

せんぼく

SEMBOKU

2021
2-16
広報せんぼく
No.316

郷土料理を味わう

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」。市内の小中学校の給食で佐竹北家ゆかりの料理「御狩場焼」が振る舞われました。写真は、御狩場焼を味わう桜木内小学校の児童たち。(関連記事2ページ)

第15回 仙北市芸術文化章 授章式

「地域・文化・短歌」

梅田榮子氏
(79歳 田沢湖生保内)



昭和50年に田沢湖短歌会に入会し、その後事務局を担当。数度にわたる「合同歌集」の発行や、各種の短歌会の実施などに尽力し、長年にわたり会の充実に務められました。平成24年に田沢湖文化協会の監事に就任、その後副会長に就任し会の発展に努め、平成25年に仙北市芸術文化協会の理事に就任し、その運営に尽力され、地域文化の発展に貢献されました。

「個人・地域・書道」

故 山口心海氏
(78歳 角館町西勝桑町)



平成19年に角館芸術文化協会に入会。平成28年から令和元年まで4年間、同会会長として、また仙北市芸術文化協会では、平成28年から令和元年まで4年間、会長を歴任し、組織の強化、各事業の充実を図るとともに会の発展に尽力されました。師の石井吾吾先生の書道教室を引き継ぎ、20代から50年以上も、小・中学生・高校生に指導し各種大会では、上位入賞者を多数輩出しました。また、大曲仙北書写教育研究会会長として書写教育に尽力され、地域文化の発展に貢献されました。

1月23日、仙北市芸術文化協会(加藤義規会長)が主催する「第15回仙北市芸術文化章授章式」が西木温泉ふれあいプラザクリオンで開催され、梅田榮子氏、山口心海氏に芸術文化章が贈られました。※年齢は授章決定時を掲載

自然の恵みと作ってくれている人に感謝

秋田県産どっさり 地産地消メニュー



この日は「秋田県産どっさり地産地消メニュー」。煮びたしやつみれ汁のほか佐竹北家ゆかりの料理「御狩場焼」も登場。この日使用した野菜(ほうれん草、雪下キャベツ、大根、にんじん、ねぎ)は、すべて仙北市産の野菜でした。また、御狩場焼は、焼いた鶏肉に給食センター特製の山椒みそがつけられています。



みんな味わって食べるもぐもぐタイム。

今日の給食はどうだった?と聞くとおもしろかった。おつゆが好きだったや、「御狩場焼がおいしかった」と好きなメニューは様々でした。
学校給食を通して、地域に伝わる郷土料理や地場産物を知り、食の面からも地元仙北市のよさに気づきつつも、なってきたら嬉しく思います。そのためにも今後も地域に根ざした給食作りを努めていきたいと思っています。

1月28日、全県学校給食週間にあわせて秋田県産の食材をたくさん使った給食が市内小中学校と大曲支援学校と大曲支援学校と大曲支援学校と大曲支援学校に提供されました。

栄光・表彰 ~輝くとき

秋田県老人クラブ連合会表彰授賞式

地域活動に貢献の個人や団体が受賞

11月6日、秋田県老人クラブ連合会表彰授賞式が秋田拠点センター・アルヴェ(秋田市)で開催され、地域の活動にあり功績のあった個人や団体が表彰されました。1月26日、市役所田沢湖庁舎に受賞報

告に訪れた仙北市老人クラブ連合会の熊谷勇一郎会長は「この受賞を励みに地域を盛り上げ、自分たちのできる範囲で地域活動を広げていきたい」と話しました。仙北市からは左記の方々が表彰されました。(敬称略)

秋田県知事表彰

【育成功労者表彰】

さくらクラブ 会長 星宮忠清

【優良老人クラブ表彰】

中生保内クラブ 会長 松田イエ子

【育成功労者表彰】

北部長寿クラブ 会長 田口榮良

上荒井老人クラブ 会長 伊藤哲雄

【優良老人クラブ表彰】

岡崎辰子クラブ 会長 津嶋初雄

【育成功労者表彰】

卒田もみじ会 川合藤夫

向陽クラブ 渡辺由美子

【全国老人クラブ連合会表彰】

活動賞・地域づくり活動部門

高野若駒クラブ 会長 藤原助一

【秋田県老連表彰】

【ものづくり活動部門】

高野若駒クラブ 会長 藤原助一



前列右から松田イエ子さん、田口榮良さん、仙北市老人クラブ連合会の熊谷勇一郎会長、門脇市長、星宮忠清さん、伊藤哲雄さん、後列右から倉橋副市長、川合藤夫さん、津嶋初雄さん、渡辺美津さん、藤原助一さん、渡辺由美子さん。

