

3歳児  
歯科健診で

むし歯のなかった子どもたち

令和2年6月～12月実施

小松 愛生さん	伊藤 平景さん	佐藤 悠進さん	田中 千代さん
藤村 咲杜さん	千葉 寧々さん	石川 心晴さん	藤邑 幸杏さん
藤原 銀太さん	木元 武流さん	山口 さきさん	福井 結依斗さん
柴田 さくらさん	辻 季桜さん	仙波 美紅さん	齋藤 蓮夏さん
千葉 凜和さん	黒澤 滯さん	茂木 結和さん	江橋 梓さん
高橋 凜音さん	門脇 多柚奈さん	高橋 花音さん	戸堀 嵐獅さん
佐藤 菜桜さん	藤本 廉さん	川井 陽菜さん	佐藤 權さん
永浦 玖さん	中村 香乃さん	吉村 唯花さん	山谷 文乃さん
工藤 陽琉さん	清水 孔太郎さん	安藤 藍さん	佐藤 陽太さん
菅原 暖仁さん	戎本 和生さん	千葉 梨来さん	大石 旭輝さん
藤川 瑛斗さん	今村 依誉さん	田口 七菜子さん	藤原 美結さん
大石 杏凜さん	伊藤 晴人さん	佐々木 風河さん	佐川 凜桜さん
大柄 愛結夢さん	木村 空さん	鈴木 晴勝さん	佐川 詩桜さん
大野 和奏さん	梅澤 愛月さん	黒澤 瑠海さん	渡部 芽心さん
佐藤 琢磨さん	齋藤 鈴さん	伊澤 鳳優さん	高橋 空ノ心さん
	高村 虎空さん	菅原 凜里花さん	坂本 叶愛さん
	佐藤 匠さん	草薙 雄之亮さん	山田 颯華さん

今回の健診期間でむし歯のなかった子どもは約75.9%でした。

3歳ではまだ自分できちんと歯をみがくことができません。そのため、大人の仕上げみがきが大切です。そこで、今回は仕上げみがきのポイントとしてむし歯になりやすい場所のみがき方を紹介します。むし歯になりやすい場所は「**歯と歯ぐきの境目**」「**歯と歯の間**」「**奥歯のみぞ**」です。

Point 1 歯と歯ぐきの境目

力を入れてみがくと歯ぐきを痛め、子どもが歯みがきを嫌いになる原因にもなります。ポイントとしては鉛筆持ちで小刻みに軽い力でみがきましょう。歯ブラシを当てた際に、毛先が広がってしまったら力の入れすぎですので注意しましょう。

Point 2 歯と歯の間

デンタルフロスの使用をおすすめします。のこぎり引くように歯の根元までゆっくり入れ、歯の側面にそわせるように汚れをかき出します。特に奥歯は歯と歯の間が狭く、歯ブラシの毛先が届きにくいので、1日1回寝る前の使用が効果的です。

Point 3 奥歯のみぞ

奥歯の表面はでこぼこしており、汚れがたまりやすいです。そのため、汚れをかき出すようにみがきましょう。

仕上げみがきをいやがる場合はポイントをおさえて短時間でみがくこともコツの1つです。これからもう上手な仕上げみがきでむし歯を予防しましょう。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



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

2月3日 2月3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お立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

2月9日 10:00～12:00・12:00～15:00  
※今月の第4火曜日はお休みです

場所 田沢湖健康増進センター 調理室  
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  
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で楽しい時間を過ごしましょう！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)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

だれかに話をするとう安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

2月17日 10:00～14:00

場所 角館交流センター

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一緒に考えていきます。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!

2月16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

2月4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

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

2月18日 2月25日 10:00～11:50・13:30～16:00

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、ひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

笑いの会

2月19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 笑いヨガ認定ティチャー 伊藤晴美先生

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 ☎43-2252

“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つ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。ぜひひとりで抱え込まずに、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

# 生保内財産区管理会委員一般選挙

## のお知らせ

### 投票予定日時と会場

令和3年 **3月7日(日)**  
**投票** 7:00 ~ 17:00 (市内4投票所)  
**開票** 18:00 ~ (田沢湖総合開発センター)

### ▼投票できる方

次の条件をすべて満たし、選挙人名簿に登録されている方  
**年齢**／平成15年3月8日以前に生まれた方  
**住所**／令和2年12月2日以前から引き続き生保内財産区の区域内に住んでいて、住民基本台帳に登録されている方  
 ※入場券が届いても、生保内財産区の区域外へ転出(転居)した場合は投票できません。  
 ※期日前投票ができる期間であれば、転出(転居)届を提出する前に、期日前投票を行うことができます。

