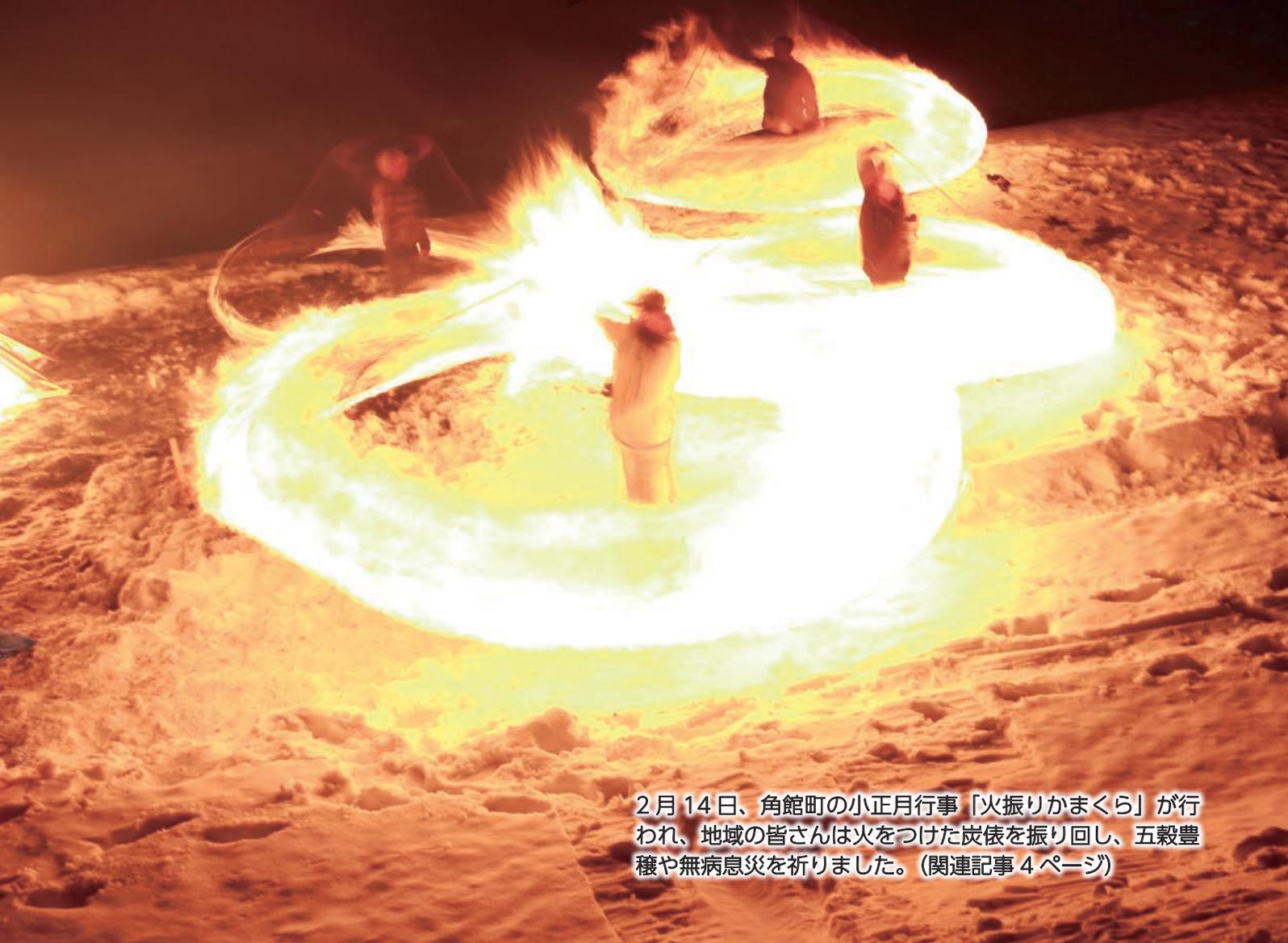


# せんぼく

SEMBOKU

2021  
3-16  
広報せんぼく  
No.318

炎の輪に思いを託して



2月14日、角館町の小正月行事「火振りかまくら」が行われ、地域の皆さんは火をつけた炭俵を振り回し、五穀豊穡や無病息災を祈りました。(関連記事 4 ページ)

### 第3回 仙北市イクボス共同宣言

仙北市では平成29～30年度に市長・副市長・市管理職および市内事業所代表・管理職による「イクボス共同宣言」を行いました。今回も新たに宣言される方および過去に宣言された方の活動の参考とするため、2月9日にイクボスセミナーを開催しました。今回は、NPO法人ファザーリング・ジャパン東北理事の後藤大平氏を講師に招き、「With コロナでも成果を出せる、イクボス式マネジメント」という演題でご講演いただきました。

セミナー終了後、講師を立会人に、市管理職22人、趣旨に賛同していただいた企業の経営者および管理職2人による「イクボス共同宣言」を実施しました。

**【イクボスとは…】**

働く部下・スタッフのワークライフバランス（仕事と生活の両立）を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自ら仕事と私生活を楽しむことができる上司（経営者・管理職）のこと。

### 「イクボス共同宣言」に賛同いただける企業や団体などを募集しています！



2月9日に行われた「仙北市イクボス共同宣言」。市管理職のほか、仙北市消防団と羽後衛生社の経営者および管理職2人が宣言を行いました。



手際よくエコクラフトでかごを編んでいます。

令和2年度秋田県老連表彰のものづくり活動部門で表彰された「高野若駒クラブ」。普段どのようなものづくり活動をしているのか密着してきました。

高野地域一丸となって地域を活性化したい、郷土を愛する思いがきっかけとなり、平成27年3月に高野若駒クラブを結成しました。

老人クラブとして始めた活動は、体操やスポーツ活動のほか、秋田県で開催されている創作ダンスなどへの参加です。しかし、冬期間はこれといった活動を決めていないようでした。

同クラブ女性部で代表を務める渡辺美津さんは、冬期間でもみんなが集まってなにかできることはないかと考え、エコクラ

### 高野若駒クラブ

### いきいき元気に地域活動

フットを用いた編み物づくりをすることにしたそうです。最初は3人だけのスタートでしたが、活動を続けて6年。今では鈴木たつ子さんを講師に10人以上の方が参加しており、駒ヶ岳ドラインを会場に編み物づくりに挑戦しています。

今年から同クラブの編み物づくりに参加した古村好美さん。始めたきっかけは会員が製作したかごを拝見し、自分もこんなに綺麗なかごを作りたいと思ったそうです。

この日は以前から編んでいたかごづくりの続きからスタート。順調に編み進めていきましたが、編み忘れていた部分が見つかり、せっかくな編み進めた部分をすべてほぐすことに。しかし、古村さんは楽しそうにほぐす作業をしていました。「周りの方々が優しく教えてくれるし気にかけてくれる。なによりみんなで編み物をするのが楽しい」と笑顔で話してくれました。

一段落したところでお茶の時間。「次はこういう編み方に挑戦したい」「エコクラフトの色がき



高野若駒クラブ女性部の皆さん。後列左が代表の渡辺さん。

れいだね」という編み物の話題から近況報告をしたりと、皆さんの会話は途切れることなく、情報交換をされていました。

最後に渡辺さんにお話を聞くと「皆さんがこの時間を待ち遠しいと思ってくれるのは嬉しい。地区や年齢は問いませんが興味のある方は見学からでもどうぞ。毎週水曜日に開催していますので温かい飲み物を準備してお待ちしています」と話してくれました。

今後の地域活動の発展が期待されます。

### 祈りを込めて 角館火振りかまくら



2月14日、角館町の小正月行事「火振りかまくら」が行われました。今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、規模を縮小し観光客の体験も中止となりました。

例年であれば角館町内約30か所で行われていた火振りかまくら。今年は18か所に減ったものの、地域の皆さんは火のついた炭俵を振り回し、五穀豊穡や無病息災を祈り、あたりにはいくつもの火の輪ができていました。

仙北市観光課では、YouTubeやInstagramで火振りかまくらの様子を配信し、例年訪れていた方々もオンラインで楽しんでいました。

### 仙北市×日本生命保険相互会社秋田支社

#### 連携事項

- 1 SDGsの推進に向けた取り組みに関すること。
- 2 健康増進・疾病予防に関すること。
- 3 子育て支援に関すること。
- 4 高齢者支援に関すること。
- 5 障がい者支援に関すること。
- 6 地域や暮らしの安全・安心に関すること。
- 7 結婚支援に関すること。
- 8 その他、双方が必要と認める地方創生に関すること。

### 包括連携に関する協定を締結

2月16日、仙北市と日本生命保険相互会社秋田支社が包括連携に関する協定を締結しました。

この協定は、SDGs未来都市として「誰ひとり取り残さない」を政策の中心とする仙北市とお客さまの健康や地域社会への貢献活動に取り組んでいる同社が連携して市民の健康と生命、生活を守ることを目的とするものです。

締結式で同社の高橋弘行秋田支社長は「県内市町村との協定締結は初めてだが、弊社のS



協定を取り交わした日本生命保険相互会社の高橋秋田支社長（右）と門脇市長（左）。

DGsの取り組みをより一層前進させ、地域ごとのニーズにきめ細やかな対応をしていきたい。仙北市とは今後より早く具体的な取り組みを進めていきたい」と話しました。

また、門脇市長は「市民誰ひとり取り残さないという大きな目標を掲げている中で、同社は同じような考えのもと、人生100年時代に向けた活動にすでに取り組んでいる。今後は健康の維持・増進に向けた情報の共有や男女共同参画の推進など様々な分野で連携を図っていきたい」と話しました。

### 東日本建設業保証株式が市に寄付金



左から倉橋副市長、門脇市長、清水支店長、同支店の原和久次長、高橋危機管理監兼総合防災課長。

2月25日、東日本建設業保証株式会社秋田支社（清水支店長）が今年冬の大雪による被害への見舞いとして市へ10万円を寄付しました。

同社は、東日本を中心に公共工事の前払金を保証する事業を行っています。清水支店長は「大雪により被害に遭われた方々には、心からお見舞い申し上げます。今後も建設業界のみならず、市民の皆さまの何らかの力になることができれば」と話しました。

～ 田沢湖高原雪まつり presents ～ たざわ湖雪像コンテスト

力作の雪像が勢ぞろい

毎年田沢湖高原雪まつりで制作される様々な雪像。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により同まつりは来年度に延期となりましたが、訪れるお客さまに楽しんでいただくとうと雪像コンテストが開催されました。

