

## 認知症サポーター養成講座を開催します

仙北市では、認知症のことを理解していただき、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるやさしいまちづくりを目指しています。

認知症サポーター養成講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

- **講座の内容** /
  - ①「認知症」という病気について
  - ②「認知症」の症状と対応のしかたについて
  - ③地域でできることについて などをお話します。
- **開催日時・場所** / ご都合のよい会場をお選びください。
  - ▶ 令和4年1月17日(月) 市役所角館庁舎 101・102会議室
  - ▶ 令和4年1月25日(火) 田沢湖総合開発センター 宿泊研修室
  - ▶ 令和4年1月26日(水) 西木総合開発センター 営農相談室
- **時間** / ▶ 受付 13:30 ~ ▶ 講義開始 14:00 ~ (90分)
  - ▶ 終了 15:30 予定
- **定員** / 各日 10人
- **申込方法** / 開催3日前までに、仙北市包括支援センターにご連絡ください。

### 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方が必要としている支援を、自分にできる範囲で行う人たちのことです。

受講したからすぐに何かをしなくてはならないということではありません。

### オレンジリングとは？

オレンジリングは、認知症サポーターの目印です。参加いただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします！

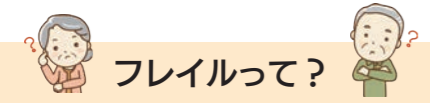
問合せ / 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

## いきいき元気アップ教室

フレイルは、足腰が弱くなり寝たきりの危険性が高くなります。たとえ高齢であっても活発に体を使えば、足腰の筋力は向上します。

市民生活課では、フレイルの予防のための運動教室「いきいき元気アップ教室」を開催します。

「年だから…」とあきらめずに、みんなで運動してフレイルを予防しよう！



### フレイルって？

加齢とともに心身の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。要介護になる危険がありますが、フレイルは改善することができます。

要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻るのが難しくなるため、フレイルの段階で生活習慣を改善していくことが重要です。できることから始めてみましょう！

- **対象者** / 65歳以上の方
- **内容** / イスを使った運動や簡単にできる筋力トレーニングなど
  - ※初日と最終日に血圧測定、握力測定、質問票の記入があります。
- **期日** / 令和4年1月11日(火)、19日(水)、2月2日(水)、8日(火)、15日(火)、28日(月)、3月2日(水)、7日(月)、9日(水)、14日(月)、16日(水)、22日(火)・全12回
- **受付時間** / 13:00 ~ 13:30
- **講習時間** / 13:30 ~ 15:00
  - (初日と最終日は 15:30まで)
- **講師** / 田口朱実氏 (高齢者体操指導者)
- **場所** / 西木温泉ふれあいプラザクリオン2階多目的ホール
- **定員** / 30人
- **持ち物** / 運動しやすい服装と靴、水分補給のための水かお茶、タオル、せんぼく健康ハッピー大作戦ポイント手帳(お持ちの方)
  - ※マスクの着用をお願いします。
- **申込期限** / 12月24日(金)までに仙北市市民生活課にご連絡ください。

問合せ / 仙北市市民生活課 ☎ 43-3316

私たちの健康は私たちの手で

## 「食改さん」から野菜たっぷりレシピのご紹介！

11月13日に、仙北市食生活改善推進協議会が西木温泉ふれあいプラザクリオンで「食育街頭キャンペーン」を行いました。

1日3食規則正しい食生活と主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事は毎日を元気に暮らす源となり、様々な病気の予防にもなります。今回の街頭キャンペーンでは、「食改さん」こと仙北市食生活改善推進員が、クリオンに訪れた方に「野菜を毎食食べましょう」とリーフレットやレシピを配布し、野菜を食べることの大切さについて伝えました。

レシピの中から野菜をたくさん使ったレシピを2品ご紹介します。



一人ひとり手渡ししながら呼びかけました。



### 手作りごまドレッシング

- 材料**
- 白すりごま …… 10g
  - 玉ねぎ …… 1/4個
  - にんじん …… 1/4本
  - にんにく …… 2片
  - 白いりごま …… 10g
  - サラダ油 …… 100cc
  - 酢 …… 50cc
  - しょうゆ …… 60cc
  - 砂糖 …… 25g

