

募集

参加者募集 仙北市イクボスセミナーを開催します！

参加無料

仙北市では平成30年3月23日に「イクボス共同宣言」を行いました。宣言後の活動について「宣言はしたものの、どのように取り組めばいいかわからない」「なんとなく進めてみたが効果がない気がする」など悩む場面もあると思います。今回のセミナーでは様々な取組事例の紹介を通し、男女がともに社会で活躍できる環境をつくるためにどのようなことができるのかを考える契機としていただきたいと思います。また、新たに「イクボス共同宣言」を実施する企業や団体などの経営者や管理職者もあわせて募集します。

【日時】2月9日(日) 14:00～16:00(90分+質疑応答(予定))  
 【場所】オンライン開催(各自ご自宅・事業所などからご参加ください)  
 【内容】《仙北市イクボスセミナー》講師：後藤大平氏(NPO法人ファザーリング・ジャパン東北理事)

▶NPO法人ファザーリング・ジャパン東北の理事として各地のイクボス宣言にも立ち会い先進的な取組事例に精通している後藤氏から様々な事例を紹介いただきます。  
 《イクボス共同宣言》趣旨に賛同し、協力いただける企業や団体などの経営者や管理職者による「イクボス共同宣言」を実施します。  
 【申込・問合せ】仙北市企画政策課 ☎43-1112 FAX 43-1300



平成30年3月23日「仙北市イクボス共同宣言」。

《仙北市》市長・副市長・管理職  
 《事業所》(株)秋田銀行角館支店・田沢湖支店/株北都銀行角館支店・田沢湖支店/東日本旅客鉄道秋田支社 角館駅/東日本旅客鉄道秋田支社 田沢湖駅/南西木ホワイトエンジェル/株島山建設工業/株花葉館/株西宮組/株高田組/株大切/株トースト/株龍神巧業/株万景/南白岩の郷/株西木村総合公社/秋田おばこ農業協同組合 西木総合支店/株相馬組/株島川商店/南インフォテック (順不同)

「イクボス共同宣言」に賛同いただける企業や団体などを随時募集しています！

お知らせ

Information

仙北市冬のプレミアム観光券の応募について

【応募期間】1月19日(日)まで(消印有効)  
 ※販売開始時における混雑(密状態)を避けるため、往復はがきによる事前申込による販売とします。応募者多数の場合は、抽選により購入券を返送します。  
 【交換・利用期間】1月27日(日)～3月21日(日)まで  
 【その他】応募方法など詳細については、(一社)田沢湖・角館観光協会または市役所に設置されているチラシをご覧ください。お問い合わせください。  
 【問合せ】▶仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」☎43-2111  
 ▶仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」☎54-2700



観光協会ホームページ

お知らせ

Information

防ごう住宅火災!! ストープの上に洗濯物を干していませんか？



令和2年中に仙北市では6件の火災が発生し、そのうち4件が建物火災です。昨年この時期にストーブが原因と思われる火災が発生しています。主な例では、「毎年やっているから大丈夫だと思った」、「その場から離れないから大丈夫だろう」、「今日だけだから…」など、ちょっとした気の緩みから火災に至っています。

【暖房機器に関係する主な火災原因】▶ストーブの調子が悪く異常燃焼を起こした。▶ストーブの上や直近に洗濯物や濡れた衣類を干して落下した。▶薪ストーブの下のトレーの水を切らしていた。▶煙突を掃除していなかった。▶メガネ石に破損やひび割れがあった。 ※厳しい冬を迎え、暖房機器はなくてはならない必需品です。油断せず、正しい使い方を守りましょう。

◆もしも火事になった場合に、いち早く知らせる“住宅用火災警報器”を必ず設置し、点検してください。  
 ◆雪囲いで避難口が少なくなっているお宅があります。避難口は2か所以上確保してください。

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

相談

Consultation

令和3年第1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】1月26日(日) 15:00～16:30  
 【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

お知らせ

Information

老後の備えは大丈夫ですか？ 国民年金基金 がお手伝いします

国民年金基金は、老齢基礎年金の上積み年金として給付を行う、公的な年金制度です。掛金全額が「社会保険料控除」になるほか、税制面でも優遇されるたいへん有利な制度です。1月中旬に加入対象者あてにダイレクトメールが送付されます。誰にでも必ず訪れる「老後」の備えとして、詳しい資料をご覧ください。

【問合せ】秋田県国民年金基金 ☎0120-65-4192

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 身体活動・運動～

「フレイル」を知っていますか？

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下した状態であり、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。要介護になる危険がありますが、まだ間に合います!!フレイルは改善することができます。

**フレイル 危険度チェック!!**

- ☑ 半年で体重が2～3kg以上減った
- ☑ 歩くのが遅くなった
- ☑ 疲れやすくなった
- ☑ 筋力(握力)が低下した(ペックトボトルをあげるのが大変になったなど)
- ☑ 体を動かすことが減った

**判定**

- ☑ 一～二つ当てはまった : フレイル予備軍
- ☑ 三つ以上当てはまった : フレイル

**フレイルを予防・改善するための方法**

① 栄養(食生活) 1日3食バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。低栄養

② 運動(身体活動) 今より10分程度、体を動かす時間を増やすことから始めましょう。

③ 社会参加 閉じこもり生活にならないように気をつけましょう。認知症を防ぐためにも家族や友人、仲間と話をしたり、社会活動に関わることをおすすめします。つつにも注意しましょう。気分が落ち込んだり、よく眠れなくなったりする場合は、専門家へ相談しましょう。

要介護状態になってしまつと、もとの状態に戻るのが難しくなるため、フレイルの段階で生活習慣を改善していくことが重要です。できることから始めてみましょう!!

予防に毎食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質の摂取がおすすめです。

筋力トレーニングも無理のない範囲で習慣にしましょう。



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)に相談できるように、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】1月27日(日) 13:30～ 【場所】角館交流センター 第2研修室  
 【相談員】草薙秀樹弁護士  
 【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

Seminar&Lesson

健康サークル「はなまめ」運動教室

健康サークル「はなまめ」では、スポーツ推進委員による運動教室を次のとおり開催します。興味のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】1月27日(日) 13:30～(受付13:00～)  
 【場所】健康管理センター(角館庁舎隣)  
 【内容】音楽に合わせた体操、ミニゲームなどの軽い運動  
 【持ち物】水分補給用の水分  
 【服装】動きやすい格好  
 ※はじめに血圧測定、体重・体脂肪を測定します。体重測定は裸足で行います。  
 【申込・問合せ】健康サークル「はなまめ」代表 羽ヶ崎節雄 ☎080-1827-6481