コンテストは、新型コロナウイルス感染症に配慮し、たざわ湖スキー場や休暇村乳頭温泉郷、山のはちみつ屋など6か所に分散して制作された雪像のいずれかに投票し、得票数を競うというもの。秋田公立美術大学と国際教養大学の学生が4人1組となり、それぞれのチームが雪像を制作しました。

たざわ湖スキー場で「フクロウ」をテーマに雪像の制作にあたった秋田公立美術大学3年の織田修平さんは「雪像の制作は昨年続き2回目。大阪出身で雪にふれることがなかったのが、秋田にいたる間に雪像作りを体験してみようと思った」と参加のきっかけを話してくれました。また、「雪像作りは時間が限られている中で、チーム内で制作の手順やイメージを共有することが大切。昨年に比べ雪が硬かったのが難しかったが、フクロウの羽をポイントに大きく仕上げる事ができた」と話しました。

雪像は、2月20日から28日まで展示され、WEBと投票用紙による投票が行われました。

プログラミングを活用したアイデア  
2020あきたキッズ  
プログラミングアワード入賞



左から福岡舞桜さん、石川才稀さん、熊谷教育長。

秋田県内の小・中学生を対象にしたプログラミングコンテスト「2020あきたキッズプログラミングアワード」で未来を変えるのは君だ！(主催：秋田魁新報社)が開催され、アイデア部門で神代小学校6年の石川才稀さんが秋田魁新報社賞、西明寺小学校5年生の福岡舞桜さんが秋田工業高等専門学校賞を受賞しました。二人は応募総数117組(154人)から書類審査、動画プレゼンテーションを経て、ファイナリストに選ばれ、今回の受賞に

至っています。

今回の募集テーマは「もっとすきになるわたしたちのまち」。石川さんは「秋田はなまるVR観光」と題して、新型コロナウイルス感染症の影響などで外出できなくてもVR(仮想現実)を活用して部屋にいながら実際に訪れて観光した気分になれるというもの。一方、福岡さんは「高齢者に優しい「あったかバス」と題して、自動運転技術を活用してスマートフォンのアプリから予約すると無料で送迎をしてくれるというもの。

このアイデアを思いついたきっかけを聞くと、石川さんは「コロナ禍で外出できないけど、秋田で観光できないかな」と、福岡さんは「家族でできたときに歩いて買い物に行っているお年寄りが大変そうだった」と二人とも誰かの役に立つてほしいとの思いからです。動画プレゼンテーションでは、石川さんは「アナウンサーになりきった」、福岡さんは「練習どおりにできれば」と臨みましたが、緊張したとのこと。

二人は、受賞を喜びながら早く実現してほしいと話していました。

雪像コンテスト作品

※作品名/チーム名(展示施設)



最優秀賞



優秀賞



人々に平和をもたらすアマビエチームA I.U.(山のはちみつ屋)

今、会いに行きマス。/塩焼き(田沢高原ホテル)

雪原のホエール/いそぎんちゃく(ロツジ山の詩)

「さわやかボランティア  
ひまわり」が受賞

仙北地域振興局「元気なふるさと秋田づくり」顕彰事業

2月25日、仙北地域振興局で令和2年度仙北地域振興局「元気なふるさと秋田づくり」顕彰事業表彰式が開催されました。仙北市からは心豊かな生活を目標として活動している「さわやかボランティアひまわり」がこれまでの活動実績が認められ表彰されました。「元気なふるさと秋田づくり」顕彰事業は、よりよい地域をつくるため、地域固有の様々な課題の解決に向けて、自立的・主体的な活動を行っている方々を「元気なふるさと秋田づくり」の実践者として表彰し、この表彰を通して地域づくり活動の活性化を図り、多くの県民がこうした活動に参画できるように普及・啓発を図ることを目的としています。



左から事務局の大河久美子さん、進藤ミツホ会長、小林洋子さん。

眠れるようになった、「呼吸を自分で意識して調整し、体調管理ができるようになった」と思える。「足指が広がるようになり、転ばなくなった」「みんなと会話ができ気分もよく、それが体調に変化が現れてとてもよいと思う」といった声が届いています。

表彰式に出席した進藤ミツホ会長は「私たちのグループは、会員自身が心穏やかに健康でいることを心がけ、各々ができることを持ち寄り、コツコツと活動を始めて12年になります。高齢化が進む地域ですが、皆さんと共に健康で安心して暮らせる明るい地域づくりに努めていきたい」と話しました。

KEIKI HULA JAPAN 2021

# 菊地蓮さん(角館小5年)がフラダンス全国大会で優勝



左から浦山英一郎校長、菊地蓮さん、熊谷教育長。

校に通っていたという菊地さん。フラダンスは妹たちもやっていたということもあり、3年ほど前から始め、フラダンス教室で本場ハワイの踊りを身につけました。ハワイ在住時には、世界大会にグループ部門で出場したことがあ

るそうです。日本に戻ってからもフラダンスを続け、ハワイや東京の指導者からオンラインで指導を受け、練習に励んだとのこと。

「フラダンスを通して色々な人と交流でき、仲間が増えて楽しい」とフラダンスの魅力を語ってくれた菊地さん。大会を振り返って「踊りの中にまぎらわしい部分があったので、そこを忘れないように踊った。優勝できて嬉しかった」と話しました。また、今後の目標を聞くと「歌の背景やハワイ語の意味を理解し、これからも練習を続けてさらにレベルアップできるように頑張りたい」と力強く話しました。

2月13日に鎌倉芸術館(神奈川県鎌倉市)で開催された小学生のフラダンス全国大会「KEIKI HULA JAPAN 2021」に出場した角館小学校5年の菊地蓮さんが、優勝しました。ソロ部門とグループ部門からなる同大会。ソロ部門に初出場した菊地さんは、見事な踊りで優勝、来年の7月にハワイで開催される世界大会への出場権を獲得しました。お父さんの仕事の都合で6歳の時にハワイに移り住み、日本に帰国する昨年夏までの約5年間、現地の学



## 私の取り組みの内容をご紹介します

中山里沙



協力隊3人でテントサイトの設置を体験中。左から中山、東風平詩人、鐘俣倫。

皆さんこんにちは。去年9月に着任してはや5か月が経ちました。初めての秋田の冬は記録的な大雪!まず積雪量に圧倒され、白く厚く覆われた町の景色と吹けば舞うパウダースノーに初対面し、おどろき、高揚し、視界一面「真っ白」の美しさに心打たれ、凍った路面であっさり転び、雪寄せすれば落雪を顔面で受け。雪国初心者まるだしいです。なんとか暮らせているのは、周りで気にかけてくださる皆さんのおかげです。この場をお借りして、感謝申し上げます!

さて今回は、私の協力隊としての活動内容をご紹介します。主な業務は、「観光地域づくり法人(DMO)の運営サポート」。DMOとは、英語の長い名前の頭文字をとった略称です。観光庁が数年前から導入した制度で、平たく言うと「観光地域づくりの舵取り」役。イメージとしては、地域をひとつの「店」と捉えたときに観光資源が「商

### 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/>

新型コロナウイルス感染症が広まり出してから1年が過ぎました。私たちの生活も様変わりし、人々の往来が極端に減り、授業や会議など様々な場面で、オンライン化が急速に普及しました。

かくのだてフィルムコミッションの活動も新型コロナウイルス感染症の影響を受けましたが、市民の安全を優先に考え、撮影支援ガイドラインおよびチェックリストに沿って、細心の注意を払い活動を行いました。

観光支援策「Go Toトラベル事業」が始まった頃から、旅番組のロケ支援依頼が徐々に増えてきましたが、これまでなかったオンラインでの観光ツアーのロケ支援依頼もありました。旅行代理店などの関係者が実際に観光地を訪れ、現地からの映像をインターネットで中継し、お客様のパソコ

ンやスマートフォンなどに配信するようです。これらのロケ支援で必ず問い合わせがあるのが、中継したい施設にインターネットのWi-Fi環境が整備されているかということです。残念ながら、まだ整っていない施設が多く、持参した移動体通信回線のポケットWi-Fiなどで対応していただきました。これからの課題の一つが、より便利に使えるためのWi-Fi環境の整備であると感じました。



今年はどんな桜が咲くのでしょうか。(令和2年4月撮影)

(会長 坂本 洋)

品」だとすると、どんなお客さんが来てくれて、何を求めている、どんな商品、どんな設備があればもっと来てくれて、また買いに来ようと思ってもうらえるかなど、経営視点で魅力的な観光地を作るための中心となる組織です。現在、観光協会がDMO候補法人として稼働中であり、「候補」から「本登録」を目指すためのサポートが、大事な業務の一つ目です。また、もう一つ大事な業務として、運営そのもののサポートがあります。今年度は主に、観光庁補助金事業による田沢湖エリアの新しい体験商品の開発を行っています。例えば田沢湖一周の新ツール「電動キックボード」やキャンプの新しい形「テントサイト(木に吊って空中に張るテント・写真参照)」の導入、泊食分離(宿ではなく周辺の飲食店で食事をする)を進めるディナープランの作成などなど。これら事業に携わりながら地域の歴史や現状について教

わる日々です。その中で実感するのは、「地域づくり」とは事業のことではなく、地域で暮らす人全員が基点となるもので、なり得るものだということ。人気の観光スポットだけでなく、地元では当たり前の風景や食事、文化の一つひとつが宝物みたいにきれいな仙北市は、すでに十分魅力的です。でも、ここに暮らす皆さんの可能性はここからさらに自由に広がっていると感じています。観光業であるなに関わらず、一人ひとりの好きなこと、得意なことを活かしたいろいろな仕事やお店、活動、イベントなどがこれからもっと増えたら、活気と笑顔があふれるより魅力的な地域になると思います。そして、その土地で出会う笑顔が、訪れた人にはこれ以上ない魅力であり、旅の記憶になります。地域をつくり出す最も大事な財産とは「人」ではないでしょうか。私も退任後を視野に入れ、できることを探っていきます。

# お知らせ

☎ 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 49-7075

新型コロナウイルスワクチンの接種については、すでに医療従事者への先行接種が始まっていますが、国では、65歳以上の高齢者の接種開始時期について、4月12日(月)からとしています。

ただし当面はワクチンの出荷数に限りがあることから、限定的な接種になると思われます。また、65歳以上の高齢者接種の対象者全員のワクチンが全自治体へ配送されるのは、6月末になるとされています。