第6回PDA高校生パラメンタリーディベート世界交流大会 角館高校が世界を舞台に健闘

1月23日と24日、即興型英語ディベートの世界大会「第6回PDA高校生パラメンタリーディベート世界交流大会」がオンラインで開催され、角館高校の2年生3人が出場しました。即興型英語ディベートは、一つの論題に対し、肯定と否定チームに分かれてディベート(討論)し、ジャッジを説得するというもの。12月に行われた全国大会に出場した角館高校は、授業での取り組みが評価され、今回の世界大会への出場となりました。日本を含む17か国、21チームが参加した今大会、初出場の角館高校は惜しくも準決勝進出とはなりませんでしたが、予選4ラウンドのうち2勝(11位)し、健闘しました。開始直前まで、対戦チーム論題、肯定側・否定側がわからない即興型英語ディベート。英語力が必要なことはもちろん、論理的思考力や幅広い知識、コミュニケーション能力が求められます。2018年から英語の授業

にディベートを取り入れ、生徒たちを指導する高橋輝亨先生は「最初は生徒たちの気持ちや考えを言葉で聞きたいと思った。ディベートによって生徒たちの英語力の向上が見られた」と振り返ります。取材に訪れた23日は、予選ラウンド1から3が行われ、タキスタンとタイに勝利、出場した3人からは、笑みがこぼれました。1日目を終え、渡邊愛生さんは「あつという間の1日だった。あらためてチームメイトのありがたさを実感した」と、戸嶋友哉さんは「ディベートを通じてその国の貧困や経済に対する考え方の違いで意見が通らないなど国際大会ならではの難しさを感じた」と振り返りました。門脇福さんは「みんなと力をあわせ、得意な部分を補いあいながらディベートでできてとても楽しかった。ほかの国の文化も知ることができてとてもよい機会だった」と話しました。



右から高橋先生、門脇さん、渡邊さん、戸嶋さん、仙北市の外国語指導助手で生徒たちを指導するマーク・ワイルズさん、同校の大塚繁太郎先生。



「政府はCOVID-19ワクチン接種を義務化するべきである」の論題についてディベートする予選ラウンド3の様子。

農業委員会総会と農用地利用調整会議の開催予定日のお知らせ

【問合せ】農業委員会事務局(角館庁舎) ☎(43)2209

農業者の皆さまが所有する農地の転用および権利移動を行う場合は、農業委員会の許可が必要です。各種申請に対する締切日は原則下記のとおりです。
①と②については、農用地利用調整会議を経て、総会に議案として上程されます。

総会などの開催日を変更する場合がありますが、受付締切日の変更はありません。提出書類などについては、農業委員会だより第24号をご参照になるか農業委員会事務局にお問い合わせください。

①農業経営基盤強化促進法にもとづく農地の権利移動(利用権設定・農地の売買など) ②農地中間管理事業に関する申請	農地法第4条・5条に規定する農地の権利移動(農地転用など)	農地法第3条に規定する農地の権利移動(貸借・贈与・売買など)	農用地利用調整会議	農業委員会総会
受付締切日	受付締切日	受付締切日	開催予定日	開催予定日
3月15日(月)	3月19日(金)	3月26日(金)	3月25日(木)	4月9日(金)
4月15日(木)	4月20日(火)	4月23日(金)	4月26日(月)	5月7日(金)
5月14日(金)	5月21日(金)	5月25日(火)	5月25日(火)	6月4日(金)
6月15日(火)	6月21日(月)	6月25日(金)	6月25日(金)	7月9日(金)
7月15日(木)	7月20日(火)	7月21日(水)	-	8月6日(金)
8月13日(金)	8月20日(金)	8月25日(水)	-	9月3日(金)
9月15日(水)	9月17日(金)	9月24日(金)	9月27日(月)	10月8日(金)
10月15日(金)	10月20日(水)	10月25日(月)	10月25日(月)	11月5日(金)
11月15日(月)	11月19日(金)	11月25日(木)	11月25日(木)	12月3日(金)
12月15日(水)	12月20日(月)	12月23日(木)	12月27日(月)	令和4年1月7日(金)
令和4年1月14日(金)	令和4年1月20日(木)	令和4年1月25日(火)	令和4年1月25日(火)	2月4日(金)
2月15日(火)	2月18日(金)	2月25日(金)	2月25日(金)	3月4日(金)
3月15日(火)	3月18日(金)	3月25日(金)	3月24日(木)	4月上旬予定