### 作り方

材料すべてをミキサーに入れてかき混ぜる。

〈ミキサーを使わない作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくをすりおろす。
- ② すりおろした野菜と調味料をすべて入れてかき混ぜる。

**おすすめ野菜の組み合わせ！**

- ① キャベツ150g、きゅうり2本、にんじん1/3本を千切りにする。
- ② 玉ねぎ1/2個は薄くスライスする。
- ③ ①、②を混ぜ合わせる。



### じゃがいもの甘辛揚げ

- 材料(4人分)**
- じゃがいも(小さめのもの) …… 12個
  - サラダ油 …… 適量
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - にんにく …… 1/2片(すりおろし)

### 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま電子レンジでやわらかくなるまで加熱する(目安：500W8分)。
- ② フライパンに油をひき、じゃがいもの表面を揚げ焼きにする。
- ③ フライパンの油をふき取り、しょうゆ、砂糖、にんにくとじゃがいもを加えてよく絡める。

**ワンポイント！**

レシピでは小芋を使っていますが、大きめのじゃがいもであれば4~8等分に切って作るのをおすすめしています。



食改さんの活動に興味のある方はご連絡ください！

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252



## 健康的なストレス解消法を見つけ、実行しましょう！

### ストレスとは？

「最近ストレスがたまっているなあ」と何気なく使っている「ストレス」という言葉は、そもそもどんなものでしょうか。ストレスを簡単に言うと「刺激を受けたときに感じる、心や体のゆがみ」のことを言います。

### ストレス反応とは？

ストレスを抱えた状態が長く続くと、心身のバランスが崩れ、例えば次のような変化（ストレス反応）が現れます。

行動面	身体面	心理面
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 深酒、過食</li> <li>▼ 多動、遅刻</li> <li>▼ 笑わない、対人交流を避けるなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 動悸、めまい</li> <li>▼ 頭痛、肩こり</li> <li>▼ 下痢、便秘</li> <li>▼ 寝つきが悪いなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 活気の低下</li> <li>▼ イライラ</li> <li>▼ 不安</li> <li>▼ 落ち込みなど</li> </ul>

ストレス反応への感じ方や現れ方には個人差があり、心理面に出やすい人や身体面、行動面に出やすい人など人によりさまざまです。

### 心の黄色信号

「早く気がついて！」心の黄色信号に気づかず、ストレスが積み重なった状態が放置されると、やがて、うつ病などの心の病気に進展することがあります。まずは、自分のストレス状況を知り、心と体に症状が出る前から、自分に合った解消法を見つけ、よりよい生き方を目指しましょう。

### 手軽にできる11のストレス解消法

- 1 思いっきり笑う
- 2 緊張がほぐれて免疫力も高まる
- 3 服装を変える
- 4 普段と違う自分を楽しむ
- 5 大きな声で歌う
- 6 脳を刺激してイライラとおさらば（密は避けましょう）
- 7 音楽を聞く
- 8 気分を上げて心と体を整える
- 9 映画を観る
- 10 悲しい映画を観て泣くのもオススメ
- 11 好きな場所を見つける
- 12 お気に入りの場所まで心をとめて紙に書き出す
- 13 モヤモヤが整理されて頭スッキリ



### 8 ぼーっとする

頭を空っぽにして心にゆとりを

### 9 湯船につかる

リラクセスできる温度は39度前後

### 10 とにかく寝る

規則正しい生活と夜間のスマホ、ゲーム、テレビ視聴は控えめに

### 11 ストレッチ

ゆっくり呼吸をしながら肩回しストレッチ

手軽でお金のかからない自分が心地よいと感じる解消法をリストアップして試してみよう！



### ストレスを抱えきれなくなる前に相談を！

心の不調を感じたら、一人で悩まず、専門機関へ相談してください。誰かに話すことで状況が改善したり、解決策が見つかることもあります。早期の対応が、治療や回復につながります。