## 仙北市の現在の準備状況は…

- 65歳以上の方への接種券の発送の準備をしています。3月中旬以降の発送を予定していますが、ワクチンの供給状況などにより遅れることもありますのでご留意願います。
- その後、具体的な接種の日程が決まり次第、予約票と接種日時、会場、送迎バス時刻表などが入った書類が郵送されます。その書類をご確認のうえ、ご希望の日時、会場を予約していただくことになります。
- 仙北市に最初のワクチンが届くのが、4月26日の週と見込まれていますので、ワクチン接種は、5月1日以降を想定しています(次回の広報でお知らせします)。
- 仙北市では、当面、集団接種方式を予定しています。現時点で想定している会場の接種計画は次のとおりです。

### ▼ 月曜日～金曜日

集団接種会場	接種時間	月	火	水	木	金
田沢湖健康増進センター	16:00～17:00	○	○	○	○	○
角館交流センター	14:00～17:00	○	○		○	○
西木コミュニティセンター (旧西木保健センター)	14:00～17:00			○		

### ▼ 土曜日・日曜日

集団接種会場	接種時間	土	日
田沢湖健康増進センター	14:00～17:00		○
角館交流センター	14:00～17:00	○	
西木コミュニティセンター (旧西木保健センター)	9:00～12:00		○

※個別接種については、ワクチンの供給状況、医師会との調整のうえで検討します。

## 新型コロナウイルスワクチン Q & A - その1 ※厚生労働省のホームページから抜粋。

### Q. ワクチンを受けられない人は?

A. 一般に以下の方は、ワクチンを受けることができません。

- ▶ 明らかに発熱している方
- ▶ 重い急性疾患にかかっている方
- ▶ ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症の既往歴のある方
- ▶ 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

### Q. 持病があり、薬を飲んでいる人はワクチンを受けられるの?

A. 薬を飲んでいるために、ワクチンを受けられないということはありますが、基礎疾患のある方は、免疫不全のある方、症状が重い方など、接種を慎重に検討した方がよい場合があります。

ただし、抗凝固薬(いわゆる「血をサラサラにする薬」の一部)を飲んでいる方は、ワクチンを受けた後、2分以上しっかりと押さえてください。

### Q. ワクチンを受けるのに注意が必要な人は?

A. 一般に以下の方は、ワクチンを受けるに当たって注意が必要です。

- ▶ 過去に免疫不全の診断を受けた方、近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
- ▶ 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方
- ▶ 過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方
- ▶ 過去にけいれんを起こしたことがある方
- ▶ ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある方

また、筋肉内に注射をすることから

- ▶ 抗凝固療法を受けている方、血小板減少症または凝固障害のある方は、接種後の出血に注意が必要とされています。

このほかにも厚生労働省のホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00222.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00222.html))に掲載されています。



今回のテーマ

## 秋田のここが好き！(上)

皆さん、こんにちは！国際交流員の黄敏(ファンミン)です。広報を書かせていただき、一年になりました。赴任したばかりの昨年の冬は雪が少なかったですが、今年は打って変わって記録的大雪を体感しました。雪が大好きだと騒いでいる台湾人の私でも、相次ぐ雪害事故のニュースや、同僚のびっくりするぐらい長い除雪時間などを聞き、改めて雪国生活の厳しさを知りました。私はアパート暮らしのため、除雪は駐車場だけですが、それでもいっぱいはいっぱいです。先日はスタックの洗礼も受け、真の秋田人に少し近づいた気がしました。

今回は秋田に一年半暮らしてきた台湾人の視点で、秋田の好きなおところをいくつか皆さんにお伝えしたいと思います。

### 1つ目 / 贅沢な静寂

仙北市に移り住んで3か月が過ぎた頃、新幹線で東京を訪れたときにあることに気づきました。それは東京と秋田の音の違いでした。東京駅のホームに降り立った瞬間に、襲ってきた環境音にびっくりしました。駅構内のアナウンスや、機械作動音、すれ違う人の会話音で、東京ってこんなにうるさかったっけ?と場違い感を覚えました。わずか2年程前までは東京で暮らしていたはずなのに、いつの間にか秋田の穏やかな静寂が体に染みみついているようです。家にいても、街中を歩いても、ささやかな鳥のさえずりと葉擦れの音が聞こえる、この日常の贅沢さは都会と仙北市、両方に住んでみないと分からないものです。

### ベストフォト

体験、景色、日常…。日頃撮った写真の中から、お気に入りの写真をご紹介します!!



三種町でじゅんさい採りを取材してきました。収穫体験が大好きです。



紅葉シーズンの駒ヶ岳登山が最高でした。



新角館庁舎からの眺めです。何気ない冬の日常が好きです。

### 2つ目 / 車社会で便利

東京に留学していた頃、電車に乗るのが苦痛でした。アパートから駅まで歩いて、改札からホームまで歩いて、乗換駅でさらに歩いて、運動になるのはいいですが、乗換の待ち時間などを含めて、時間のロスをととても感じていました。電車やバスの時間に合わせて行動する都会と違い、車社会の秋田。自分の準備ができ次第、車に乗って自由に行動できるというのは最高です。

乗り換えなしで目的地に直接行けること、施設併設の無料駐車場が多いことなど便利に感じる点がたくさんあります。特に感染症拡大が心配な今は、不特定多数と接触する交通機関を使わなくていいことはストレス軽減につながります。地方の車社会は不便だと思う方が多いかもしれませんが、自分は素敵なことだと感じました。

秋田に来て、心に余裕が持てる生活が送れていることは、とても幸運で恵まれていることだと思っています。今回は二つほど好きなおところを紹介しましたが、次回(5月16日号)にまたいくつか紹介したいと思います。ぜひ見てくれっすな!



レイアウト | Layout

改修工事に伴うお知らせ

3月29日(月)から

西木庁舎改修工事に伴い、事務所を西木庁舎第2庁舎に移していた西木市民センターは、**3月29日(月)より西木庁舎1階で窓口業務を開始します。**市民の皆さまにはご不便をおかけしました。

なお、西木庁舎1階には市民休憩室を設け、子育て世帯を支援するスペースを整備しています。ご来庁した際はお気軽にご利用ください。

西木市民センターからのお知らせ

4月1日(木)から

4月1日(木)から西木保健センターおよび併設する西木温泉ふれあいプラザクリオン横の体育館が西木コミュニティセンター施設となります。これにより、広く市民にご利用いただけることになりました。

体育館などの施設利用にあたっては、これまで西木公民館が窓口となっていたが、4月1日(木)からは西木市民センターが利用申込みおよび鍵の引渡し窓口となります(利用申請書の提出が必要です)。

なお、西木保健センターについては、新型コロナウイルスワクチン接種などの準備施設となりますので、**4月1日(木)から9月30日(木)までの期間は利用貸出ができません**のでご注意ください。

教育委員会からのお知らせ

4月1日(木)から

▼東勝楽丁庁舎について

4月1日(木)から東勝楽丁庁舎から西木庁舎2階へ移転します。教育委員会の東勝楽丁庁舎での事務取扱いは**3月31日(木)まで**となります。

3月29日(月)から

▼電話番号とFAX番号の移転について

電話番号については3月29日(月)から、西木庁舎につながります。大変ご不便をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

また今回の移転により、教育委員会のFAX番号が変更され、3月29日(月)から新たな番号で西木庁舎で受信されます。教育委員会宛てにFAXを送付される際はご注意ください。

公民館からのお知らせ

4月1日(木)から

▼中央公民館の新設について

4月1日(木)から西木公民館が廃止され、新たに中央公民館が西木庁舎1階(西木総合開発センター)に設置されます。

従来の西木公民館の機能とあわせ、仙北市の公民館活動の中核的役割を担い、各種の学習情報の収集・整理・提供を行います。

西木庁舎の集会室などをご利用したい方は、4月1日(木)から中央公民館へお問い合わせください。

▼西木公民館について

西木公民館(西木町門屋字漆原89-2)での事務取扱いは**3月31日(木)まで**となります。

また、西木公民館の電話番号は3月31日(木)までご利用可能です。

◆西木公民館 ☎ 47-3100

その他の団体からのお知らせ

4月1日(木)から

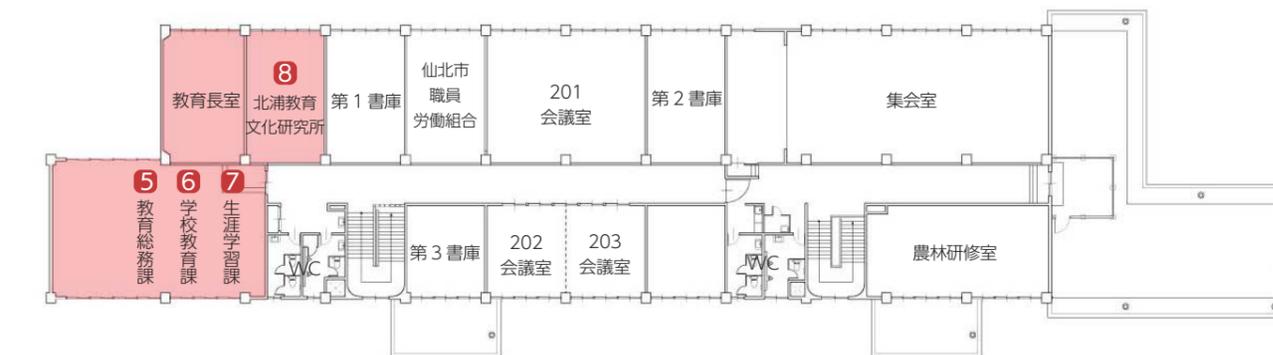
西木庁舎にはその他の団体として、一般社団法人田沢湖・角館観光協会西木支部、社会福祉法人はなさき仙北が入ります。

なお、今後の西木庁舎第2庁舎には、仙北市西木土地改良区と東森林組合西木支所が入る予定です。

1階案内図



2階案内図



西木庁舎における電話およびFAXの移転について

西木庁舎移転に伴い、電話機の移転が3月27日(土)から31日(木)まで行われます。

各課電話番号は従来と変更ありませんが、FAX番号については変更となる場所がありますのでご注意ください。

西木庁舎のFAX番号

西木市民センター	47-2116
教育委員会(代表)	47-2244
中央公民館	47-3140
社会福祉法人はなさき仙北	47-2121
(一社)田沢湖・角館観光協会西木支部	42-8480