会計年度任用職員を募集します

【問合せ】保健課(角館庁舎) ☎(43)2252

- 業務内容/歯科診療所業務
- 募集職種/歯科衛生士
- 募集人数/1人
- 雇用期間/3月31日(水)(契約更新の可能性あり)
- 勤務時間/9時~17時(休憩1時間)、時間外勤務あり
- 申込方法/ハローワークの紹介状と履歴書を保健課(角館庁舎)へご持参ください(郵送可)。
- 選考方法/書類選考および面接

2月1日付人事異動 ※()内は前職

新型コロナウイルスワクチン接種推進室を設置しました

仙北市では、新型コロナウイルスワクチン接種の準備と速やかな接種のために、2月1日付で「新型コロナウイルスワクチン接種推進室」を設置しました。
推進室には、室長を含めて3人の専従職員を配置し、事務室は健康管理センター内に配備します。

市民福祉部
【新型コロナウイルスワクチン接種推進室】
▶ 市民福祉部次長兼室長(神代出張所長) 清水洋衛 ▶ 主任(保健課主任) 阿部良 ▶ 保健師(再任用) 保健課保健師(再任用) 西宮律子



令和3年度採用の市立角館総合病院の職員(助産師)を募集します

【問合せ】市立角館総合病院総務管理課(角館町岩瀬) ☎(54)2111

- 募集職種・採用予定人数/助産師・1人
 - 試験日/受付期間終了後、日程調整のうえ実施します。
 - 受験資格/昭和61年4月2日以降に生まれた方で、現に助産師免許を有する方または令和2年度中に実施する国家試験で助産師免許を取得見込みの方
 - 試験内容/作文試験、面接試験
 - 受付期限/3月5日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く。8時30分から17時まで)
 - その他/要綱など詳細は市立角館総合病院ホームページ(<https://kakunodate-hp.com/>)をご覧ください。
- ※郵送の場合は3月5日(金)必着に限り、受付します。

市立角館総合病院の会計年度任用職員を募集しています

【問合せ】市立角館総合病院総務管理課(角館町岩瀬) ☎(54)2111

- 募集職種/看護補助(フルタイム)
- 募集人数/1人
- その他募集の詳細はハローワークまたは市立角館総合病院ホームページ(<https://kakunodate-hp.com/>)をご覧ください。
- 申込方法/ハローワークの紹介状と履歴書を市立角館総合病院(総務管理課)へご持参ください(郵送可)。
- 選考方法/面接
- 面接日/日程調整のうえ実施します。

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など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/2月26日(金) 17時15分~19時

※開設時間に都合がつかない場合は、事前にご連絡ください。

●場所/収納推進課、角館・西木市民センター

※西木庁舎は、本庁舎が改修工事のため第二庁舎へお越しください。

●3月1日(月)(2月末日(日)のため)納期限の税目/

▶ 国民健康保険料 第8期

▶ 後期高齢者医療保険料 第8期

※口座振替も納期限と同じ(3月1日)ですので、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、角館・西木市民センターにご相談ください。

妊娠 出産 乳幼児期

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、妊娠前から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 43-2252
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページはコチラ！



対象 ▶ 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方（小学6年生相当）
…令和3年4月に中学校に入学する方

対象 ▶ 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方（年長児相当）
…令和3年4月に小学校に入学する方

MR（麻しん風しん）2期

次の予防接種は、無料でできる期間が3月31日までです。接種期限を過ぎると、接種料金が自己負担となりますので、期間内に接種してください。
※予防接種は令和2年4月にお渡ししています。お手元がない方は母子健康手帳を持参し、保健課までお越しください。

接種時期がまっています！

なぜ予防接種は必要なの？

4月の入園・入学・進級に備えて、接種忘れがないか子どもの母子健康手帳を確認して必要な予防接種を受けましょう。
予防接種がまだお済みでない方は、医療機関に予約をして体調のよいときに接種しましょう。

感染症から子どもを守ろう

接種忘れがないか母子健康手帳を確認しましょう！



12月22日から撮影が始まり、仙北市では武家屋敷通り、カフェ「ねずねこ」、内陸線の駅や車両、田沢湖モヤ森自転車道などで撮影が行われました。かくのだてフィルムコミッションは、ロケハンの同行撮影時の仲介申請、エキストラ手配などの支援を行いました。
会見には主演の工藤綾乃さん、監督の曾根剛さん、栗石町の猿子恵久町長、門脇光浩市長が登壇しました。



