- 【定員】12人（定員になり次第締切）
- 【参加料】無料
- 【持ち物】上履き
- 【申込方法】電話またはメールで氏名・住所・電話番号をお知らせください。
- 【申込期限】令和3年1月15日 17時
- 【その他】マスクを着用のうえ、ご来場ください。
- 【申込・問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315
E-mail sousei@city.semboku.akita.jp



シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 休養・こころ～

あなたの、ストレス解消法は？

問合せ／仙北市保健課
☎55-1112
(21日から☎43-2252)

あなたは、ストレスがありますか？

ストレスとは、外部からの刺激によって、心と体に変化を求められている状態で、現代は「ストレス社会」と言われており、個人差はありますが、誰もがストレスを抱えています。

その原因は、暑さ・寒さ・天災などの物理的なもの、人間関係・人生の転機・職場や家庭環境などの社会的・精神的なもの、病気が・ウイルスなどの生物学的なものです。新型コロナウイルス感染症も、大きな原因となっています。

過剰なストレスは心と体に影響を与えます

適度なストレスは、気持ちに張りを与えたり、モチベーションを向上させたり、プラスの面があります。しかし、ストレスが長期に続いたり、過剰なストレスを抱えていると、体や脳内のバランスがくずれ、免疫力の低下や自立神経の乱れをまねきます。

また、脳の癒しのホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌が少なくなり、不安や焦りを感じやすくなります。

すくなったり、気分が沈みがちになります。それにより、頭痛や腰痛・肩こりなどの身体症状が出たり、うつ病や不安障害・アルコール依存症などの病気を引き起こすおそれがあります。

おすすめのストレス解消法

手軽にできるストレス解消法を、ご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

- 1 思いっきり笑う
緊張がほぐれて、免疫力も高まる。
- 2 服装を変える
普段とちがう自分を楽しむ。
- 3 大声を出す、歌う
脳を刺激してイライラとおさらばする。
- 4 音楽を聴く
気分を上げて、心と体を整える。
- 5 映画を見る
悲しい映画を見て、泣くのもおすすめです。
- 6 好きな場所を見つける
お気に入りの場所で、心を休める。
- 7 紙に書き出す
モヤモヤが整理されて、頭がすっきりする。



8 ぼーっとする
頭を空っぽにして、心にゆとりをもつ。

9 お風呂に入る
リラックスできる。温度は、39度前後。

10 とにかく寝る
疲労回復にはやっぱりこれです。



誰かに相談しましょう

もし、心と体の不調が2週間以上続くようであれば、心療内科や精神科の受診も考えましょう。また、一人で悩まず、早めに周囲の人や専門家に相談しましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-0664・5556
こころの耳専門相談機関 ☎0120-565-455
※働く人のメンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働などについて電話やメールで相談できます。

毎月広報1日号に日程を掲載しています。今月は次の日程です。

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

- 12月17日回 10:00～10:50・11:00～11:50
13:30～14:30・15:00～16:00
- 12月24日回 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

お知らせ

Information

冬場の転倒事故を防ぎましょう！

冬場は雪や凍結による転倒事故が多く見られ、特に1月～2月の積雪時期により多く見られます。転倒を防ぐため以下に注意しましょう。

【危険な場所を知り予防しよう！】

除雪後の道路や駐車場、出入口（段差・スロープなど）、車の乗り降り時などが特に危険です。

【正しく靴を選び意識して歩こう！】

滑りにくい靴を着用しましょう。「滑るかもしれない」という意識が重要です。

【問合せ】▶秋田労働局健康安全課 ☎018-862-6683 ▶最寄りの労働基準監督署

お知らせ

Information

秋田県最低賃金は792円です

10月1日から、2円引き上げられ時間額「792円」となりました。秋田県最低賃金は、臨時、パート、アルバイトなど県内のすべての労働者に適用され、最低賃金額以上の賃金を支払わないと、最低賃金法違反となります。また、賃金は、精皆勤手当、家族手当、通勤手当、時間外手当、賞与などを除いた額が最低賃金以上でなければなりません。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ】▶秋田労働局賃金室 ☎018-883-4266 ▶最寄りの労働基準監督署



秋田労働局
ホームページ

お知らせ

Information

林業退職金共済制度
(林退共)について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

【掛金・退職金について】掛金の一部を国が免除し、税法上は法人では損金、個人企業では必要経費となります。また、雇用事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計算されます。

【事業主の皆さまへ】▶共済証紙は、労働日数に応じて適正に貼付してください。▶共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