総務部		FAX 47-2116
1	西木市民センター	市民サポート班 ☎ 43-2200 地域振興班 ☎ 47-3231 農林建設班 (停電時緊急用) ☎ 47-3231
教育委員会(1階)		FAX 47-3140
2	中央公民館	☎ 43-3535
その他の団体		
3	社会福祉法人はなさき仙北	☎ 42-8341
4	(一社)田沢湖・角館観光協会西木支部	☎ 42-8480

教育委員会(2階)		FAX 47-2244
5	教育総務課	総務係 ☎ 43-3381
6	学校教育課	学校教育係 ☎ 43-3382 管理係 ☎ 43-3383
7	生涯学習課	生涯学習係 ☎ 43-3383
8	北浦教育文化研究所	☎ 43-3387

国民健康保険係からお知らせ

【問合せ】市民生活課 国民健康保険係(角館庁舎) ☎(43)33316



国民健康保険加入者が進学により転出される場合は手続きが必要ですが、

国民健康保険被保険者証は住所がある市町村で発行するため、仙北市から転出の手続きをするに仙北市国民健康保険を脱退することになります。

ただし、仙北市国民健康保険に加入している方が進学や進級の機会に転出される場合は、世帯主(保護者)の申請で仙北市の保険証を発行できます。お近くの市役所各庁舎・各出張所の国民健康保険担当窓口で手続きをお願いします。

また、前年も同様の手続きをしていた方には、関係書類を世帯主あてに送付していただきますので、更新または非該当の手続きをしていただくようお願いいたします。

- 手続きに必要なもの
▼ 学生本人の国民健康保険被保険者証
▼ 在学証明書または学生証の写し(進学の方は、4月以降に提出してください)
▼ 世帯主の認印

職場などの健康保険に加入後は、国民健康保険被保険者証は使用できません

就職や扶養認定などで職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険被保険者証を使用して医療機関などを受診できません(職場の健康保険証がまだ手元に届いていない場合でも使用できません)。速やかに市役所各庁舎・各出張所の国民健康保険担当窓口で、国民健康保険を脱退する手続きを行ってください。

医療機関などを受診する際は、必ず「職場の健康保険に加入する手続きを行っている」旨を伝え、新しい健康保険証の交付を受けたら、速やかに受診した医療機関・調剤薬局へ連絡または持参してください。

職場の健康保険に加入後も国民健康保険被保険者証を使用している場合は、かかった医療費(仙北市が負担した分)を返納していただくこととなります。

福祉医療からのお知らせ

【問合せ】市民生活課 国民健康保険係(角館庁舎) ☎(43)33316



4月に高校などへ入学する、またはひとり親家庭で3月に高校などを卒業する方へ

現在、有効期限が3月31日までの福祉医療費受給者証をお持ちの方でも、新たに別の区分に該当する場合があります。

仙北市に住所があり、身体障害者手帳1〜3級または療育手帳Aをお持ちの方は障がい者の区分で、ひとり親家庭の15歳以上(高校生以上)18歳まで(高校など卒業まで)の方についてはひとり親家庭の区分で、引き続き福祉医療に該当する旨の通知を対象者に郵送します。

通知が届いた方は、お近くの市役所各庁舎・各出張所で申請をお願いします。申請いただいた月の月初めから新たな区分で福祉医療に該当することになります。

また、現在福祉医療費受給者証をお持ちでない方で、右記障がい者の区分またはひとり親家庭の区分に該当すると思われる方(ひとり親家庭の区分は所得制限があります)や、その他不明な点がある方は、市民生活課

国民健康保険係までお問い合わせください。
現在、福祉医療費受給者証をお持ちの方へ

- ▼ 福祉医療費受給者証をお持ちの方で、次に該当する場合は届出が必要です。
▼ 加入している健康保険証が変わったとき
▼ 住所や氏名が変わったとき
▼ ひとり親家庭ではなくなったとき(事実婚含む)
▼ 転出、死亡したとき
▼ 身体障害者手帳、療育手帳の等級が変わったとき
▼ 受給者証を紛失、汚損、破損したとき
▼ 受給者証の有効期限が切れたとき

健康保険証、身体障害者手帳または療育手帳(障がい者の区分で該当している方)、受給者証、認印をお持ちのうえ、お近くの市役所各庁舎・各出張所の国民健康保険担当窓口へ届出してください。

人間ドック受診助成制度のお知らせ

【問合せ】市民生活課 国民健康保険係(角館庁舎) ☎(43)33316



仙北市国民健康保険および後期高齢者医療では、病気の早期発見・早期治療および生活習慣病予防に役立てていただくため、被保険者の方に人間ドック受診の助成を実施しています。

● 対象者

【国保の人間ドック受診助成】
仙北市国民健康保険の被保険者で、35歳以上75歳未満(後期高齢者医療対象者を除く)の方
前年度までの国保税を完納されている方

【後期高齢者の人間ドック受診助成】
仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当該年度に国保の人間ドックの助成を受けていない方

前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されている方
後期高齢者健診(保健課から配布される受診券で受診する集団健診または医療機関健診)を受診していない、または受診を予定していない方

を予定していない方

- 助成金額/どちらの人間ドック受診も2万1000円を限度額(年度内1回のみ)
● 助成医療機関/市立角館総合病院・市立田沢湖病院・大曲厚生医療センター
● 申請受付期間/4月1日(木)〜令和4年3月31日(木)

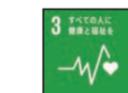
※受診希望の方は、助成医療機関に予約し、受診する前に助成金の申請をしてください。申請時に、窓口で受診日の確認をします。

● 申請受付場所/市役所各庁舎、各出張所の国民健康保険担当窓口
● 持参するもの/国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証、印鑑

※申請をしないで助成医療機関での人間ドック受診をして費用を支払った場合は、当該年度内に申請すれば助成を受けられます。その場合は、領収書、印鑑、金融機関の通帳、受診結果票の写しを持参して手続きをしてください。
※人間ドック受診の助成を受けた方は、特定健診または後期高齢者健診を受けることはできません。

国民年金保険料学生納付特例制度について

【問合せ】市民生活課 国民健康保険係(角館庁舎) ☎(43)33316 大曲年金事務所(大仙市大曲) ☎0187(63)22996



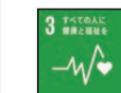
国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。が、ご本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上の課程)に在学する学生などで、前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。
《所得の目安》
118万円+(扶養親族の数×38万円)

ただし、学生納付特例の期間は、将来の年金額に反映されませんので、受け取る年金額を増額するためにも、あとから納付(追納)することをおすすめします。
学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も同じ学校に在学し、引き続き申請を希望する場合は、4月初めに届くハガキ形式の申請書に必要事項を記入してご返送ください。

「自立支援医療制度(精神通院医療)」を知っていますか?

【問合せ】社会福祉課(角館庁舎) ☎(43)22808



精神疾患の外来通院にかかる保険診療の医療費(病院での診察・検査代+調剤薬局のお薬代、デイケア、訪問看護などの費用を含む)の一部を公費で負担することにより自己負担額が原則1割に減額される制度です。

ハイマール病型認知症、血管性認知症、パーソナリティ障害、てんかんなど
※てんかんの場合は、自立支援医療機関の指定を受けている総合病院などの小児科や脳外科の主治医より、診断書を書いてもらうことで申請が可能です。

- 対象となる精神疾患/統合失調症、気分障害(うつ病、双極性障害など)、不安障害(パニック障害、強迫性障害、PTSDなど)、薬物、アルコール依存症、知的障害、心理的発達障害、アルツハイマー病型認知症、血管性認知症、パーソナリティ障害、てんかんなど
● 自己負担額/世帯収入と症状によって、負担額の上限が定められます。
● 申請受付窓口/社会福祉課(角館庁舎)、田沢湖・西木市民センター、各出張所

防災無線の情報がメールで届きます
▼安全安心メール(登録制メール)
※事前の登録が必要です。詳しくは仙北市ホームページ(http://anshin.city.semboku.akita.jp/lists/)からご確認ください。



防災無線の情報を電話で確認することができます
▼テレドーム(テレホンサービス)
☎0180-99-1555
※ご利用には通話料がかかります(固定電話はダイヤル通話料、携帯電話は1分50円くらいの通話料)。

防災無線 聞き逃し サービス

「療育手帳」を知っていますか？

【問合せ】社会福祉課（角館庁舎） ☎（43）2288



療育手帳は、知的に障がいのある方が、一貫した療育・保護や福祉サービス、各種制度の優遇措置を受けやすくするために交付される手帳です。

- 交付対象者／18歳未満の方は児童相談所、18歳以上の方は福祉相談センターにおいて知的に障がいがあると判定された方
※秋田県では、障がい程度をA（重度）とB（それ以外）に区分しています。

- 療育手帳により利用できるサービス・制度（問い合わせ窓口）
◆ JR旅客運賃などの割引制度（JR各社）
◆ 国内航空旅客運賃の割引制度（各航空会社）

- ◆ バス運賃の割引制度（各バス会社）
◆ タクシー運賃の割引制度（各タクシー会社）
◆ 有料道路通行料金の割引制度（NEXCO各社）
◆ 携帯電話料金の割引制度（各携帯電話会社）
◆ 放送受信料の減免制度（NHK）
◆ 福祉医療制度（各市町村）

- ◆ 申請受付窓口／社会福祉課（角館庁舎）、田沢湖・西木市民センター、各出張所
※申請書などの各様式は仙北市ホームページ（https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/08\_15.html）または秋田県公式サイト（https://www.pref.akita.jp/pages/archives/888）でダウンロード可能です。



完全予約制による、マイナンバーカードの時間外交付を行います

【問合せ】民生生活課 市民係（角館庁舎） ☎（43）3307



● 持参する物
◆ マイナンバーカード発行通知書のハガキ

年度末により窓口の混雑が予想されることから、写真付きのマイナンバーカードを申請し、お手元に発行通知書のハガキが届いている方を対象に、3月22日（月）～31日（水）の期間、時間外でのマイナンバーカード交付を行います（交付は予約した方のみに限ります。また、時間外の交付窓口は角館庁舎のみとなりますので、あらかじめご了承ください。）

期間中に時間外での交付を希望する方は、希望する日の3日前までに電話でご連絡ください（マイナンバーカードの受け取り場所が田沢湖庁舎、西木庁舎となっている方についても、3日前までに連絡をいただければ角館庁舎で受け取りが可能です。）