記者会見の様子。左から2人目が曾根監督。

（会長 坂本洋）

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/>

昨年12月24日に仙北市と岩手県栗石町合同による地域発信型映画「リフレインの鼓動」の製作発表会見が仙北市役所角館庁舎で行われました。
「リフレインの鼓動」は、吉本興業株式会社の地域創生事業の一環で、東日本大震災から10年の節目の今年「絆」をテーマに東北6県を舞台とした映画の一つとして、企画されたものです。
12月22日から撮影が始まり、仙北市では武家屋敷通り、カフェ「ねずねこ」、内陸線の駅や車両、田沢湖モヤ森自転車道などで撮影が行われました。かくのだてフィルムコミッションは、ロケハンの同行撮影時の仲介申請、エキストラ手配などの支援を行いました。
会見には主演の工藤綾乃さん、監督の曾根剛さん、栗石町の猿子恵久町長、門脇光浩市長が登壇しました。
曾根監督から、東京で夢破れた少女が時空を超えて様々な人と関わり絆を深めるストーリーで、構想に5年を費やしたとの説明がありました。また、雪一面で寒かったが、地元の人々の温かさを感じ、特に食事が印象的だったとの感想や、仙北市のまち並みがストーリーに合い、まさしくファンタジーな作品に仕上がっているとのお話を聞き、撮影が行われた市内の情景がどのようにスクリーンに映し出されるか関心のあるところでした。
公開される日が待ち遠しいです。
映画「リフレインの鼓動」は3月11日に仙台市で開かれる「絆の映画祭」と「第13回沖縄国際映画祭」に出品され、秋ごろに全国公開される予定です。ぜひともたくさんの方にご覧いただきたいと思えます。

エスディージーズ **SDGs** を広める人 vol.4
西宮 三春 さん
問 仙北市地方創生・総合戦略室 ☎ 43-3315

仙北市は平成30年6月に「SDGs 未来都市」に選定されて以来、シンポジウムやポスター、広報などで周知活動をしています。このコーナーでは、少しずつ広がりを見せるSDGsの重要性を理解し、自ら積極的に行動している人をご紹介します。

西宮三春さんはこんな方です！

- ★仙北市消防団 本部 班長
- ★がっこの学校 いぶりがっこう 主宰
- ★仙北市支え合い協議体 会長
- ・仙北市男女共同参画推進委員会 副会長
- ・あきたF・F推進員（男女共同参画の推進）

西宮さんの取り組みは様々な目標に繋がっています。数ある取り組みの中から、★マークの三つをご紹介します！

★仙北市消防団員

“助けられる命”を助けることができる市民を増やしたい

仙北市初の女性団員として、平成21年に消防団に入団後、各種訓練、防災啓発、災害現場への出動などを経験し、「応急手当普及員」、「応急手当指導員」の資格を取得。消防署からの協力要請を受けて、企業や町内会、子どもたちにも救命講習を行っています。
もしもの時に大切な人の命を救うため、「救えたはずの命が…」と後悔しないためにも、多くの皆さんに受講をお勧めします。 【救命講習に関する問合せ】角館消防署 ☎ 54-2302

この取り組みは… SDGs 5：ジェンダー平等を実現しよう SDGs 11：住み続けられるまちづくりを に繋がっています！



救命講習の様子。

★いぶりがっこう

「いぶりがっこう」は、がっこ作りを学び、体験できるだけでなく、畑でのランチ会やピザ作り、がっこちゃっこ交流会などの楽しい企画も用意されています。農作業の楽しさや大変さを知り、季節の移り変わりを感じながら交流を深めるプログラムです。お一人での参加はもちろん、お子さま連れやグループでの参加もお待ちしています!!
【申込・問合せ】西宮 ☎ 080-3195-9241 E-mail: akita.iburibigin@gmail.com

この取り組みは… SDGs 4：質の高い教育をみんなに SDGs 8：働きがいも経済成長も に繋がっています！



収穫を喜ぶ参加者たち。

★支え合い協議体

「医療や介護が必要となっても、望む場所で自分らしい生活が続けられる」、「相談できる人がいる」、「認知症を正しく理解している」、「自己管理に積極的である」、そんな地域をつくるため、市は様々な取り組みをしています。「誰かの困った」をみんなでお互いに支え、助け合える地域を目指す取り組みの一つが「支え合い協議体」です。大切なのは、支え合う気持ち。普段の生活の中で、あなたも地域の人を支えることができます。高齢者・福祉に関する各種講座があなたの行動をサポートします。

この取り組みは… SDGs 3：すべての人に健康と福祉を に繋がっています！

西宮さんから皆さんへメッセージ
私たち一人ひとりの暮らしが地域の皆さんに支えられています。そのことに気づき、今よりもっとよい社会を次世代に伝えていく。そのための行動がSDGsに繋がるのだと思います。地域の困りごとを自分ごとと。支え合いの輪がもっともっと広がりますように。