【問合せ】独立行政法人 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 ☎03-6731-2889

相談

Consultation

全国一斉 B 型肝炎訴訟
無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料はかかります)。

【日時】令和3年1月23日
10:00～18:00

【対象】B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

【相談の電話番号】☎022-721-3072
または ☎022-721-3073

※予約不要です。電話相談会日時に直接お電話ください。

【問合せ】B型肝炎被害対策東北弁護士事務所(小野寺友宏法律事務所内)
☎0120-76-0152

募集

Recruitment

サン・サルビア
「冬de絵手紙」作品募集

雪国の行事や思い出など冬をテーマにした作品を募集します。

【テーマ】冬を感じる作品(冬の風物詩、行事、雪、思い出、冬にまつわる言葉などが描かれた絵手紙)

【応募方法】サン・サルビアに直接持参するか、郵送で応募。

【募集期限】令和3年1月31日回

【その他】応募規定など詳しくは下記までお問い合わせください。

【応募・問合せ】特別養護老人ホーム サン・サルビア(大仙市角間川町字元道巻97)「冬de絵手紙」係 ☎0187-86-5100

お知らせ

Information

就職を希望する新卒者
(保護者)の皆さんへ

秋田新卒応援ハローワークや県内のハローワークでは、「新卒者集中支援コーナー」を開設しています。就職に向けた様々な支援やサービスを無料で行っていますので、お気軽にご利用ください。

【対象者】就職を希望する大学・短大・専修学校などの学生、高校生、中学生、卒業から3年以内の既卒者

【支援内容】▶求人情報の提供 ▶応募書類の添削指導 ▶面接指導 ▶個別求人開拓 など

【問合せ】ハローワーク角館 ☎54-2434

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】12月23日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】久島憲晴弁護士

【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

募集

Recruitment

仙北市民スキー大会

【期日】令和3年2月7日回

【競技種目】▶アルペン大回転(男女別)

▶クロスカントリー個人競技

▶クロスカントリーリレー

【場所】▶《アルペン》たざわ湖スキー場

▶《クロスカントリー》スポーツセンター クロスカントリーコース

【参加資格】仙北市に在住または勤務している方

【参加料】個人競技1人1,000円、リレー1チーム500円。申込書に参加料を添えて体育協会まで。用紙は勤労青少年ホーム(体育協会事務局)にあります。

【申込期限】令和3年1月15日 16:00

【その他】新型コロナウイルス感染症の拡大により中止になる場合があります。

【問合せ】仙北市体育協会事務局(勤労青少年ホーム内) 9:00～16:00

☎54-3474

セミナー・教室 ▶▶ Seminar&Lesson

1月開催予定の 在職者訓練

【期日】①初めての方のイラストレーター・フォトショップ講習(令和3年1月6日 17日) ②ワード/エクセル初級講習(令和3年1月19日 20日)

【時間】9:00～16:00

【場所】大曲技術専門学校

【受講資格】現在お勤めしている方

【受講料】無料(テキスト代は別途)

【定員】各10人

【申込・問合せ】大曲技術専門学校 民間訓練支援室 ☎0187-62-6321

相談

Consultation

令和2年第12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】12月22日 15:00～16:30

【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

募集

Recruitment

放送大学入学生募集

放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。また、テレビによる授業だけでなく、学生はインターネットで好きなときに受講することもできます。

【出願期限】▶《第1回》令和3年2月28日 16:00 ▶《第2回》3月16日 16:00

【授業料】放送授業1科目 11,000円(入学金は別)

【資料請求】資料を無料で差し上げていますので、お気軽に放送大学秋田学習センターまでご請求ください。

【問合せ】放送大学秋田学習センター ☎018-831-1997

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/

9月に、日本テレビ系列で毎週金曜日の23時から放送されているバラエティ・紀行番組「アナザースカイII」のロケ支援を行いました。この番組では、毎回ゲストを一人招いて興味深い人生を掘り下げ、「海外にある第二の故郷」または「憧れの地」をテーマにトークが進められます。

かくのだてフィルムコミッションがロケ支援を行ったのは、秋田市出身のタレント佐々木希さんがゲスト出演の回です。10月9日に放送されました。ご覧になった方も多いのではないでしょうか。ロケハンでは、田んぼアートの様子を紹介するため、秋田内陸縦貫鉄道に乗って西木町上松木内まで同行し、様々な支援を行いました。角館では武家屋敷の岩橋家を訪ねたり、安藤醸造さんでの味噌づくり体験、田沢湖では玉川の宝仙湖、西木町では上松木内の田んぼアートなど仙北市のロケ



内陸線車両から撮影した田んぼアート。

(会長 坂本洋)

ケーションがたくさん紹介されました。放映後の反響も大きく、特に佐々木希さんが紹介した玉川の宝仙湖については、どこにあるのかという問い合わせが多かったです。番組を通じて、新たな仙北市の魅力が発信されたのではと感じました。