マイナンバーカードの受け取りについては原則本人が来庁する必要がありますので、ご注意ください。
● 時間外交付日時
◆ 3月22日（月）～26日（金）、3月29日（月）～31日（水）：17時15分～19時30分まで
◆ 3月27日（土）～28日（日）：8時30分～19時まで



「精神障害者保健福祉手帳」を知っていますか？

【問合せ】社会福祉課（角館庁舎） ☎（43）2288



精神障がいの状態にあると認定された方に、都道府県知事から交付される手帳です。なんらかの精神疾患のために、長期にわたる日常生活や社会生活において制約がある方を対象とします。精神障害者保健福祉手帳を取得すると、次のような割引や控除などを受けられる場合があります。

- ◆ 国内航空旅客運賃（JAL・ANA）の割引。
◆ 所得税、住民税、相続税の控除、自動車税の免除。
◆ バスやタクシーなどの運賃割引。
◆ NHK放送受信料の免除（手帳の等級や住民税課税状況などの条件によって全額または半額免除）。
◆ 携帯電話料金などの割引。
◆ 一般就労における障害者雇用枠の求人への応募が可能。
◆ JR旅客運賃、有料道路通行料金は割引対象外。
◆ 対象となる精神疾患／統合失調症、気分障害（うつ病）、双極性障害など、非定型精神病、てんかん、薬物やアルコール依存症、器質精神病、発達障害（自閉症スペクトラム障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など）、その他の精神疾患（パニック障害など）ストレス関連障害などなど

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。）

- 日時／3月30日（火）17時15分～19時
※開設時間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
納税には口座振替が便利で安心です
申込用紙は各金融機関または、市役所税務課、角館・西木市民センターに備え付けています。

令和3年度 仙北市職員採用試験のお知らせ

【問合せ】総務課 職員係（田沢湖庁舎） ☎（43）1111



● 試験区分
◆ 採用人数／若干名
◆ 受験資格／昭和46年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方

● 採用人数／若干名
◆ 受験資格／昭和41年4月2日以降に生まれた方で、介護施設において介護業務従事の経験があり、意欲のある方
● 試験内容／人物考査、小論文審査、資格調査
※詳細については、申込用紙と一緒に配布する受験案内を確認してください。

● 試験日時と会場
◆ 日時／4月18日（日）
◆ 時間／受験申込受付期間終了後に受験者あてに通知します。
◆ 会場／仙北市役所田沢湖庁舎（仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30番地）
● 申込用紙の請求
◆ 申込用紙・受験案内は、3月1日（月）か

● 採用人数／若干名
◆ 受験資格／昭和41年4月2日以降に生まれた方で、介護施設において介護業務従事の経験があり、意欲のある方
● 試験内容／人物考査、小論文審査、資格調査
※詳細については、申込用紙と一緒に配布する受験案内を確認してください。

● 試験日時と会場
◆ 日時／4月18日（日）
◆ 時間／受験申込受付期間終了後に受験者あてに通知します。
◆ 会場／仙北市役所田沢湖庁舎（仙北市田沢湖生保内字宮ノ後30番地）
● 申込用紙の請求
◆ 申込用紙・受験案内は、3月1日（月）か

### 堆肥の無料配布を終了します

【問合せ】農業振興課（角館庁舎）  
仙北市堆肥センター（西木町小山田） ☎（43）2206  
☎（49）7251

広報せんぼく8月16日号でお知らせしていた、仙北市堆肥センター産の堆肥「仙北の底力」の無料配布について、3月31日(水)をもちまして終了します。

令和3年度は有償での販売となります。今後引き続き、市民の皆さまのご利用をお願いします。

### ナイス温泉ラッキー事業抽選日のお知らせ

【問合せ】地方創生・総合戦略室（田沢湖庁舎） ☎（43）3315

皆さまの健康管理に役立てていただくため、温泉入浴効果によるリラックス度と身体のバランスを総合的に評価することができると、疲労ストレス測定器を市内4施設に設置しています。

疲労ストレス測定結果票（入浴前後の2枚で1組）を3回分6枚集めていただくと、「温泉入浴無料券」が当たる抽選に応募することが出来ます。

※抽選日ごとに応募用封筒を1人3回まで投函していただけます。

話番号をご記入のうえ、測定結果票6枚を入れて、その場で応募箱に投函してください。

応募いただいた中から、抽選で「温泉入浴無料券」を当選者に発送します。



21ページにストレス測定器のデータ分析結果を掲載しています！

### 西木南部地区 デマンド型乗合タクシー事業者変更のお知らせ

【問合せ】企画政策課（田沢湖庁舎） ☎（43）1112

4月1日より西木南部地区を運行する事業者が下記のとおり変更となります。

● 運行事業者  
3月31日(水)まで：(有)花場タクシー ☎53・2131  
4月1日(木)から：角館観光タクシー(株) ☎54・1144

また、2便・4便のご予約は前日の19時までとなりますので、ご利用の予約にご注意ください。

運行経路図・運行ダイヤは、仙北市ホームページ  
(https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/10\_07.html)からご覧いただけます。



### 北部ごみ処理センターからのお知らせ

#### 一般廃棄物最終処分場の受入休止のお知らせ

【問合せ】大曲仙北広域市町村圏組合環境事業課  
北部ごみ処理センター（角館町園田） ☎（54）3305

（田沢湖・角館・西木）一般廃棄物最終処分場の計量システムの更新を次の日程で行います。作業中はごみを受け取ることができませんので、作業時間を避けるか、他の処分場をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

● 作業日程  
田沢湖一般廃棄物最終処分場…  
4月1日(木) 13時～16時30分  
西木一般廃棄物最終処分場…  
4月2日(金) 8時30分～12時  
角館一般廃棄物最終処分場…  
4月2日(金) 13時～16時30分

### 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／事務補助（住民健（検）診用の物品袋詰めおよびラベル貼り作業など）  
● 募集人数／若干名  
● 雇用期間／4月15日(木)～28日(水)（土・日曜日はお休みです）  
● 勤務時間／9時～17時（休憩1時間）

● 申込方法／ハローワークからの紹介状と履歴書を4月1日(木)17時まで、保健課（角館庁舎）へ持参してください（郵送可）。  
● 選考方法／書類選考および面接  
※面接日は後日お知らせします。

### コンビニ交付サービスを停止します

【問合せ】市民生活課 市民係（角館庁舎） ☎（43）3307

システムのメンテナンス作業により、3月20日(土)～21日(日)の期間は終日、マイナンバーカードを利用した住民票などのコンビニ交付サービスが停止となります。

住民票や印鑑登録証明書が必要な方は、お早めに取得いただけますようお願いいたします。

### 市民税の申告期限の延長について

【問合せ】税務課（田沢湖庁舎） ☎（43）1117

新型コロナウイルス感染症のリスクを考慮し、3月16日以降の申告相談期限を延長し、**田沢湖庁舎に限定して予約制で申告相談を受け付けています。**

詳細については、3月1日号広報6ページをご覧ください。

● 電話番号を今一度ご確認ください  
最近、税務課の電話番号のかけ間違いで、間違い電話としてかかっている場合があります、ご迷惑をおかけしていません。

電話をかける際は一度電話番号をご確認いただけますようお願いいたします。

◆ 税務課 ☎43-1117

## にしき園だより

— 第15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

#### 【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。



にしき園では、利用者の状態に合わせ2種類の浴槽を使い分けており、利用者一人につき週2回の入浴介助を実施しています。冬場はゆず湯などを企画し、利用者楽しんでいただけるよう取り組みました。

まだまだ寒い日が続きます。皆さまも、入浴の際は脱衣所から浴室にかけての寒暖差で引き起こされるヒートショックには、十分気をつけてお過ごしください。



2種類の浴槽を使い分けています。



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。

令和2年度仙北市読書感想文コンクール（仙北市教育委員会主催、角館図書館後援会・(株)新潮社後援）が行われ、応募総数95点の中から仙北市長賞小中学校の部に佐藤優美さん（西明寺中学校3年）、高校の部に鈴木愛唯さん（角館高校2年）が選ばれました。仙北市長賞受賞作品について、それぞれ原文のままご紹介いたします。

# 仙北市読書感想文コンクール



## 仙北市長賞

小中学校の部



『本当の友達と心の強さ』  
西明寺中学校3年 佐藤 優美

どこまでも続く青空の中に「もも」を探す私。本当の友達って、どんな人と言うのだろうか。私には本当の友達はいるのだろうか。そんな疑問や不安ばかりが、私の頭の中を駆けめぐる。幼い頃から「みんな仲良くしなさい」「たくさんお友達をつくりなさい」と言われてきた。その時は、何の疑問に思うことはなかったが、一言で「友達」といっても、実に奥が深く、嬉しい響きでもあり、時には重くのしかかる言葉だ。そして、今までは「本当の友達」という言葉から怖くて逃げてきていたが、真剣に前向きに考えてみようと思いついた。私は勇気を出し「きみの友達」恵美のいる世界へと足を踏み入れた。

いる側へも本の題名にあるように「きみの友達」は？と投げかけている。本当の友情とは何か、深く考えさせられる物語だ。

交通事故に遭い障害を持ったことで、人とのつき合いに距離を置き、自分の殻に閉じこもっていた恵美。そんな時、病弱な由香と出会い、二人は友達になった。お互いを必要とし、心から信頼できる、かけがえない存在になった。温かい、優しい時間が恵美と由香を包み込んでいた。しかし、由香は病気で亡くなってしまったのだ。大切な友達を失った恵美は、どんな気持ちだったのかと、私は想像するだけで胸が苦しく、切なくなつた。私なら、深い悲しみで周りが見えなくなるくらい、暗い世界になってしまふ。しかし、恵美は違った。下を向き立ち止まったままではなく、しっかりと前を向き歩き出したのだ。私にはない、心の強さが恵美にはあった。

以前、道徳の授業で「本当の友達とは」というテーマをクラスで話し合った。一人ひとりが、思い思いに意見を出し、時には笑い、時には涙を流しながら、真剣に向き合い話し合った。授業後、ふと一人になった私は、改めて「本当の友達」について考えた。私には、「本当の友達」はいるのだろうか。私には、とても仲の良い、気の合う友達がいる。その友達と一緒に毎日が楽しく、ずっと仲良くしたい。「本当の友達」だと思っている。しかし、

その友達は、私のことをどう思っているのか、もしかしたら「本当の友達」と思っていないのではないかと不安を抱いた。考えれば考えるほど、不安は募っていくばかりだった。同時に、自分が「本当の友達」だと思っている人に対し、疑問に思った時点で、私はその人にとって「本当の友達」だと思ってもらえる資格がないと思った。なぜなら、相手を疑い、自分自身を信じていないからだ。