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112号

西明寺中学校 スキー教室

1月26日、天気は上々、視界良好のたざわ湖スキー場へ出かけた。2年生は、午前中汗ばむほどスキーを楽しみ、レストランで昼食です。休憩をとっている女子3人組に聞きました。島山紗依さん(1年生)は「学校の友だちや先輩たちと滑ることができて楽しい。グレンデも滑りやすくてよかった」と。島山さんは先日の県体スキー大会に出場し、女子大回中級の部において6位に入っています。同じ班の石郷岡紗さん(2年)は「2年生にとっては中学校生活最後のスキー教室になるので、寂しい気持ちがあったけれど、今日は晴れて、上のコースも楽しめて充実していた」と。同じく木元凛咲さんは「小学校の時からみんなで滑ってきたけれど、もつこのようには来られない。でも、今日は晴れて本当によかった」と笑顔で話してくれました。



笑顔がすてき!

生保内小学校 楽しかったね、冬休み明け集会

1月14日、冬休み明けの集会では、3人の代表が冬休みの体験とこれから頑張りたいことを発表しました。校長先生は子どもたちに大人気の「鬼滅の刃」を挙げて、「あきらめない」「強くなる」という言葉がたくさん出てくる。皆さんも、全集中で頑張っていた。今の学年の勉強にしっかり取り組んで、春には一つ学年が上がることを考えて、その準備をしてほしい」と話しました。

代表として発表した鈴木花梨さん(4年)は「スキーで板をそろえて滑ることや勉強でわからないところをそのままにしない」と発表しました。「3年生までは人前で発表することは恥ずかしかったけれど、意外と緊張せず発表できた。授業での発表もこれから頑張っていきたい」と。酒出梓止さん(6年)は「休



全校児童の前で発表する酒出さん。

角館中学校 救命講習



画面で確認しながら胸骨圧迫。

1月14日、角館消防署救命救急士の山本道太郎さん初め、6人の方を迎えて2年生が講習会を行いました。主に「心肺蘇生法(胸骨圧迫)」と「AEDの使い方」について講習があり、一人ひとりが実際に

体験できるよう12班それぞれに訓練用人体1体、AED1個が割り当てられました。訓練用人体と連動して大型テレビの画面には、うまく胸骨圧迫ができていないか確認される映像が映し出されており、適切な強さと速さを実感することができず、「強く、速く、絶え間なく。押すときよりもむしろ圧迫解除が大事」と声をかけられ、子どもたちは班のみんなでリズムをとったり応援したりして、正しく実行できるよう取り組みました。講習後、山本さんから「こ

れから皆さんは助ける立場。勇気を出して胸骨圧迫をやってください」と励ましの言葉をいただきました。

佐藤晴規さん(2年)は「心臓マッサージはとても力が入る仕事。もし近くに必要の人がいたら、学んだことを生かしてその人を助けたい」と。同じく柴田侑和さんは「貴重な体験ができた。押すだけでなく戻すことも大事だとわかった。もし、倒れている人がいたら助けて」と感想を話してくれました。

角館小学校 オンラインでつながる



オンライン通信、大成功!

1月20日、6年松組の実証実験の日です。16時30分を過ぎた頃から、待機している先生のパソコンの画面に、子どもたちの顔が次々と現れました。「聞こえますか?」「見えていますか?」と先生が問いかけると、画面の向こうの子どもたちが「聞こえる」「見える」と口々に話し始めます。オンラインで

も一斉に話す大変なことになるということをまず体験しました。

これは角館小学校をモデル校として市で行っている事業の一環です。家庭と学校がオンラインでつながることができると、実際にやってみるとどうなるか、実際にやってみるとどうなるか、この事業の成果と課題を踏まえて、今後ICT(情報通信技術)をどう活用できるか考えていくところです。

関優花さん(6年)は「画面にみんなが映っているのは違和感がある。これで授業を受けるのは大変そう。でも、こうやって集まってしゃべることがないから、おもしろい」と画面の向こうから話してくれました。

シリーズ~第2期けんこう仙北21計画 重点分野 アルコール~

お酒と上手に付き合おう

問合せ/仙北市保健課
☎43-2252

適度な飲酒はストレスの解消や動脈硬化の予防など心身にとってプラスの効果があります。

しかし、過剰な飲酒は、肝臓や胃腸をはじめとした全身の臓器や血管に負担をかけたり、肥満や血圧の上昇なども招き、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病のリスクも高まります。さらに、飲酒が習慣化すれば、アルコール依存症やうつ病など心の病気も併発しやすく、心身の健康を損なってしまいます。飲酒について正しい知識を持ち、お酒と上手に付き合っていきましょう。

過剰な飲酒は
控えましょう!