- ▼ 秋田いのちの電話 ☎018-865-4343
- ▼ 蜘蛛の糸 ☎018-853-9759

### あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談

12月16日・23日

時間 ①10時～10時50分  
②11時～11時50分  
③13時30分～14時20分  
④14時30分～15時20分

場所 角館庁舎相談室

相談方法 面談または電話（予約時に希望をお聞かせください）

※電話相談を予約された方には、予約の日時にスタッフより電話をします。

予約締切 事前にお電話ください（当日でも空きがあれば可）。

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252



秘密厳守ですのでご安心を！

▼くもの糸LINE相談 ID検索から友達追加をお願いします。



ID: @156unjqi

### Events

### イベント

## 第44回児童生徒県南美術展開催中！

今年で44回目となる児童生徒県南美術展が角館町平福記念美術館で開催されています。今年は県南7市町村（仙北市・大仙市・美郷町・横手市・湯沢市・羽後町・東成瀬村）75校の小中学校から953点の作品が寄せられました。子どもたちの力作は1月25日まで展示されますので、ぜひこの機会にご覧ください。

【会期】令和4年1月25日 まで

【休館日】毎週月曜日、12月28日 日～令和4年1月4日 日

【開館時間】9:00～16:30（入館は16:00まで）

【場所】角館町平福記念美術館

【入館料】一般150円（高校生以上）、中学生以下・仙北市民は無料

【同時開催】常設展示 平福穂庵・百穂展（第1展示室）

【問合せ】角館町平福記念美術館 ☎54-3888



### Events

### イベント

## 「龍が住まう湖」観覧申込受付中！

秋田新幹線開通を記念して上演された、ミュージカル「龍姫」より、24年。田沢湖に伝わる辰子姫伝説をもとにした芸能・演劇とプロジェクションマッピングのコラボレーションによる幻想的なステージが上演されます。神秘的湖に伝わる伝説の世界をお楽しみください。

【日時】▶12月24日 15:30、17:00、18:30、20:30の4回公演  
▶12月25日 11:00、12:15、13:30の3回公演

※開場は各公演15分前、上演時間は約15分。

【場所】あきた芸術村 小劇場 【料金】全席指定 前売 1,000円・当日 1,300円

【観覧申込方法】観覧希望の方は「あきた芸術村予約センター」へ電話（☎44-3939 ※月～土の8:30～17:30）またはメール（gekijyo1@warabi.or.jp）でお申し込みください。※24日は、乳頭温泉郷、田沢湖高原、水沢温泉郷、田沢湖畔のホテルを発着する無料シャトルバスを2便運行します。角館方面は24・25日両日の各公演に合わせ運行します。運行ダイヤについてはチラシまたはわらび座ホームページをご確認ください。

【問合せ】仙北市文化資源の高付加価値化実行委員会事務局（あきた芸術村内）☎44-3939



### Seminar & Lesson

### セミナー・教室

## 公共職業訓練 2月期生の募集

ポリテクセンター秋田では、求職者を対象にものづくり分野に関する専門的技術・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】①2022年2月2日 日～7月29日 日（6か月） ③2022年2月2日 日～8月26日 日（7か月）

【時間】9:30～15:40 【場所】ポリテクセンター秋田（湯上市）

【訓練科（定員）】①金属加工技術科（15人） ②住宅リフォームデザイン科（15人） ③電気設備エンジニア科《若年者コース・導入訓練付》（15人）

【受講料】無料（テキスト代などは自己負担） 【募集期限】12月22日 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 受講生支援室 ☎018-873-3178

### 相談 Consultation

## 交通事故紛争処理センター 交通事故相談

自動車事故にかかる損害賠償問題の紛争解決を弁護士が中立公正な立場から無料でお手伝いします。まずは、電話でご予約ください。

【相談日時】月～金曜日 9:00～17:00（祝日、年末年始除く）

【予約・問合せ】（公財）交通事故紛争処理センター仙台支部 ☎022-263-7231



コロナ関連

イベント

セミナー・教室

相談

募集

お知らせ

コロナ関連

イベント

セミナー・教室

相談

募集

お知らせ

お知らせ Information

### 就職を希望する新卒者（保護者）の皆さまへ

秋田新卒応援ハローワークや県内のハローワークでは、「新卒者集中支援コーナー」を開設しています。このコーナーでは、皆さんの就職に向けた様々な支援やサービスを無料で行っていきます。お気軽にご利用ください。