では、どうしたら「本当の友達」と呼べるのか、言葉の重みを考えたとき、恵美の言葉が頭によぎった。それは、「いなくなつても一生忘れない友だちが、一人、いればいい」という言葉だ。その言葉が私の心に響き、霧が消えていくようだった。なぜなら、私も同じように考えていたからだ。見せかけだけの友達はいらない。その時だけ楽しく、一緒に過ごすのではなく、時にはぶつかりながらも、お互い心から信頼しあえる関係こそが、本当に大切で必要だと思うからだ。恵美は一人でも決して負けない心の強さがあり、「本当の友達」と呼べる由香と出会い、私は羨ましく思った。しかし、恵美は今まで誰よりも「友達」の在り方を真剣に考え、悩み、自分の心に素直に向き合い、自身でつかんだ「本当の友達」と、心の強さなのだと考えた。そして、由香を本当の意味で「友達」と呼べ、心から信頼していたからこそ、由

香が亡くなつても、由香と過ごしたかけがえない日々は、恵美の心いつまでも生き続け、光を照らしてくれるのだと。本当の友達と出会ったことで、恵美の心は強く、まっすぐ前を向き、未来へと進んでいるのだと思う。私は、恵美を羨ましいと思う前に、まずは私自身が「なりたいたい私」「本当の友達」について、真剣に向き合い、行動し、自ら築き上げていくことが大切だと思つた。

私たちは日々の生活で、多くの人によって支えられ生きていくというのを忘れてはならない。そして、言葉は時に凶器にもなり、優しく包む絆創膏にもなるということも。このことをしっかりと理解したうえで友達とかかわっていききたい。何よりも、自分自身をしっかりと信じられる、そんな「心の強さ」を持ちたいと思う。私は、「みんな」ではなく、少なくともいいから、たった一人でも自分が「友達」と呼べる友と、ずっとつながってほしい。いつか「本当の友達」と出会ったとき、今とはまた違った日常、景色が見えると思つて。ふと見上げた青空の中に、「もも」が顔をだし、私に微笑みかけたような気がした。

◆読んだ本『きみの友だち』（新潮社）

## 仙北市長賞

高校の部



『思い出を修理する言葉たち』  
角館高校2年 鈴木 愛唯

私がこの本を読もうと思ったきっかけは、地元の本屋で見つけたことだ。手にとり、プロローグを読んでみて、物語の続きがどうしても気になつてしまったのでこの本を読もうと思つた。うまく友だちを作れない十歳の少女ピピは、ただ一人の味方だった祖父の形見を直すため、不思議な「思い出の修理工場」に迷い込むというのがこの本のあらすじだ。話が進むにつれて、ピピの元いた世界に異変が起り、人々の幸せをお金に代えようとするエージェントたちが人間たちから思い出を奪い始める。人々が思い出を失っていくたびに工場に運ばれてくる思い出も減り、工場を閉鎖に追い込もうとするエージェントたちにピピと仲間が立ち向かっていく。私には読んでいて印象に残った言葉と場面がある。一つ目は、「急がなければならぬことほ

ど、ゆっくり。急がなくてよいことほど、速くやること」という言葉だ。これはピピが迷い込み、働くことになった工場の工場長ズッキがピピに向けたアドバイスである。この言葉を読んだ時、普段の日常生活でも活用できる言葉だと思つた。私はこれを急いでいる時は焦らずに物事を進めるといふように解釈した。私はこの言葉から、自分が体験したことを思い出した。私が中学生の時に美術部で展覧会に出品する作品の構想を考えていたが、自分は何を描きたくて、どうやって表現したらいいのか分からず焦っていた時があった。そんな時、私は一旦落ち着いて作品のことを考えない時間を作つた。そうすると、どこかのタイミングで作品のアイデアが浮かんでくることがあった。現在も、高校で美術部として活動しているが、中学生の頃のように、自分が今、焦りを感じていると思つた時にこの方法を使っている。一つ目は、「幸せというものは人から奪うものでも、誰かを隔れて手に入れるものではない。目の前のことをひとつひとつ積み重ねていくうちに、いつの間にか手に入っているものなのだ。人をうらやみ、他人の幸せを奪おうとするものが一番不幸なのだ。」という言葉だ。これもズッキの言葉で、

私はこの言葉に共感した。幸せと感じたりするものは人それぞれで、それをその人から奪つたとしても、奪った人が幸せになることはない。私たちは課題や問題を努力して乗り越えた時に幸せを手に入れていると考えれば、今よりも勉強や部活動に励むためのモチベーションになるのではないかと思つた。これを考えた時、私にとっての幸せとは何かと思つた。考えた結果、湯船に浸かったり、ゲームをしたり、絵を描くことが私にとっての幸せだ。また、ゲームであれば自分でお小遣いを貯めて買いたいもの、祖父の積り重ねなのだろうと気がついた。最後に印象に残つた場面は、ピピが亡くなった祖父の遺志を受け継ぎ、ピピの住む町のシンボルである時計を直すという場面だ。時計は解体されることになつていて、解体されるまでに直さなければズッキたちのいる工場が閉鎖され、ピピの祖父が亡くなるまで仕事として行っていた時計の修理を成し遂げることができないという内容だ。私は、この場面を読んでとてもハラハラした。ある程度話が進むと、時計の解体セレモニーまであと二十四時間、というようにカウントダウンが場面の最後に書かれている。それを読むたび

にピピを応援する気持ちになつた。手に汗を握るような緊張感があり、前半のゆったりとして温かい雰囲気と違って読んでいて楽しかった。私も祖父父母が郷土芸能をやつていて、弟は祖父から太鼓、私は手踊りを習つているので、祖父父母が受け継いできたものを私たちが若い世代がそれを大切に受け継ぎ、守っていきたく思っている。

この本から私は、自分の過去を振り返りながら、これからも大切にしていかなければならぬことについて学ぶことができると感じた。また、本に書いてある通りの選択だけでなく、私もしピピの立場だったらこうするだろうと考えることや登場人物の容姿、工場の様子も想像して楽しむことができた。高校に入學してから読書をする機会を自分から無くしていた。改めて、本を読むことの大切さや読みながら自分で想像することの楽しさなどに気付くことができたので、これを機にこれからも読書をしていきたいと思う。また別の本と出会い、新しい気付きや想像ができるのが楽しみだ。

◆読んだ本『思い出の修理工場』（サンマーク出版）

## 令和2年度 仙北市読書感想文コンクール審査結果 (学校名・学年・氏名 ※敬称略)

- ◆小中学校の部
  - ◆仙北市長賞
    - 西明寺中学校3年 佐藤優美
    - ◆角館図書館後援会長賞
      - 角館小学校3年 戸澤穂乃
    - ◆仙北市教育委員長賞
      - 西明寺小学校2年 菅原丈路
      - 角館小学校6年 村岡すみれ
    - ◆新潮文庫賞【特別賞】
      - 西明寺中学校3年 佐藤優美
    - ◆奨励賞
      - 松木内小学校1年 佐藤寧音
      - 松木内小学校2年 藤原花音
      - 松木内小学校3年 武藤颯佳
      - 西明寺小学校4年 高橋凜
      - 生保内小学校6年 鈴木亜緒依
      - 神代小学校6年 石川才稀
      - 松木内中学校2年 鈴木千寛
      - 松木内中学校3年 浅利菜羽
    - ◆入選
      - 角館小学校1年 坂本すみれ
      - 神代小学校2年 小原康之介
      - 西明寺小学校3年 傳農紅雪
      - 角館小学校4年 佐藤優志
      - 角館小学校6年 菊地瑠桜
      - 角館小学校6年 菅原雅人
      - 神代中学校2年 小原里子
      - 西明寺中学校3年 佐々木明果
  - ◆高校の部
    - ◆仙北市長賞
      - 角館高校2年 鈴木愛唯
      - ◆角館図書館後援会長賞
        - 角館高校1年 三河野乃香
      - ◆仙北市教育委員長賞
        - 角館高校3年 富樫編
      - ◆新潮文庫賞【特別賞】
        - 角館高校1年 鈴木未来
      - ◆奨励賞
        - 角館高校1年 鈴木未来
        - 角館高校1年 武田穂香
      - ◆入選
        - 角館高校2年 細川千鶴
        - 角館高校3年 伊藤李奈

# 疲労ストレス測定器のデータ分析結果について

仙北市では、市内の四つの温泉施設(角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ)に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。

今号は「疲労ストレス測定器のデータ分析結果について」をお届けします。

## 疲労ストレス測定器とは？

自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスをみる機械です。

自律神経は内臓の働きや代謝、体温などの機能を調整する役割を果たしています。このバランスが乱れてしまうと頭痛や肩こり、めまいなど体に悪い影響がでてしまいます。

▶**交感神経**…血圧が上がり、心と体が活発な状態に働く。  
→交感神経が優位な状態は、アクティブに仕事をすることができる。

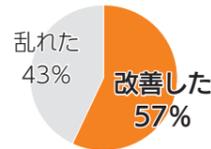
▶**副交感神経**…血圧が下がり、心と体が休んでいる状態に働く。

→副交感神経が優位な状態はリラックスしてゆっくり眠ることができる。

これまでのデータの分析結果から — これまでの総利用件数 31,653 件 (1月31日現在) —

入浴前後での総利用人数 2,840 件のうち

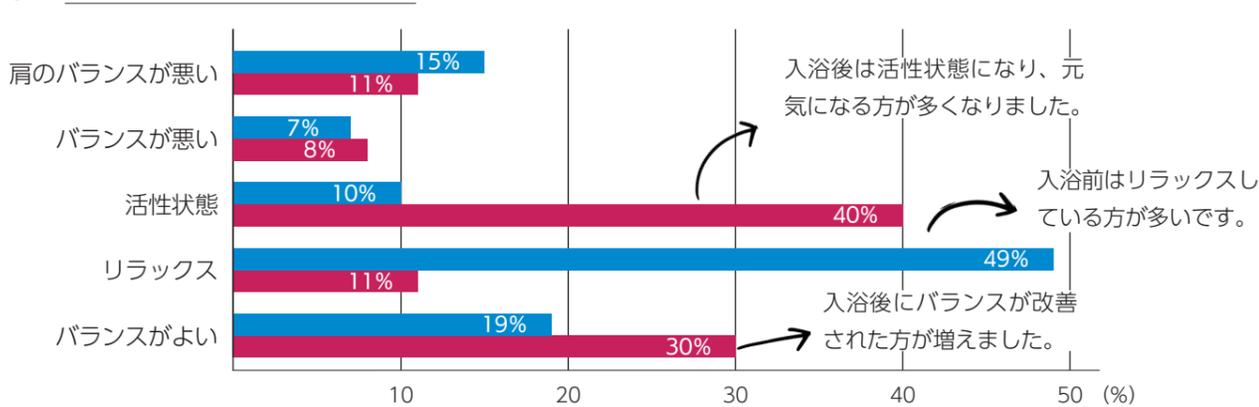
- ▶入浴後に自律神経のバランス改善された方 57.2%(1,624人)
- ▶入浴後に自律神経のバランスが乱れた方 42.8%(1,216人)



約6割の方が改善した!