お酒と上手に付き合い、健康を守るためのコツ

1日の適量を確認しましょう

健康を維持するための「適量な飲酒量」は純アルコールに換算して1日あたり20gです。

▼1日の適量の目安とエネルギー(純アルコール20g)

お酒の種類	適量の目安	アルコール度数	エネルギー
ビール	500ml (中瓶1本)	4~5%	200Kcal
日本酒	180ml (1合)	12~13%	200Kcal
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)	40%	142Kcal
焼酎	90ml	25%	131Kcal
ワイン	240ml (グラス2杯)	13%	175Kcal

お酒を飲むときはゆっくり飲みましょう

お酒を空腹時に飲んだり、いっき飲みをしてしまうと血液中のアルコール濃度が急速に上がり、肝臓に大きな負担がかかります。食事をとりながらお酒を飲むようにすると飲酒量も抑えられ、胃の保護にも効果的です。

つまみの選び方にも気をつけて!

お酒そのものが高エネルギーなため、つまみ選びが大事です。また、体重コントロールにも影響するため、一緒に食べる食事やおつまみはバランスよく選ぶことがポイントです。

▼おすすめのおつまみ

野菜、海藻類、きのこ類などの低エネルギーのもの(焼き鳥、お刺身、お浸し、煮物、枝豆、冷奴、海藻サラダなど)



▼控えたいおつまみ

脂っこい、塩辛い、高エネルギーのもの(から揚げ、ポテトフライ、天ぷら、ウインナー、塩辛、かまぼこやおでんなどの練り物、ピザなど)



女性や高齢者は適量の半分が目安です

女性や高齢者は男性に比べてアルコールを代謝する能力が低いので、多量に摂取すると肝臓に大きな負担がかかってしまいます。適量としては半分の純アルコール10gになりますので、注意しましょう。

週に2回は休肝日を作りましょう

肝臓を休め回復させるためには48時間の禁酒が効果的と言われています。休肝日を作ることが難しい場合は、1日の飲酒量減らすことから始めてみましょう。



上手にお酒と付き合い、
適量のお酒を楽しみましょう!!

保健と健康の掲示板

お知らせ

Information

冬のコンロ火災に注意！心がけよう Stay kitchen！～離れない～

毎年、年明けから雪融けのはじまる春先に向け全国的に火災件数が増加します！特に住宅火災においては、どのご家庭にもあるコンロからの出火が一番多いのはご存じですか？しかも、そのほとんどの原因がちょっとした不注意によるものです。まだまだ寒い季節は続きます。お鍋やお餅、料理の温めなおしなど、コンロの使用が増えます。この機会に今一度、以下の点に注意して、安全で快適な冬を過ごしましょう。

【コンロのチェックポイント】▶火を使った料理をする際、その場を離れない。▶コンロ周りは常に整理する。▶ガスのホースにひび割れや亀裂がないか。



【引き続き、燃料の取扱いにはご注意ください！】除雪機や暖房器具に燃料を入れる際の事故が多発しています！燃料を小分け、補給する際も Stay on the spot! (その場を離れず！)

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

お知らせ

Information

ちょっと待った！「コロナ版ローン減税制度」使えますか？

【対象者】新型コロナウイルス感染症の影響での失業や、収入・売上が減少したことなどによって、債務の返済が困難になった個人・個人事業主。

【対象債務】令和2年2月1日以前に負担していた債務（事業性ローン、住宅ローン、その他のローンなど）に加え、同年10月30日までに新型コロナウイルス感染症対応のために負担した債務。

【メリット】▶特別定額給付金などの差押禁止財産に加え、財産の一部を手元に残せる。▶信用情報登録機関に登録されないため、その後の借入の可能性を残せる。▶弁護士、不動産鑑定士など専門家の支援が無償で受けられる。

【その他】住宅を手放さずに、住宅ローン以外のローンだけを減免する方法もあります。

【相談・問合せ】秋田弁護士会法律相談センター ☎018-896-5599



詳しくはこちらから

お知らせ

Information

マイナポータルのサービスにおける「法人設立ワンストップサービス」のサービス拡大について

2月15日から、「法人設立ワンストップサービス」のサービス拡大が行われています。現在のサービスは、設立登記後の手続きがワンストップで可能となっておりますが、サービス拡大後は、定款認証や設立登記を含めたすべての行政手続きがワンストップで行うことが可能となり、利用者の利便性は大きく向上します。詳