【対象者】就職を希望する大学・短大・専修学校などの学生、高校生、中学生、卒業から3年以内の既卒者

【支援内容】▶求人情報の提供 ▶応募書類の添削指導 ▶面接指導 ▶個別求人開拓 など

【問合せ】ハローワーク角館 ☎54-2434

お知らせ Information

### 新しい働き方・休み方を実践するために年次有給休暇を上手に活用しましょう

【事業主の皆さまへ】秋田労働局雇用環境・均等室では、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現のため、年次有給休暇の取得促進を推進しています。新型コロナウイルス感染症対策として実践している新しい働き方・休み方を続けていくために、計画的な業務運営や休暇の分散化に資する「年次有給休暇の計画的付与制度」や、柔軟な働き方・休み方に資する「時間単位の年次有給休暇制度」の導入が効果的です。ぜひ導入をご検討ください。※時間単位の年休制度、年休の計画的付与制度の導入には就業規則への記載と労使協定の締結が必要です。

【問合せ】▶年次有給休暇の取得促進について：秋田労働局雇用環境・均等室 ☎018-862-6684 ▶年次有給休暇の制度について：大曲労働基準監督署 ☎0187-63-5151

### 働き方の新しいスタイル



お知らせ Information

### 学習資料館には約13万冊、田沢湖図書館には約4万冊の本があります 図書館へ行こう！

◆毎週新しい本が入ってきています。 ◆子ども向けの本は学習資料館と田沢湖図書館あわせて2万冊以上あります。 ◆スマートフォンで図書館の本が検索できます。 ◆スマートフォンで本の予約ができます。 ◆秋田県立図書館のほか県内の図書館の本を取り寄せることができます。費用はかかりません。

◆毎月、子ども向けの読み聞かせ会が開かれています。 ◆季節にあわせた本の展示は、毎月変わります。

【図書館で利用者カードをつくりましょう】

小中学生の場合、保護者の方と一緒にとスムーズです（身分証明書が必要）

【問合せ】▶学習資料館 ☎43-3333 ▶田沢湖図書館 ☎43-1307



お知らせ Information

### 仙北市内企業の皆さまへ 日本学生支援機構による「企業の奨学金返還支援制度」について

日本学生支援機構では、企業が従業員の日本学生支援機構奨学金を代理返還することができる制度を設けています。従業員にとっては奨学金返還の負担軽減のメリットがあり、企業にとっては損金算入ができ法人税の減額が見込まれるメリットがあります。また、企業が希望すれば日本学生支援機構のホームページに企業名が掲載されるなど、求人における強みにも繋がります。詳細は日本学生支援機構のホームページ（https://www.jasso.go.jp/shogakukin/kigyoshien/index.html）、またはお問い合わせ先をご確認ください。

【注意】代理返還を行うためには、企業から日本学生支援機構への申請が必要です。 【問合せ】独立行政法人 日本学生支援機構 奨学事業戦略部 奨学事業総務課 総務係 ☎03-6743-6029

ホームページはこちら



お知らせ Information

### 必ずチェック最低賃金！使用者も労働者も

すべての産業および労働者に適用される「秋田県最低賃金」は、10月1日から「時間額822円」に改正されています。また、特定の産業に適用される四つの「秋田県特定最低賃金」も次のとおり改正されます。なお、特定最低賃金が適用される事業所であっても、18歳未満、65歳以上、雇入れ後6か月未満で技能習得中、清掃など軽易な業務に従事している労働者については秋田県最低賃金が適用されます。

【特定最低賃金の件名と最低賃金額（時間額）】▶非鉄金属製錬・精製業：910円 ▶電子部品・デバイス等製造業：861円 ▶自動車・同附属品製造業：907円 ▶自動車（新車）・自動車部分品・附属品小売業：869円 ※効力発生日：12月24日

【問合せ】秋田労働局賃金室 ☎018-883-4266 またはお近くの労働基準監督署まで

お知らせ Information

### 忘れていませんか？「相続登記」 利用しよう「法定相続情報証明制度」

「法定相続情報証明制度」をご存じですか。この制度は、相続が発生した際、戸籍謄本などと相続人を一覧にした図（法定相続情報一覧図）を法務局に提出していただくと、登記官が確認したうえで、法定相続人を特定した公的な証明書を無料で必要とする通数を発行する制度です。この証明書を提出すると相続登記、相続税の申告、預貯金および保険の払い出しなどの際に戸籍謄本などの提出が不要となり、複数の手続きを同時に行うことができます。この制度の詳細を法務局ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

