

心の健康づくり・自殺予防対策事業



この講座は、健康ポイント事業対象事業です。健康ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

こころのゲートキーパー養成講座

全国の自殺者数は、令和2年以降、前年に比べて増加しています。自殺者数が増えた詳しい原因はまだわかりませんが、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で雇用や生活、人間関係の悪化などが背景にあるのではと指摘されています。

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことで、特別な資格ではありません。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、孤立を防いで支援することが重要です。地域で身近な支え手となるゲートキーパーを増やしていくことで、自殺の予防につながります。

今回開催する「こころのゲートキーパー養成講座」は、生きていくうえでぶつかる壁を乗り越えていく「生きる力」やそれを支える「絆」とはどのようなことなのかを、動物の子育てなどをとおしてお話していただきます。

この講座が、地域で支え合う力になることを願い開催します。ぜひ、お越しください。

日時 1月27日(木) ▶ 受付13:00～13:20

▶ 終了15:30(予定)

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオン

講演

「動物の子育てから学ぶ生きていく力、絆とは」

講師 小松守氏(大森山動物園・園長)

申込 1月20日(木)まで、仙北市保健課に電話

でお申し込みください。



ゲートキーパーの役割



気づき / 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

▶ 眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違う場合、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

▶ 悩んでいることに気づいたら、一步勇気を出して声をかけましょう。

傾聴 / 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

▶ 本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

つなぎ / 早めに専門家に相談するように促す

▶ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。

見守り / 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

▶ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

その他

▶ 新型コロナウイルス感染症予防の関係上、参加人数は100人までとします。

▶ 参加される方は、不織布製のマスクの着用をお願いします。

▶ 入場前に健康チェックがありますので、時間に余裕をもってお越しください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

大曲仙北歯科医師会

1月の 休日歯科診療当番医

診療時間 9:00～12:00

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日 ささき歯科医院(仙北市田沢湖) ☎0187-44-3548

9日 高山歯科医院(美郷町土崎) ☎0187-85-3911

16日 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) ☎0187-63-7300

23日 高橋歯科医院(大仙市神宮寺) ☎0187-72-3211

30日 米澤歯科医院(大仙市長野) ☎0187-56-4460

ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。



語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

1月12日(火)・2月2日(火) 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

傾聴ボランティア「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するスペースです。予約なしで、どなたでも好きな時間に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」

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談



1月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

①10:00～10:50 ②11:00～11:50

③13:30～14:20 ④14:30～15:20

場所 角館庁舎 相談室

相談方法 面談または電話(予約時にご希望をお聞きます)

秘密厳守
ですので
ご安心を!

※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

経済・生活の不安、職場環境や人間関係、子育てや家族関係、病気や健康の不安、近隣関係などから、心配で夜中に目が覚めたり、以前のように食事がとれないことはありませんか。また、ため息が増えたり、気分が沈んで自分を責めたり、反対にイライラして人や物にあたってあとで悔したり、いつもがまんばかりしていると感じていませんか。

保健課では、このような方々に「こころの相談」をおすすめしています。困りごとを、話せるところからゆっくり話してみませんか?ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

若者同士で交流しましょう!

参加無料!

若者の居場所

1月18日(火) 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)

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

1月11日(火)・25日(火)

10:00～12:00・12:00～15:00

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

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

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やりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に個別にお話もお聞きます(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、遠慮なくお越しください。

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会



1月19日(火) 10:00～14:00

場所 健康管理センター(角館)

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。開催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、心も・体も・脳も健康に!