しくは、下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問合せ】マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178 ※受付時間（年末年始を除く）：平日 9:30～20:00、土日祝 9:30～17:30



詳しくはこちらから

にしき園だより

— 第14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

にしき園では毎朝、入所されている方々と職員でラジオ体操を行っています。

身体が不自由な方でも、車いすに乗りながら手を動かしたり、片方の腕を使って麻痺がある腕を動かしたり、工夫をしながら一生懸命に取り組んでいます。

ラジオ体操の曲が終わると、自然と拍手が起こり、「ありがとうございました」と言葉を交わして終わります。利用者の方々の一生懸命な姿と笑顔に職員も元気をもらっています。

家で過ごす時間が長くなり、運動不足が気になる方は、慣れ親しんだラジオ体操から始めてみてはいかがでしょうか。



毎朝のラジオ体操で運動不足を解消。

【利用者の状況】

11月末	89人
12月入所	7人
12月退所	11人
12月末	85人
平均要介護度 2.60	

介護員を募集しています。お気軽にお電話ください。



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。

Seminar・教室

よりよいコミュニケーションのための「文字サポ検定」を開催します

パソコンで報告書を作ったり、鉛筆やペンでメモを書いたり、自分では分かるように書いても相手に伝わらなかったことはありませんか？文字でよりよく伝える書き方のコツやコミュニケーションの習得にも役立つ「文字サポ検定」を次のとおり開催します。福祉や接客に携わる方、興味がある方、どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】3月27日 13:30～15:30

※講義：約90分、検定：約30分（修了者には文字サポ修了証を差しあげます）

【場所】市役所角館庁舎 1階 102会議室

【定員】20人程度

【参加料】無料

【申込期限】3月10日 10時

【申込方法】下記まで電話またはFAXで氏名、連絡先をご連絡ください。

【申込・問合せ】仙北市社会福祉課 ☎43-2288 FAX 54-1117

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】2月24日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】佐々木優弁護士

【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。相談に必要な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

イベント

玉川温泉水を利用した水素生成実験報告会と燃料電池自動車展示会

仙北市は、東北大学大学院環境科学研究科と地域社会におけるエネルギー、希少資源による産業振興および教育の充実を図ることを目的に、平成29年に連携協定を締結しました。同年11月、東北大学の研究グループは、玉川温泉水を利用した水素生成実験に成功して以来、東北大学と仙北市が連携して、この技術の実用化に向けた実験を重ねています。この度、今年度の実験成果の報告と併せて、燃料電池自動車の展示を行いますので、皆さまぜひご参加ください。

【日時】2月24日 14:00～16:00

【場所】田沢湖総合開発センター 大集会室および駐車場

【講師】土屋範芳氏（東北大学大学院環境科学研究科科長・教授）ほか

【問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315



トヨタ「MIRAI」

イベント

ORAeアキタファニチャー展示会

秋田県の木工事業所が集合し、秋田公立美術大学参加型のプロジェクトによる多様な木工製品を皆さまにご紹介します。

【日時】3月6日 10:00～18:00（7日は17:00まで）

【場所】エリアなかいち「なかいち秋田銘品館」（秋田市旭北栄町1-5）

【対象者】秋田県内在住の家具や木製小物に関心がある方

【問合せ】秋田県中小企業団体中央会 事業振興部工業振興課 花岡 ☎018-863-8701 FAX 018-865-1009 E-mail hanaoka@chuokai-akita.jp

相談

令和3年第2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】2月24日 15:00～16:30 【場所・問合せ】フオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

募集

「統計の日」の標語募集

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただけるようにと定めた「統計の日（10月18日）」を周知するための標語を募集しています。

【募集期限】3月31日 10時

【2020年度特選作品】「統計調査 1人1人の協力 ありがとう」

【2019年度特選作品】「数字の先に映し出せ新たな時代僕らの未来」

【その他】応募方法など、詳しくは総務省ホームページの《「統計の日」標語募集について》をご覧ください。

【問合せ】総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当 ☎03-5273-1144 E-mail toukeinohi@soumu.go.jp

お知らせ Information

秋田内陸線 運休などのお知らせ

秋田内陸線では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、当面一部列車の減便や阿仁合駅の里山レストラン＆カフェ「こぐま亭」の営業日の変更などを実施しています。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【減便列車】▶阿仁合（9:15発）→角館（10:23着）間▶角館（11:05発）→阿仁合（12:15着）間▶角館（15:33発）→阿仁合（16:45着）間