グラフで詳しく見てみましょう!

### 入浴前後の変化グラフ



## まとめ

- ✓ 温泉に入浴した約6割の方が自律神経のバランスが整う改善効果がみられました。
- ✓ 入浴前後での自律神経の状態変化をみると、入浴前は「リラックス状態」の方が一番多く、入浴後には「活性状態」、次いで「自律神経のバランスが整った」方が多い結果となりました。
- ✓ 皆さんも疲労ストレス測定器を活用し、温泉入浴前後での自律神経のバランスをチェックしてみてください!!

温泉入浴無料券が当たる「ナイス温泉ラッキー事業抽選日のお知らせ」は、16ページをご覧ください。今回は最後の抽選です!

詳細は16ページへ!



心豊かな教育文化のまち 《仙北市教育委員会だより》

第113号

### 卒業間近ある日の授業より

2月19日2時間目、3年生の授業をのぞいてみました。A組は英語、B組は道徳でした。卒業まで授業日はあと14日、入試まで17日という頃です。少しゆっくりとした気持ちで一時間一時間の授業に向かう時期、それぞれのクラスで子どもたちは落ち着いて話を聞き、挙手は積極的、課題に向かってしっかりと取り組んでいます。

A組:英語はT(先生が2人)での授業。今日のテーマは「I had \$10,000…」仮定法の学習でした。英語の問いに英語で答えることを繰り返しながら、一つのパターンを身に付けていきます。  
堀川瀬奈さんは「時間を大切に勉強している。一時間一時間の授業も同じ。今日の英語は高校の内容につながるもの。難しいなあ。受験勉強は順調」と笑顔で話してくれました。  
B組:道徳の題材は「それでも僕は桃を買った」。内容は「差別や偏見



英語でやりとり。

見のない社会の実現」に関わるところでした。一人ひとりがじっくりと考え、グループで意見を交換することは授業にとっても大事です。生保内中学校の3年生にはそれがありません。  
田口央雅さんは、周りの偏見に影響されないことが大事と考え、「影響されると、相手との間に壁がもつなると思う。これからもよく考えていきたい」と話してくれました。みんなが気持ちよく過ごせる社会の実現を目指していきたいです。

### 西明寺小学校 なわとびでパワーアップ!



1年生も頑張っています。

冬のパワーアップタイムは全校で「なわとび」に挑戦しています。2時間目の終わりのチャイムが鳴ると、なわとびを手にした子どもたちがホールや廊下に出てきました。自分の場所を確保し、思い

### 白岩小学校 清掃の時間は感謝を込めて

2月22日、昼休みが終わり、音楽とともに始まった全校の清掃タイムです。全校児童55人が異年齢の15班に分かれ、先生方と一緒に清掃に取り組みます。1班あたりの人数は2〜6人ですが、2人で体育館を担当、3人で玄関・会議室・廊下・階段を、また5人で6年教室・水飲み場・2



作業は役割分担してスムーズに!

階廊下を担当するなど1人あたりの担当面積を出すとなると、けっこうな広さになるとが分かります。子どもたちは時間いっぱい一生懸命取り組んでいました。  
草薙夏音さん(4年)は「もうやりたくないと思うこともある。大変だけど、きれいになるよう頑張ってる」。同じく柴田璃緒さん(6年)は「汚くても最後にきれいになるとうれい」と話してくれました。

ました。みんなでピカピカにする学校はいつでも輝いていますね。

おもいに跳び始めると辺りはヒュンヒュンとなわが空気を切る音に包まれます。1年生は1度跳んでは「見て見て」ともう跳べることを見てほしくてたまらない様子です。  
2階のワークホールでは、「超人」の小山田輝さん(5年)が「二重跳びを何十回も続けていました。周りの子どもたちも自分が跳んでいるかのように緊張して見つめています。」「超人」は「二重跳びを50回続けて得られる称号です。小山田さんは「なわとびは少し疲れるけど、高く跳んだらなわを速く回したりすると続けて跳べる。ハヤブサが



小山田名人の二重跳びです。

くとうれしい」と話してくれました。「ハヤブサ」とは二重跳びとあや跳びを組み合わせた跳び方です。  
この冬、西明寺小学校には「なわとび名人」がたくさん誕生するのでは…?!

水中運動サークル

無料体験月間のお知らせ

月曜日～木曜日の午前中に、西木温泉ふれあいプラザ クリオンの温泉プールを利用し、足腰に優しい水中での運動を行っています。

さらに、少しずつステップアップし、泳ぎの練習をするクラスもあります。

4月の新年度に向け、3月を無料体験月間としますので、ご夫婦で、お友だち同士で、ご近所の方と、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

月曜日

体力作りコース

運動量 ★★☆☆

ウォーキングやストレッチを行いながら、水中での運動に慣れましょう。筋トレやジョギングなども行います。

- ▶ 時間 / 10:00 ~ 11:00
- ▶ 担当 / 長岐 (☎ 090-6220-3190)

水曜日

泳ぎに挑戦コース

運動量 ★★★★★

《初級》 クロールの習得を目指します。

- ▶ 時間 / 9:30 ~ 10:30
- ▶ 時間 / 10:45 ~ 11:45
- ▶ 担当 / 長岐 (☎ 090-6220-3190)

- ▶ 場所 / 西木温泉ふれあいプラザ クリオン プール
- ▶ 持ち物 / 水着、キャップ、バスタオル、水分、泳ぎのクラスはゴーグル、その他必要なもの

火曜日

体力作りコース

運動量 ★★☆☆

膝や腰などに痛みのある方でも無理なくできる、水中での運動を行います。

- ▶ 時間 / 18:00 ~ 19:00
- ▶ 担当 / 田口 (☎ 090-4733-4379)



木曜日

体力作りと水慣れコース

運動量 ★★☆☆

ウォーキングなどの水中運動と泳ぎの導入部分の指導を行います。まったく泳げなくても大丈夫！

- ▶ 時間 / 10:00 ~ 11:00
- ▶ 担当 / 田口 (☎ 090-4733-4379)

- ▶ 申し込み / 初めてのの方に限り、3月中を無料体験月間とし、どの曜日でも、何回でもご利用いただけます。ご希望の方は各クラスの担当者までご連絡をお願いします。

主催・問合せ / 有限会社 スポーツコンサルタント シバタ ☎ 54-3833

シリーズ

～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 栄養・食生活～

飲み物に含まれる糖分



2018年に実施された「けんこう仙北21計画アンケート」では水、お茶以外に甘い飲み物を毎日「1日2本以上飲む」「1日に1～2本飲む」方の割合が20.9%という結果がみられました。仙北市の5人に1人の方が毎日甘い飲み物を飲んでいるようです。

※1本=500ml

糖分のとりすぎに要注意！

糖分を多くとりすぎると、体内で中性脂肪に変わり肥満や高血圧の原因となります。さらには糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の引き金にもなります。



飲み物に含まれる糖分は身体に早く吸収される性質があるため血糖値の急激な上昇につながります。ほかにも虫歯などの原因になりますので、甘い飲み物のとりすぎには注意しましょう。

飲み物に含まれる糖分の量

- 甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。
- ▶ 炭酸飲料 (500ml) …砂糖量 55g (スティックシュガー約 18 本分)
- ▶ スポーツドリンク (500ml) …砂糖量 31g (スティックシュガー約 10 本分)
- ▶ 果汁 100% ジュース (200ml) …砂糖量 23g (スティックシュガー約 8 本分) ※炭水化物量から換算

※スティックシュガー 1本 = 砂糖 3g

2023年までに目指す指標

甘い飲み物を毎日2本以上飲む方を減らす  
目標値 0% (2018年仙北市の現状 3.7%)

「ゼロ」「ノン」カロリーなら大丈夫？

甘い清涼飲料水でも「カロリーゼロ」「ノンカロリー」という表示が多くみられますが、国で定める飲料のカロリーに関する表示基準を満たせば「カロリーゼロ」などの表示が可能となっています。



国で定める飲料のカロリーに関する表示基準

- ▶ 100mlあたり5キロカロリー未満の飲料 …「ゼロカロリー」「ノンカロリー」の表示が可能。
- ▶ 100mlあたり20キロカロリー未満の飲料 …「カロリーオフ」「カロリー控えめ」などの表示が可能。



「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の表示があるからと、飲みすぎには注意が必要です。

健康の基本であるバランスのよい食生活を送るためにも、甘い飲み物は控え、飲み物は、水やお茶にするように心がけましょう。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

▶ 集団検診 (特定健診など)

〈田沢湖地区〉生保内体育館 → 田沢湖総合開発センター

〈角館地区〉白岩小学校、角館中学校、旧中川小学校、雲然トレーニングセンター → 角館交流センター

▶ 子宮・乳がん検診

〈田沢湖地区〉田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター

検診会場の変更

▶ 胃がん・大腸がん早期検診

〈角館地区〉旧中川小学校、白岩部落会館、雲沢集落センター、花葉館ロッジ → 健康管理センター

▶ 骨粗しょう症検診

〈田沢湖地区〉田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター

受付時間の変更

▶ 集団検診 (特定健診など)

市内全域の受付時間が、対象地区ごとに三分割されます。

- 13:00 ~ 15:00
  - ① 13:00 ~ 13:30
  - ② 13:40 ~ 14:10
  - ③ 14:20 ~ 14:50

コロナ禍でも定期的に特定健診・がん検診

健(検)診のお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、三密を避けるために、健(検)診体制が変わりますので、ご協力よろしくお願ひします。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

お知らせ Information

### 令和3年度 慰霊巡拝について

厚生労働省では、旧主要戦域などにおいて戦没者を慰霊するため、ご遺族を対象とした慰霊巡拝を実施しています。令和3年度は次の地域で実施予定ですので、参加を希望される場合は下記までお問い合わせください。