「アナザースカイII」は視聴率の高い番組で、ゲストが「海外」をキーワードにトークを繰り広げるのですが、コロナ禍で海外での撮影が困難になったために、佐々木希さんの思い出が詰まった場所、アナザースカイとして秋田を取り上げていただいたようです。タイミングも重要だと改めて強く感じました。

コロナ禍でロケに関して、私たちも最善の対策を講じながら支援をしました。今後も万全の体制で臨みます。市民の皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

INDEX

- 2-3 仙北市新型コロナウイルス感染症対策本部より
- 4-9 旬な情報チャンネル
- 10-13 税についての作文/税に関する習字
- 14-17 市役所からのお知らせ/にしき園だより
- 18-20 令和3年1月4日からスマイルバスのダイヤを改正します
- 21 疲労ストレス測定器を利用しよう!
- 22 仙北市教育委員会だより きたうら
- 23 仙北市版ネウボラ なないろ通信
- 24 保健と健康の掲示板
- 25-27 おしらせナビ/かくのぐでてフィルムコミッションロケーションだより
- 28 仙北市カレンダー

広報担当の



FK 武蔵野児童公園のイルミネーションの撮影に(7ページ掲載)。一足早いクリスマス気分です。しかし、夜の撮影、寒さには一苦労。カメラの設定や撮影場所の研究に夢中になると…、あれ? 寒さで指が動かない。頑張って撮影したものの、実際に見たほうがとってもきれいなので、皆さんぜひ足をお運びください。暖かい服装で、手袋もお忘れなく。

RI 地元テニスクラブに入って初めての大会に参加。思っていたより若い方が多くてびっくりしました。私個人の成績としては1勝2敗と負け越してしまいましたが、有意義な時間を過ごさせてもらいました。ところで余談ですが、大会に向かう道中で送迎してもらっていた車がなんとスリップ! 事なきを得たものの、今年の最後まで気を緩めることはできませんね…。

SG 昨年の同号で1年を振り返り挙げた漢字は「変」。公私ともに変化が多かったためですが、今年は昨年の変化がちっぴげに思えるほど世界中が一変しました。広報係の業務も取材機会が減るなど少なからず影響が。そんな中でも、1年を通して皆さんの元気な姿をお伝えすることができてホッとしています。来年は穏やかな1年になりますように。

仙北市カレンダー 12/16(水) ~ 31(木)

- 12/16(水)
 - えくぼの会 (角館交流センター 10:00 ~ 14:30) 12/1-P18
 - 仙北市次世代農業者育成研修会 (神代就業改善センター 13:00 ~ 15:00) 12/1-P22
 - 行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00 ~ 16:00) 12/1-P22
 - 仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日 (田沢湖総合開発センター 13:00 ~ 16:00) 12/1-P22
- 17(木)
 - こころの相談 (角館交流センター 10:00 ~ 10:50、11:00 ~ 11:50、13:30 ~ 14:30、15:00 ~ 16:00) P24
 - 行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00 ~ 16:00) 12/1-P22
- 18(金)
 - あつまれ!0歳児!! (さくらっこ 10:30 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30) 12/1-P15
 - 笑いの会 (健康管理センター 10:00 ~ 11:30) 12/1-P18
- 19(土)
 - とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 12/1-P13
 - おはなし玉手箱 (田沢湖図書館 10:00 ~) 12/1-P13
 - お花の講習会 (角館交流センター 10:00 ~ 12:00) 12/1-P22
- 20(日)
 - お花の講習会 (角館交流センター 13:30 ~ 15:30) 12/1-P22
- 21(月)
 - 角館庁舎開庁日
 - 仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日 (紙風船館 10:00 ~ 12:00) 12/1-P22
- 22(火)
 - お薬相談会 (クオール薬局田沢湖店 15:00 ~ 16:30) P26
 - かだれ (田沢湖健康増進センター 10:00 ~ 15:00) 12/1-P18
- 23(水)
 - 無料法律相談 (角館交流センター 13:30 ~) P26
 - いきいき元気アップ教室 (角館交流センター 受付 13:30 ~ 14:00 ※初回と最終回は 13:00 ~ 13:30、終了時間 15:30) 12/1-P16 令和3年3月24日まで
- 24(木)
 - こころの相談 (角館交流センター 13:30 ~ 14:30、15:00 ~ 16:00) P24
 - わくわく広場 (角館児童館図書室 10:30 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30) 12/1-P15
- 25(金)
 - 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) P17
 - ナイス温泉ラッキー事業抽選日 (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) P21
 - 行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00 ~ 16:00) 12/1-P22
- 26(土)
 - とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 12/1-P13
- 27(日)
- 28(月)
- 29(火)
- 30(水)
- 31(木)



植物油インキを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。