

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!



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。

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。



和食がおすすめです。

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。

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(火腿、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。



忙しいときの一品

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。



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!!

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