【こぐま亭営業日】金・土・日曜日の週3日営業に変更 ※その他実施内容については、ホームページをご確認ください。

【問合せ】秋田内陸縦貫鉄道株式会社 ☎0186-82-3231

INDEX

- 2-3 旬な情報チャンネル
- 4-5 市役所からのお知らせ
- 6 SDGsを広める人
- 7 仙北市版ネウボラ なないろ通信／かくのだてフィルムコミッションロケーション日より
- 8 仙北市教育委員会日より きたうら
- 9 保健と健康の掲示板
- 10-11 おしらせナビ／にしき園日より
- 12 仙北市カレンダー

広報担当者の



FK 給食の取材に松木内小学校へ。給食当番やみんなと一緒にいただきますが、とても懐かしくなりました。おいしそうに食べる子どもたちを撮影しながら、こちらもうっかりお腹が鳴ります。子どもたちに好きなメニューを聞いてみるとカレーやラーメンが人気。私も当時を思い出すとカレーも好きだったし、きっと誰に聞いても出てこないだろうモロヘイヤスープが好きでした。みんなの好きなメニューが気になります。

RI 新しいものや体験を応援購入できるサービスというものをご存じですか。新しいプロジェクトを進めるためにサポーターを集めて応援資金を募り、応援してくれた方にそのプロジェクトで完成した試作品を提供するサービスがあるそうです。気になった方は世の中をよくするために日々挑戦する方々のプロジェクトをご覧になってはいかがでしょうか。ちなみに私はキャンプで使用するための寝袋事業が気になっています。

SG 角館高校が出場した即興型英語ディベート世界交流大会。英語がわからないという不安を抱えながら取材に。開始直前に対戦チームと論題が発表され、始まるまで英語でディベートする生徒たち。驚きと感心です。自分とはという肝心の内容がわからず、もどかしい時間。語学力を身につけ、世界が広がる生徒たちが羨ましくも、頼もしく見えた取材でした。

仙北市カレンダー 2/16 火 ~ 3/3 水

2/16	火	●若者の居場所 (角館交流センター 14:00 ~ 16:00) 2/1-P14
17	水	●えくぼの会 (角館交流センター 10:00 ~ 14:00) 2/1-P14 ●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) 2/1-P18 ●行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00 ~ 16:00) 2/1-P19
18	木	●こころの相談 (角館交流センター 10:00 ~ 11:50、13:30 ~ 16:00) 2/1-P14 ●行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00 ~ 16:00) 2/1-P19
19	金	●わくわく広場 (さくらっこ 10:00 ~ 11:30、13:00 ~ 14:30) 2/1-P13 ●笑いの会 (健康管理センター 10:00 ~ 11:30) 2/1-P14 ●おしゃれなプラカゴ作り教室 (角館公民館 13:00 ~ 16:00 頃) 1/1-P10
20	土	●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 2/1-P11 ●おはなし玉手箱 (田沢湖図書館 10:00 ~) 2/1-P11 ●あじさい塾 Part13 子どもの特性に気づき強みを生かして育てて伸ばす~具体例を通じて~ (市役所角館庁舎 1階会議室 13:30 ~ 15:00) 2/1-P18 ●そば打ち教室 (神代就業改善センター 10:00 ~) 2/1-P19
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	●玉川温泉水を利用した水素生成実験報告会と燃料電池自動車展示会 (田沢湖総合開発センター 14:00 ~ 16:00) P10 ●無料法律相談 (角館交流センター 13:30 ~) P10 ●お薬相談会 (フオール薬局田沢湖店 15:00 ~ 16:30) P10
25	木	●こころの相談 (角館交流センター 10:00 ~ 11:50、13:30 ~ 16:00) 2/1-P14
26	金	●夜間納税・納付窓口開設日 (市役所田沢湖・角館・西木第二庁舎 17:15 ~ 19:00) P5 ●笹餅作り教室 (旧石黒 (恵) 家 9:30 ~ 11:30、13:00 ~ 15:00) 2/1-P10 ●あつまれ!0歳児!! (さくらっこ 10:30 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30) 2/1-P13 ●行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00 ~ 16:00) 2/1-P19
27	土	●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 2/1-P11
28	日	●秋田県・秋田市連携「あきた芸術劇場」開館イベントワークショップ 秋田県内の郷土芸能の取り組みからお芝居をつくろう! (あきた芸術村第5 稽古場 13:00 ~ 16:00) 2/1-P18
3/1	月	
2	火	
3	水	●えがおサロン (田沢湖健康増進センター 13:00 ~ 16:00) 2/1-P14



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。