

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

あなたの話を聞いてくれる人がいる  
**こころの相談**  
**3月4日** 10:00～11:50  
**3月11日** 13:30～16:00  
**3月18日** 10:00～11:50・13:30～16:00  
 場所 角館交流センター 相談室

「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。  
 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  
 ※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

語って、笑って、ホッと一息  
**えがおサロン**  
**3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**  
**3月9日**・**23日**  
 10:00～12:00・12:00～15:00  
 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**  
**3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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！  
**笑いの会**  
**3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 保健師  
 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

若者同士で交流しましょう！  
**若者の居場所**  
**3月9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)

“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、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいと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

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。  
**3月の休日歯科診療当番医**  
 診療時間 9:00～12:00  
 7日 田口歯科医院(大仙市大曲田町) ☎0187-63-7117  
 14日 祐生堂医院歯科(仙北市角館町) ☎0187-53-2268  
 21日 小西歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-1118  
 28日 富塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1125

市長の  
**まちづくり**  
 No.178  
**日記**

『新年度予算に込めた思い』

仙北市長 門脇 光浩

昨年2月3日、豪華客船のダイヤモンド・プリンセス号が横浜に入港した際、日本政府は乗員乗客の下船を許可しませんでした。国内で新型コロナウイルス感染症との闘いが始まった象徴的な場面です。それから1年後、国内でワクチン接種がスタートしました。仙北市では、ワクチン接種事業に取り組み推進室を立ち上げ、4月には市民の皆さまへの接種を始めたという準備を進行中です。接種はより皆さまの協力が不可欠です。医師会・医師・看護師、そして市民と行政の協働作業になります。この新型コロナウイルス感染症対策や市民生活を守る多様な活動、経済・産業振興対策費用などを盛り込んだ新年度予算案、また条例案などを議論いただく議会定例会が開会中です。

一般会計は204億5千万円、昨年に比べると約10億円ほど縮小した予算案です。この予算案に込めた思いは、市民をコロナ禍から守ることができると、そしてコロナ禍の状況変化やポスト・コロナ社会へ即応できる機動力の高いコンパクトな予算、さらには新たに始まる総合計画・総合戦略の後期計画の初年度を担える予算、なのです。財源確保は本当に困難でしたが、それ

でも補助金や制度の見直し、新たな挑戦に着手できる予算案を編成できました。これは市民・団体など皆さまの協力のおかげです。改めて予算案づくりは市民と一緒に進む仕事だと感じました。  
 『市民の健康と生命と生活を守る』予算案の編成では、国際文化都市など交流事業の経費配分を縮小し、市民・生活者重視の新事業に一步を踏み出しました。産地パワーアップ補助、畑作支援メガ団地育成、子育て支援アプリ導入、若者マイホーム取得助成、高齢者の保健事業と介護予防の一体的取り組み、農商工連携活動、新野外活動の促進、文化財公開、GIGAスクール、中央公民館、道路・公共施設改修、行政DXなどの予算案を提案しています。

さて、先日の市役所新人職員との意見交換会で、「市民に住み続けてもらうために、市として、遊び場・運動の場・買い物場・高齢者の居場所づくりなどが必要」との指摘がありました。来訪者はおもちろんですが、まず市民が魅力を感じるまちづくりです。本当に重要な視点です。  
 ※行政DX(デジタル・トランスフォーメーション)……デジタル技術を活用して行政サービスを変革すること

地域の未来のために、私たちができることはなんだろう？

あたり前の暮らしをこの先もずっと続けるために、私たち一人ひとりが考え、行動に移すことが大切です。SDGsは、「誰一人取り残さない」社会を実現する世界共通目標です。

全部で17個あるSDGsの目標のうち、今号は「目標6」をご紹介します。

問 仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315

みんなで取り組む

エスディージーズ

SDGs

vol.8

17の目標から今回紹介するのは…



これ!

6 安全な水とトイレを世界中に



SDGs 目標6 安全な水とトイレを世界中に

私たちの生活にきれいな水は欠かせません。蛇口をひねれば安全な水が出る水道があり、衛生的なトイレを利用できる環境が整っていますが、問題となっているのは環境ではなく、いつでも使えるという私たちの意識です。

手洗いや歯磨き、シャワーの時など、水を出しっぱなしにしていませんか? 「水は限られた資源」、その意識を持つことが、水を大切に使うことに繋がります。

また、使う水だけではなく、排水についても配慮が必要です。例えば、調理後の油をそのまま排水口に流してしまうと河川や海を汚す原因となるほか、自然環境の破壊にも繋がります。魚を食べる私たちの食生活にも影響が出てしまいます。

「水=限られた資源」です。一人ひとりの生活が自然環境に影響をおよぼしていることも日々忘れずに、大切に水を使いましょう!

私たちにできること

- ▶お風呂の残り湯を洗濯に使う
- ▶油汚れは拭き取ってから洗う
- ▶蛇口をこまめに閉めるなど節水を心がける