笑いの会



1月21日(木)

受付 9:40～10:00 終了 11:30頃

場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ

秋田県で初の笑いヨガ認定ティーチャーとして活躍されている伊藤晴美先生を講師にお迎えして「笑いの会」を開催します。笑いにヨガの要素や軽体操を組み合わせて、楽しく、笑顔になれる健康法です。この機会にぜひご参加ください。申し込みは不要です。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

問合せ/NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

心も身体も元気に、リフレッシュ 家族介護教室・家族介護者交流会

仙北市社会福祉協議会では、市からの委託により自宅で要介護者（介護度1～5）を介護されているご家族の方を対象に、介護教室と介護者交流会を開催します。

【日時】1月18日 10:00～14:30

【場所】西木温泉ふれあいプラザ クリオン

【内容】▶介護教室「腰痛予防教室」～丁寧な身体の使い方&腰痛予防体操～（講師：六右衛門接骨院 藤川陽子院長）▶介護者交流会「大道芸人マッキーさんのスペシャルパフォーマンス」終了後 昼食、温泉入浴 ▶介護相談（介護支援専門員）

【参加料】500円 ※入浴する方はタオルをご持参ください

【送迎】希望される方は、申込時にお申し出ください。

【申込期限】1月11日 10:00

【申込・問合せ】仙北市社会福祉協議会 地域福祉課 ▶角館支所 ☎54-2493 ▶西木支所 ☎48-2940 ▶田沢湖支所 ☎43-1368

相談 ▶▶▶ Consultation

行政に関する相談ごとは 行政相談委員に

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、国の仕事などについての苦情や意見・要望を受け付け、皆さんと関係行政機関との間に立って、その解決を図る「行政と住民のパイプ役」です。仙北市の行政相談委員は次の3人の方で、自宅で相談を受け付けているほか、定例相談所を開設しています。

【行政相談委員】▶羽川茂幸 ☎42-2385 田沢湖田沢字沼田102-1 ▶大染進 ☎53-2690 角館町七日町34 ▶新山敦晃 ☎47-2746 西木町西明寺字宮田18

【1月相談所開設日・場所】▶12日 市役所神代出張所 ▶19日 田沢湖総合開発センター ▶20日 角館交流センター ▶28日 市役所松木内出張所

【時間】13:00～16:00

【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

スマートフォン操作体験会

スマートフォンを購入して使い方を学びたい、スマートフォンを持っているがもっと活用したいなどと考えている方向けにスマートフォンの操作体験会を開催します。体験会のスマートフォンをこちらで用意して体験会を行いますので、スマートフォンをお持ちでない方も、お気軽にご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、日程の変更や中止となる場合があります。

【期日・場所】1月19日 角館公民館

【時間】11:00～13:00 と 14:00～16:00 の2回

【対象】秋田県内にお住まいの65歳以上の方

【定員】10人（各回定員に達した時点で募集を終了します） 【参加料】無料

【申込・問合せ】特定非営利活動法人秋田県南 NPO センター（南部市民活動サポートセンター） ☎0182-33-7002



セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

仙北市の文化財を知ろう！第4回文化財講習会 烏帽子於也を楽しむ

仙北市では今年度、文化財に関する講習会を実施してきました。最終回となる第4回目の講師は、仙北市角館町文化財保護協会の中田達男会長です。市指定文化財「烏帽子於也」は、郷校弘道書院の教授で、その後、久保田の明德館詰役になった須藤半五郎（生家は武家屋敷松本家）が著作した寺子屋の教科書です。日常の知識を教える百科事典的要素を持ち、読み進むと当時の町の様子が浮かんでくる場面もあり、タイムスリップした気分になります。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加人数を制限し、事前申し込みとしますので、参加希望の方は下記までご連絡ください。

【日時】1月26日 10:00～12:00

【場所】市役所角館庁舎 1階 101・102 会議室

【定員】先着 30人

【事前申込受付期間】1月4日 8:30～17:15

【申込・問合せ】仙北市文化財保護室 ☎43-3384



セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

公共職業訓練 3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】3月2日～8月30日（6か月）

【時間】9:30～15:40

【場所】ポリテクセンター秋田（瀧上市）

【訓練科（定員）】テクニカルオペレーション科（15人）

【受講料】無料（テキスト代などは自己負担）

【募集期間】1月5日～28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

【その他】毎週木曜日に施設見学会を行っています。

【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

オレンジカフェが開催されています！

仙北市内では、5か所でオレンジカフェ（総称）が毎月1回開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。また、認知症に関する相談にも応じることが出来ますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を休止する場合があります。



