

▶▶ 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)

保健と健康の掲示板

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

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

【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

【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

【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 10:00～17:00) ②ワード/エクセル初級講習(令和3年1月19日 10:00～17:00)

【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

コロナ関連

イベント

セミナー・教室

相談

募集

お知らせ

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口

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/



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。