【実施地域】カザフスタン、旧ソ連、インドネシア、中国、東部ニューギニア、北ボルネオ、ビスマーク諸島、トラック諸島、ミャンマー、フィリピン、硫黄島 ※インドネシアのみ募集期限が4月23日迄となっています。

【問合せ】秋田県健康福祉部福祉政策課 支援班 ☎018-860-1318 ▶仙北市社会福祉課 ☎43-2288

セミナー・教室 Seminar&Lesson

### 公共職業訓練 5月期生の募集

ポリテクセンター秋田では、求職者を対象にもものづくり分野に関する専門的・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】5月11日～10月29日

【時間】9:30～15:40

【場所】ポリテクセンター秋田(潟上市)

【訓練科(定員)】▶金属加工技術科(15人)

▶住宅リフォームデザイン科(15人)

【受講料】無料(テキスト代などは自己負担)

【募集期限】3月29日

【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

お知らせ Information

### 新・観光列車「秋田縄文号」運行開始!



秋田内陸線では、2000年に製造されたAN-2001号車を改装し、「秋田縄文号」として2月13日より運行を開始しました。車両は、ベースに秋田内陸線沿線に点在する縄文遺跡群をイメージしたコンセプトで装飾しています。外観は土をイメージしながら重厚感のある濃い茶色で、下部に縄文風のラインをあしらひ、車内には随所に沿線で出土した縄文土器や土偶・岩偶を仙北市在住で絵手紙などの作品を書いている鈴木一枝氏の手によるイラストを配して紹介しています。また、今回の改修に合わせてテーブルやディスプレイなどもリニューアルしました。

【定期運行スケジュール】毎月第2土曜日 ▶急行もりよし号としてAN-8905号車(観光列車「笑 EMI」)と連結運行します。▶貸切列車での利用を希望する場合は会社へ事前にお問い合わせください。

【座席定員】43人 【問合せ】秋田内陸縦貫鉄道㈱ ☎0186-82-3231

お知らせ Information

### 地震発生時の対応方法を確認しよう!!

先月、福島県沖を震源地とした最大震度6強の地震が発生しました。この地震により2件の火災が発生し、けが人150人以上(このうち重傷者10人以上)が確認されています。仙北市で被害は確認されていませんが、東日本大震災から10年、今一度、地震が起きた際の対応方法を確認しておきましょう。

【地震発生時の対応方法】▶①地震が発生したら、テーブルや机など固い物の下に隠れ、まずは自分の身を守る。(※シェイクアウト) ▶②揺れが収まったら、コンロなどの火の元や暖房器具のスイッチを「OFF」にする。▶③ガスやオイルタンクの配管、電気コードに損傷がないか確認する。▶④自宅から避難所などへ移動する場合は、ガスの元栓を閉め、分電盤のブレーカーを下げる。▶⑤避難は「分散避難」とし、三密を避け、マスク、手洗い、アルコール消毒、検温を徹底する。

※シェイクアウトとは、地震発生直後「姿勢を低くして、頭を守り、動かない」という行動により、揺れによる家屋の倒壊、家具の転倒・落下・移動、落下物への接触などから身を守るもの。

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302



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】3月31日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】河村憲史弁護士

【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

相談 Consultation

### 令和3年第3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】3月27日 10:00～11:30

【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

お知らせ Information

### 市役所角館庁舎売店 秋田県収入証紙と印紙を販売しています

市役所角館庁舎1階の売店で秋田県収入証紙と印紙を販売していますので、必要な方はお買い求めください。

【販売・問合せ時間】月曜日～金曜日(祝日は除く)10:00～15:00

【問合せ】売店直通 ☎49-6588

# おしらせ ナビ

## 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、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



仙北市ホームページはコチラ!



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

**朝食を欠食しがちなママへ**  
朝食を抜いたり、簡単に済ませた日は、昼食や夕食で肉、魚、卵や大豆製品などのたんぱく質の多い料理、野菜たっぷりの料理にするなど1日のなかで調整しましょう。小さな心がけの積み重ねが健康を支えます。



和食がおすすめです。

赤ちゃんが生まれて何かと忙しく、ゆつくり食事がとれないときは、野菜をたくさん入れて煮込んだみそ汁やスープがおすすめです。味をつける前の柔らかくなった野菜を赤ちゃんの離乳食に使い、残ったところに豆腐や卵、肉など足して好きな味付けをすると栄養バランスのとれた1品になります。



ご家族で一緒に「おいしいね!」と言いながら、食卓を囲む時間を大切にしましょう!!

**1日3食きちんと食べよう**  
1日3食食べることは生涯にわたり大切にしたい食生活の基本です。主食に主菜、副菜そして汁物を組み合わせると、バランスのよい食事になります。これを食事の基本のスタイルとして習慣にすると、妊娠中はもちろん家族の健康を支える食生活になります。また、「和食」は動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心としたのうま味を活かした野菜が多くとれる食事です。授乳中のママにもおすすめです。

### 妊産婦さんの食事

妊娠前から妊娠中、赤ちゃんが生まれてからの授乳、離乳期もバランスのとれた食事が大切です。家族全員の健康につながる食生活を始めましょう。

**忙しいときの1品**  
赤ちゃんが生まれて何かと忙しく、ゆつくり食事がとれないときは、野菜をたくさん入れて煮込んだみそ汁やスープがおすすめです。味をつける前の柔らかくなった野菜を赤ちゃんの離乳食に使い、残ったところに豆腐や卵、肉など足して好きな味付けをすると栄養バランスのとれた1品になります。

### 家族みんなで薄味を心がけよう



妊娠中は特に高血圧予防のため塩分をとりすぎないようにします。食塩などの調味料だけでなく、パンや加工食品(ハム、ちくわ)の中に含まれる塩分も意外に多いので注意が必要です。仙北市は塩分摂取量が多い地域です。赤ちゃんもいづれ家族と同じ食事を食べるようになりまますので、家族みんなが薄味に慣れるよう心がけましょう。

# おしらせ ナビ

お知らせ

### 角館エリアで「オンデマンド交通」の実験を行います!



仙北市とJR東日本では4月～9月まで開催される東北デスティネーションキャンペーンの開催に合わせて「TOHOKU MaaS」を角館エリアで展開します。角館エリアでは地域にお住まいの皆さまや観光に訪れたお客さまがより利用しやすい「角館オンデマンド交通」を運行予定です。詳しいご利用方法やサービスの詳細については、4月1

日以降専用ホームページに掲載します。詳しくは「東北MaaS」で検索!

※MaaSとは…Mobility as a service(モビリティ・アズ・ア・サービス)の頭文字をとったものでICTを活用してシームレスに移動や様々なサービスを提供するものです。

【問合せ】☎0120-012-705(9:00～17:00・4月1日～9月30日の期間中無休)



TOHOKU MaaS

INDEX

- 2-6 旬な情報チャンネル／かくのたてフィルムコミッションロケーションだより
- 7 仙北市地域おこし協力隊コラム
- 8 みんなのつばやき～もっと台湾が好きになる～
- 9 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室からお知らせ
- 10-11 仙北市役所西木庁舎リニューアル
- 12-17 市役所からののお知らせ／にしき園だより
- 18-19 仙北市読書感想文コンクール
- 20 仙北市教育委員会だより きたうら
- 21 疲労ストレス測定器のデータ分析結果について
- 22-23 保健と健康の掲示板
- 24-25 仙北市版ネウボラ なないろ通信／おしらせナビ
- 26 仙北市カレンダー

広報担当者の



**FK** 火振りかまぐら取材へ。撮影が難しいので今まで避けていたのですが、一度は経験してみたいと思い広報担当4年目にして初取材。経験者にコツを聞き、何度もイメージトレーニング。お天気にも恵まれ最高の状況でしたが、撮った写真が技術不足を物語っています。火の輪が途中で切れたり、明るすぎたり、ブレたり…。帰りの車では、もっとこうだったなと反省会しながらも、カメラのおもしろさを感じたよい機会でした。

**RI** 地元に戻ってきて早2年。なんと毎朝5時に起きてしまう体になってしまいました。朝から活発に活動する地元の方々に触発されて早く起きるのが習慣になってきました。今はただ起きていますが、朝だからこそできることを見つけて充実度を高めたいですね。

**SG** 徐々に大きな揺れを感じた2月13日。徐々に強くなる揺れに東日本大震災がよぎり、ちょっと焦りました。震災当時は、テレビから流れる映像に唖然とし、避難所支援で訪れた宮城県塩竈市で現実を目の当たりに。あれから10年、危機意識が薄れていたようです。防災の備えに、まずは家にあるアウトドア用品を再確認してみようと思います。

仙北市カレンダー 3/16(火)～31(水)

3/16	火	●中川保育園卒園式 ●角館・白岩・生保内・西明寺・桧木内小学校卒業式
3/17	水	●えくぼの会 (角館交流センター 10:00～14:00) P14 ●行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00～16:00) P16 ●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) P16 ●神代小学校卒業式
3/18	木	●こころの相談 (角館交流センター 10:00～11:50、13:30～16:00) P14 ●行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00～16:00) P16 ●神代こども園、にこにここども園卒園式
3/19	金	●ナイス温泉ラッキー事業抽選日 (角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、東風の湯、アルパこまぐさ) P16 ●としょかんコンサート 湖と春風の音楽 (田沢湖図書館 18:00～) P11 ●特別企画 お楽しみ会 (さくらっこ 10:30～11:30、13:30～14:30) P13 ●笑いの会 (健康管理センター 10:00～11:30) P14
3/20	土	●そば打ち教室 (神代就業改善センター 10:00～) P19
3/21	日	
3/22	月	
3/23	火	●かだれ (田沢湖健康増進センター 10:00～15:00) P14
3/24	水	
3/25	木	●わくわく広場 (さくらっこ 10:30～11:30、13:30～14:30) P13
3/26	金	●行政相談所開設日 (市役所桧木内出張所 13:00～16:00) P16
3/27	土	●お薬相談会 (クオール薬局田沢湖店 10:00～11:30) P25 ●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00～12:00) P11
3/28	日	
3/29	月	
3/30	火	●夜間納税・納付窓口開設日 (市役所田沢湖・角館・西木庁舎 17:15～19:00) P14
3/31	水	●無料法律相談 (角館交流センター 13:30～) P25



植物油インキを使用しています。