開催内容の詳細／直接カフェにお問い合わせください
その他の問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

1月の開催予定

カフェの名称	主催者	場所	開催日・時間	個人負担	連絡先
オレンジカフェ ひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり 地域交流室	1月15日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
ささえ愛カフェ	清水佳奈子	デイサービスセンターささえ愛	1月16日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延コミュニティセンター	1月18日(火) 14:00～16:00	100円	55-5449
こみっとカフェ	松籠文子	NPO 法人かじか瀬スペース	1月19日(水) 10:00～12:00	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
たんぼぽカフェ	佐々木恵	角館郵便局	1月19日(水) 14:00～16:00	なし	52-2540

＜参加される方へのお願い＞▶基本的感染対策のため、参加する前には、体温測定、健康チェック ▶発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を ▶カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒 ▶ほかの方と十分な距離を取りましょう

お手伝いを
してみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いに参加をご希望される方は、包括支援センターまでご連絡ください。

おしらせ ナビ

セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

2月開催予定の 在職者訓練

【期日】木造建築物の組立て等作業主任者技能講習《2月16日(土)・17日(日)》
※別途受講資格要件あり（1月末締切）。

【時間】8:50～17:10

【場所】大曲技術専門学校

【受講資格】現在お勤めしている方

【受講料】無料（テキスト代は別途）

【定員】10人

【申込・問合せ】大曲技術専門学校 民間訓練支援室 ☎0187-62-6321

イベント ▶▶▶ Events

熊谷信子民謡教室・高橋キヌ子社中 新春 民謡と踊りのチャリティー発表会

お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

【日時】1月16日(日) 13:00～15:30

【場所】西木温泉ふれあいプラザ クリオン

【入場料】1,000円（高校生以下無料）

【その他】新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

【問合せ】佐藤 ☎090-7062-5061

イベント ▶▶▶ Events

神代地区新春懇談会

神代地区では、地域のまちづくりに役立てることを目的に新春懇談会を開催します。多数のご参加をお待ちしています。

【日時】1月16日(日) 10:00～

【場所】温泉ゆぼぽ本館

【会費】男性4,000円 女性3,000円

【申込・問合せ】実行委員会（市役所神代出張所内） ☎43-1352

お知らせ

Information

あきた回帰キャンペーン展開中！

仙北市では県と連携して、県外に住む学生や社会人の方々の秋田での就職や定住をサポートする「あきた回帰キャンペーン」を年間を通じて展開しています。ゆとりのある住まいや、通勤、そして子育て環境。さらに、豊かな自然と多彩な祭り、文化が秋田にはあります。秋田を離れて暮らすお子さんやお知り合いで「そろそろ秋田に帰ろうかな」「秋田に住んでみたい」という方がいらっしやいましたら、ぜひ、次の相談窓口を紹介してください。



秋田への移住・秋田での就職を全力サポート！

移住・就職相談窓口を東京と秋田に設置しています。県外にお住まいのご家族や知人で、秋田への移住や秋田での就職を考えている方に、次の窓口をお勧め下さい。

- ▶ **学生就活サポート・Aターン就職相談窓口「Aターンプラザ秋田」**
 ところ：都道府県会館7階 県東京事務所内(東京メトロ永田町駅すぐ)
 連絡先：☎0120-122-255(月～金)9:00～17:45

東京

「あきた学生就活サポートデスク」で県内就職を応援しています！
 秋田での就職を考える全国の学生や保護者の方々に対応する相談窓口「あきた学生就活サポートデスク」を設置しています。上記連絡先のほか、メールやオンライン相談も実施しています。
 メールやオンラインの相談申込はこちら→ <https://kocchake.com/pages/p5563>