【問合せ】秋田地方法務局登記部門 ☎018-862-1174

募集 Recruitment

### 仙北市「新年書きぞめ展」作品募集

年末年始における新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から恒例の「新春書き初め大会」は、昨年に引き続き市内小中学生を対象とする「新年書きぞめ展」として次の日程で開催します。小中学生の皆さんのご応募を心からお待ちしています。

【受付期間】12月6日（日）～令和4年1月5日（日） ※作品と申込書（公民館または学校で配布）を最寄りの公民館へご持参ください。

【展示期間】令和4年1月6日（日）午後～1月20日（日）

【展示場所】角館町平福記念美術館ロビー（月曜日休館）

【作品課題】▶小1「げんき」▶小2「とら年」▶小3「あさの光」▶小4「明るい空」▶小5「春待つ心」▶小6「高い理想」▶中1「輝く秋田」▶中2「大空新陽」▶中3「不屈の精神」

※中学生は行書 ※課題は「書友社」の新年書き初め手本 【用紙サイズ】書き初め用紙（縦68cm×横17cm程度） 【申込・問合せ】▶中央公民館 ☎43-3535 ▶田沢湖公民館 ☎43-1061 ▶角館公民館 ☎54-1110

お知らせ Information

### 仙北市民プレミアム商品券・仙北市新型コロナウイルス対策生活応援商品券使用期限について

7月24日から発行されました「仙北市民プレミアム商品券」「仙北市新型コロナウイルス対策生活応援商品券」の使用期限は、12月31日（日）までとなります。使用期限を過ぎると無効となり使用できませんので、必ず期限内にご使用ください。また、未使用の商品券の払い戻しもできませんのでご注意ください。

【問合せ】▶仙北市民プレミアム商品券について：仙北市民プレミアム商品券事業協議会事務局（仙北市商工会角館本所内） ☎54-2304

▶仙北市新型コロナウイルス対策生活応援商品券について：仙北市社会福祉課 ☎43-2288

相談 Consultation

### 令和3年第12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】12月28日（日）15:00～16:30 【場所・問合せ】クオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

募集 Recruitment

### 令和4・5年度「国有林モニター」の募集

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

【募集人数】48人程度（各地域内の人数と年齢・男女比などの均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります）

【募集期限】令和4年1月31日（日） 【任期】令和4年4月1日から2年間 【内容】▶アンケートへの回答 ▶現地見学会・国有林モニター会議への出席など

【その他】その他詳しくは下記または管理局ホームページ（http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/）をご覧ください。 【問合せ】東北森林管理局 企画調整課 林政推進係 ☎018-836-2228 FAX 018-836-2031 E-mail t\_kikaku@maff.go.jp

お知らせ Information

### JR東日本 秋田支社 冬期における踏切事故防止のご協力と踏切通行止めのお知らせ

冬期は雪や路面凍結によりスリップし、踏切上で停止または脱輪してしまうことが考えられます。踏切前では一旦停止し、左右の安全を確認してから横断してください。なお、下記の踏切は通行止めとなります。

【通行止め予定】三之丞踏切（田沢湖卒田字街道南15-3）

【通行止期間】12月8日（日）～令和4年3月31日（日）

【問合せ】JR東日本 秋田支社 大曲保線技術センター ☎0187-63-3324

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】12月22日（日）13:30～ 【場所】角館交流センター 第2研修室 【相談員】久島憲晴弁護士

【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4人。1人30分以内。（①13:30～14:00 ②14:05～14:35 ③14:40～15:10 ④15:15～15:45）

【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

募集 Recruitment

### ちびっこなぜ？なぜ？サイエンス

夏休みに引き続き、冬休みに市内の小中学生を対象とした「ちびっこなぜ？なぜ？サイエンス」を開催します。親子で参加できますので、お気軽にお申し込みください。

【日時】令和4年1月12日（日）13:30～15:30

【場所】西木総合開発センター 2階 集会室 【講師】伊藤昭光先生（北浦教育文化研究所 所長）

【テーマ】①生きている？動くスライムづくり ②空飛ぶ紙コップ！

【参加料】無料

【持ち物】汚れてもよい服装

【定員】12人程度（定員になり次第締切）

【募集期間】12月20日（日）～令和4年1月6日（日） ※ただし、12月29日（日）～1月3日（日）以外の平日9:00～17:00

【問合せ】中央公民館 ☎43-3535