### ▼当日の投票所

入場券が届きましたら、投票場所を必ず確認してください。

投票区	投票所
石神	石神会館
武蔵野	武蔵野会館
生保内	田沢湖健康増進センター
潟	思い出の潟分校

任期満了に伴う生保内財産区管理会委員一般選挙(定数7人)が令和3年3月2日(火)に告示、令和3年3月7日(日)に投票と決まりました。

### ▼期日前投票のできる期間

令和3年 **3月3日(水)~3月6日(土)**  
 投票日当日に仕事などのために投票所へ行くことのできない方は期日前投票をご利用ください。

期日前投票所	投票時間
仙北市役所田沢湖庁舎	8:30 ~ 20:00

※この選挙では、不在者投票制度を適用していないため、旅行先の他市町村や病院施設での不在者投票はできませんので、あらかじめご承知おきください。

### 立候補予定者説明会

次のとおり開催しますので、立候補を予定している方はご出席ください。

**日時**／2月10日(水) 10:00  
**場所**／仙北市役所 田沢湖庁舎3階 第4・5会議室

**立候補資格要件**／生保内財産区の区域内に引き続き3か月以上住所を有する方で、選挙期日(3月7日)までに満25歳以上に達する方

**生保内財産区の区域内とは**／住所表示が田沢湖「生保内字〇〇」「刺巻字〇〇」「潟字〇〇」「田沢字先達沢国有林」のいずれかの地域をいいます。

問合せ／仙北市選挙管理委員会(田沢湖庁舎)  
 ☎43-1150

## 2月 献血のお知らせ 2/9 ㊟

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶ 10:00~11:20 株成立 田沢湖工場
- ▶ 12:00~13:00 日東光器(株) 田沢湖工場
- ▶ 14:40~16:00 市役所田沢湖庁舎

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

保健と健康の掲示板

### 大曲仙北歯科医師会

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。

## 2月の 休日歯科診療当番医

診療時間 9:00 ~ 12:00

- 7日 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) ☎0187-63-7300
- 14日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-0123
- 21日 さくら歯科医院(仙北市角館町) ☎0187-54-2747
- 28日 長尾歯科医院(大仙市長野) ☎0187-56-4405

## 市長の まちづくり No.177 日記

### 『新たな10年の始まり』

仙北市長 門脇 光浩

年頭のあいさつで、市職員に求めた心構えなどの概要です。市民の皆さまに「一読いただければ幸いです。」  
 2021年は新たな10年の始まりです。今年の取り組みが後年を大きく左右すると推測しています。それは今から10年前の2011年を振り返るとよく分かります。あの年の3月11日、東日本大震災が起こりました。それまでの日常は一瞬で崩れ、生きること・生きることを支えることに、日本中が一生懸命でした。政治が機能しない中で、どうして住民に暴動や略奪が起こらないのか、世界が驚嘆しました。そして研究者などが、日本人一人ひとりの良識と、各地域に存在するコミュニケーション機能が発揮したと分析しました。私は東日本大震災と新型コロナウイルス感染症の間に、多くの共通点があるように感じています。一番大きな点は、発生以前と発生後では、国内はもろろん世界の価値感が一変したことです。いつの時代もそうですが、緊急事態の後に新しい価値創造が始まります。では2011年、仙北市の内部でどんな価値創造の取り組みが始まったかという。例えば、市内二つの高校再編で、

大曲養護学校(当時)の仙北市分校の要望が本格化しました。これは後年の大曲支援学校せんぼく校開校に結実します。市立保育園と幼稚園の在り方検討委員会の立ち上げは、はななき仙北の発足と保育園民営化の推進力になりました。冬季国体の誘致要望は、FISフリースタイルスキーワールドカップ秋田たざわ湖大会に、台湾北投温泉と玉川温泉の姉妹温泉締結は、県下随一のインバウンド先進地に、市立角館総合病院の建設用地検討委員会は、新病院の建設へと、それぞれが役割を果たしました。  
 辛く厳しい時、全く平穏とは言えない環境のもと、次の時代の準備が始まるという事です。これは社会の真理です。今は新型コロナウイルス感染症対策、それに豪雪対策で精一杯ですが、同時に将来を描く作業を続けてください。市民の幸せづくりを、少しでも前進させるために働いてください。精神には自由が必要です。それが成長の原動力です。失敗したらやり直し、その繰り返しで挑戦する市役所、仙北市になりましょう。責任は私がとります。さあ、ファイトです！