- ▶ **移住・就職相談窓口「あきたで暮らそう！Aターンサポートセンター」**
 ところ：東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内(JR有楽町駅前)
 連絡先：☎080-9292-5195(火～日)11:15～18:00
 ※新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、対面相談を希望される場合は、事前予約が必要となります。予約申し込み連絡先と最新情報は「秋田県移住・定住総合ポータルサイト」をご覧ください。→<https://www.a-iju.jp/>

秋田

- ▶ **Aターン就職登録・相談窓口「秋田県ふるさと定住機構」**
 ところ：秋田テルサ3階(秋田市御所野)
 連絡先：☎018-826-1731(月～金)9:00～17:00



お知らせ

Information

令和3年分の確定申告と納税はお早めに 大曲税務署から申告書作成会場のご案内

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、会場で当日配布しますが、LINE を通じたオンラインによる事前発行も可能です。なお、入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【開設日時】2月1日 9:00～17:00

【場所】大曲税務署2階会議室(大仙市大曲上栄町9-4)

※駐車可能台数に限りがありますので、来場される場合は、公共交通機関などをご利用ください。

※ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。

【令和3年分確定申告期限と納期限】

▶申告所得税及び復興特別所得税、贈与税：3月15日 日 消費税込及び地方消費税(個人事業者)：3月31日 日

【令和3年分確定申告に係る口座振替日】

▶申告所得税及び復興特別所得税：4月21日 日 消費税込及び地方消費税(個人事業者)：4月26日 日

【問合せ】大曲税務署 ☎0187-62-2191

お知らせ

Information

明けましておめでとうございます 新年のスタートとともに 防火意識を高めよう

私たちの生活に欠くことのできない「火」。上手に使うと毎日の生活が快適で楽しいものとなります。しかし、使い方を一歩間違えると、私たちの日常が一変し、取り返しのつかないことになりかねません。新年の始まりとともに、改めて一人ひとりが防火意識を高め、火災に強いまちづくりを目指し、以下のことに気をつけて安心で安全な生活を送りましょう。

【住宅火災を防ぐポイント】「ストーブ火災対策」▶周りに燃えやすいものを置かない ▶上部に洗濯物を干さない ▶部屋から離れるときは必ず消す 「コンロ火災対策」▶調理中にその場を離れるときは火を消す ▶調理器具の周りに燃えやすいものを置かない 「電気火災対策」▶配線の上に重いものを置かない ▶たこ足配線をしない ▶配線を束ねて使用しない



【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

お知らせ

Information

角館町武道協議会から 年始の活動をご紹介します

【寒稽古・稽古始めの期日】

《角館町剣道会》寒稽古 1月4日 9:00～18:30

《角館柔道会》寒稽古 1月4日 9:00～

《実戦空手道武心会》初稽古 1月6日 19:00～

《角館大弓会》初稽古 1月5日 19:00～

《合気道角館協会》初稽古 1月中旬 予定 19:00～

【場所】角館武道館

【問合せ】角館町武道協議会 事務局 藤原

☎090-2976-2994

お知らせ

Information

善意ありがとうございます

【仙北市社会福祉協議会へ寄付】

11月受付分、敬称略

◆藤井正衛(田沢字日渡)

◆難波耕助(生保内字源左工門野)

相談

Consultation

秋田労働局 「ハラスメント対応特別相談窓口」を開設しています

秋田労働局雇用環境・均等室では、ハラスメントのない職場づくりを進めるため、「ハラスメント対応特別相談窓口」を開設しています。職場におけるハラスメントについて、働く人からの相談のみならず、企業の担当者からの相談にも対応します。

【開設期間】3月31日 日 まで(土・日・祝日・年末年始を除く)

