

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

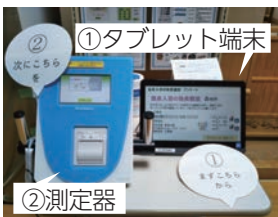
疲労ストレス測定器を利用しよう！

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。

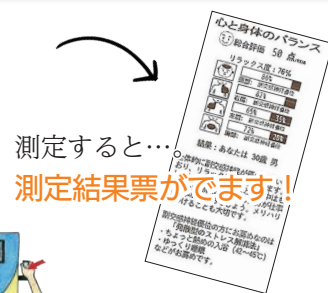
今号は「疲労ストレス測定器を利用しよう！」をお送りします。

どのように使うの？

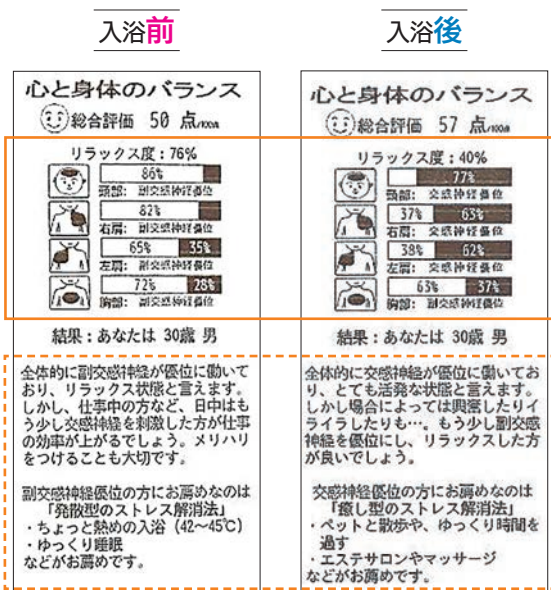


- 入浴前**
- ①タブレット端末で五つの簡単なアンケートに回答。
 - ②測定器の画面に表示される案内に従い、測定器の横にあるヘッドセンサーを頭に装着します。
 - ③両手でハンドセンサーを握って測定してください。

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