【開設時間】8:30～17:15

【問合せ】秋田労働局雇用環境・均等室 ☎018-862-6684

お知らせ

Information

冬場の転倒事故を防ぎましょう！

冬場は雪や凍結による転倒事故が多く見られ、特に12月～2月の積雪時期により多く見られます。転倒を防ぐため以下に注意しましょう。

【危険な場所を知り、滑るかもしれないと意識して歩くなど予防しよう！】

除雪後の道路や駐車場、出入口(段差・スロープなど)、車の乗り降りなどが特に危険です。

詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ】秋田労働局健康安全課 ☎018-862-6683 または最寄りの労働基準監督署まで。



お知らせ

Information

「筆界特定制度」の利用について

「筆界特定制度」とは、法務局が現地における筆界(境界)の位置を特定する制度です。実地調査や測量を含む様々な調査を行ったうえ、もともとあった筆界を明らかにします。隣接地との筆界が分からず困っている方、筆界について隣地の所有者と意見が一致せず困っている方、隣地の所有者の所在が不明などの事情で筆界の確認をすることができない方は、筆界特定制度をご利用ください。

【問合せ】秋田地方法務局登記部門 筆界特定室 ☎018-862-1442

お知らせ

Information

介護保険事務所から 介護入門的研修会に参加してみませんか？

全国的に高齢化が進んだことで、介護を必要とする方が増えている中、より多くの方に介護について知っていただくため、介護入門的研修会を開催します。介護保険に関する基礎知識の習得を目的として講話形式で行いますので、興味のある方は、電話で下記までご連絡ください。

【日時】1月20日 9:00～12:15

【場所】さくまる館大会議室(大仙市高梨字田茂木10)

※参加希望者の人数により変更の場合あり。

【対象者】介護未経験で介護の仕事に興味のある方、定年により退職予定の方、子育てが一段落した方、家族の介護に活かしたい方など

【内容】介護保険制度の概要、介護における安全・安楽な体の動かし方、介護予防・認知症予防に使える体操など

【参加料】無料

【施設見学】研修会当日の午後から施設見学(1事業所)を予定しています。※希望者のみ

【申込期間】1月4日 日 から14日 日(平日8:30～17:00)

【問合せ】介護保険事務所 ☎0187-86-3910

相談

Consultation

仙北市社会福祉協議会 1月の心配ごと相談日

社会福祉協議会では、相談援助活動として心配ごと相談を行っています。お気軽にご利用ください。

【日時・場所】▶12日 13:00～16:00

市役所神代出張所 ▶13日 13:00～16:00

社会福祉協議会角館支所 ▶17日 10:00～12:00

社会福祉協議会西木支所 ▶19日 13:00～16:00

田沢湖総合開発センター

【問合せ】仙北市社会福祉協議会 ☎52-1624

相談

Consultation

秋田働き方改革推進支援センター 県南出張相談室のご案内

人事・労務、就業規則、雇用関係助成金に関することなどについて、社会保険労務士が無料でご相談に応じます。

【日時】1月18日 13:00～16:00

【場所】横手市役所商工観光部商工労働課(平鹿地域振興局庁舎内会議室・横手市旭川一丁目3-41)

【事前予約制】開催日の前日までに下記まで電話でお問い合わせください。

【問合せ】秋田働き方改革推進支援センター ☎0120-695-783 または ☎018-865-5335

募集

Recruitment

おはなしの会アトリエ メンバー募集のお知らせ

おはなしの会アトリエは、絵本の朗読をしている、おはなしサークルです。

主な活動は、

★朝の本読み 生保内小学校(木曜日8:15～8:30)

★おはなし玉手箱 田沢湖図書館(隔月第3土曜 10:00～11:00)

このほかにも、お話し会への参加、研修会参加など、活動を続けています。絵本は、オトナが読んでみても味わい深い本が、たくさんあります。私たちと一緒に、絵本を読んでみませんか？年齢不問。お気軽に、お問い合わせください。

【問合せ】おはなしの会アトリエ 細川

☎43-2421