

せんぼく

SEMBOKU

2022
1-16
広報せんぼく
No.338

祝

仙北市出身 小木田敦也投手
オリックス・バファローズ 入団おめでとう！



頑張れ！小木田敦也投手！

12月27日、プロ野球ドラフト会議でオリックス・バファローズから7位で指名を受けた小木田敦也投手（角館高校卒-TDK）が市役所田沢湖庁舎を訪れ入団の報告をしました。（関連記事 19 ページ）



カレンダー リサイクル プロジェクト

リサイクルボックス
設置場所

仙北市役所

田沢湖庁舎 1 階 市民センター
角館庁舎 1 階 市民ホール
西木庁舎 1 階 市民センター

リサイクルボックス
設置期間

1/4 火 ~ 2/15 火

利用上の
ルール

未使用のカレンダーに限りです。
持ち込み・持ち出しは自由とします。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1

2

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

問合せ 仙北市企画政策課・仙北市地方創生・総合戦略室 ☎ 43-1112

カレンダーを活用しませんか

ご家庭、職場で利用しないカレンダーを廃棄物として処理していませんか？

カレンダーとしての利用のほか「絵や写真部分を切り取って飾る」「ブックカバーやしおり、ポストカードにリメイク」「子どものお絵かき用」「裁縫・ハンドメイドの型紙」「カットしてメモ用紙」など様々な活用方法があります。

持続可能な社会の実現には、廃棄物を減らし、リサイクルするなど日常での取り組みを積み重ねることが大切です。

仙北市では、田沢湖、角館および西木の各庁舎にカレンダーのリサイクルボックスを設置しています。ご不要のカレンダーをお持ちいただき、ご利用したい方はご自由にお持ちいただけるよう皆さまのご協力をお願いします。

いずれも
庁舎開庁時間
8:30 ~ 17:15
土・日・祝日も
利用できます

12 つくる責任
つかう責任

仙北市新型コロナウイルス
ワクチン接種推進本部から

お知らせ

第18号▶1月7日現在

☎ 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 43-3305

3 回目の接種が始まります！ 2 回目の接種を終えた順番になります

新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種が医療従事者等の皆さまから始まっていますが、仙北市では、2回接種が完了した日から8か月以上経過した方から順次3回目の接種を行うことにしています。ワクチンの供給量も勘案し、次のようなスケジュールで、接種券の送付、予約の受付、3回目の接種の実施を予定しています。

▶ 令和3年5月30日～6月19日に仙北市の集団接種会場で2回目の接種を受けた方
▶ 仙北市以外の会場で令和3年6月24日までに2回目の接種を受けた方

→ ① へ

▶ 令和3年6月25日～7月17日に2回目の接種を受けた方

→ ② へ

▶ 上記以外の方

→ ③ へ

① に該当する方

- ▶ 使用するワクチンはファイザー製とモデルナ製を予定しています。詳細は広報2月1日号でお知らせします。
- ▶ ワクチンの供給量により、接種日程が変更になる場合がありますので、あらかじめご理解いただきますようお願いいたします。

接種券の送付 1月20日(木)以降に発送します。

予約方法

- ▶ 接種券が届いた方について、2月8日(火)から予約を受け付けます。
- ▶ コールセンターへの電話予約とLINEでの予約を予定しています。
- ▶ 詳しくは広報2月1日号でお知らせします。

接種日程 先行接種と集団接種を予定しています。

〈先行接種〉医療従事者等が対象となります。残余がある場合には、一般の方の予約も受け付けます。

- ① 2月20日(日) 10:00～12:00・田沢湖健康増進センター
- ② 2月22日(火) 16:00～17:00・田沢湖健康増進センター
- ③ 2月23日(水) 14:00～17:00・西明寺診療所
- ④ 2月24日(木) 16:00～17:00・田沢湖健康増進センター

〈集団接種〉接種時間は、広報2月1日号以降に掲載します。

▶ 会場・期間／

- ① 田沢湖健康増進センター…3月1日(火)～4月26日(火)の毎週火・木曜日と第1・第3日曜日
- ② 角館交流センター…3月17日(木)～4月26日(火)の毎週月・火・水・木曜日と第2・第4・第5日曜日
- ※西木コミュニティセンターは5月からの毎週水曜日。

② に該当する方

接種券の送付 2月10日(木)以降に発送予定です。

③ に該当する方

今後、広報および仙北市ホームページで随時お知らせします。

老人福祉施設での巡回接種について

- ▶ 介護施設やデイサービスセンターなどの老人福祉施設での巡回接種を2月から開始予定です。
- ▶ 入居者、施設利用者、施設の職員などが対象になります。
- ▶ これらの施設での巡回接種には、モデルナ製のワクチンを使用する予定です。
- ▶ 巡回接種をご希望の施設は、仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎ 43-3305)までご連絡ください。

灯油暖房費の助成について

【問合せ】社会福祉課（角館庁舎） ☎（43）2288



広報1月1日号の折込チラシでお知らせしていますが、仙北市では、次の条件に該当する世帯へ、灯油暖房費を助成します。該当する方は申請をしてください。



● 助成の対象となる世帯／令和3年11月1日現在、仙北市住民基本台帳に登録され、世帯主および世帯全員の令和3年度市民税が非課税となっている世帯で、次のいずれかに該当する世帯です。

- 助成金額／上限：1世帯6000円
- 申請期間／1月11日（火）～2月28日（月）
- 申請場所／社会福祉課（角館庁舎11番窓口）、田沢湖・西木市民センター、各出張所（郵送でも可）
- 申請に必要なもの
- 仙北市生活応援灯油暖房費助成申請書

※申請書は広報1月1日号へ折り込み済みですが、お手元がない方は申請窓口へお申し出ください。

※申請は一世帯につき一回限りとなります。

▶ **高齢者世帯**：…70歳以上の方（昭和27年1月1日以前生まれ）のみで構成される世帯

※申請者は世帯主となりますが、高齢などのため本人が申請できない場合は代理人による申請も可能です。申請いただいた内容の確認や審査を行い、後日、決定または非該当の通知が送付され、該当する方の口座に助成金が振込まれます。

▶ **ひとり親世帯**：…18歳以下（平成15年4月2日以降生まれ）の児童を扶養している母子世帯・父子世帯・養育世帯

問合せ・郵送先／社会福祉課（角館庁舎）
〒014-0392 角館町中菅沢81番地8

▶ **障がい者世帯**：…身体障害者手帳1級または2級の所持者がいる世帯

問合せ・郵送先／社会福祉課（角館庁舎）
〒014-0392 角館町中菅沢81番地8

▶ **生活保護世帯**：…基準日時点で生活保護を受けている世帯

問合せ・郵送先／社会福祉課（角館庁舎）
〒014-0392 角館町中菅沢81番地8

▶ **市民税減免世帯**：…市民税課税世帯だが令和3年度市民税の減免を申請し承認を受けた方がいる世帯

問合せ・郵送先／社会福祉課（角館庁舎）
〒014-0392 角館町中菅沢81番地8

子育て世帯への臨時特別給付金について

【問合せ】子育て推進課（角館庁舎） ☎（43）2280



この給付金は、0歳から高校生までの子どもを養育する保護者に、「先行給付」として現金5万円と「追加分」としてクーポン等5万円分の給付を行い、子ども1人あたり合計10万円の給付を行う事業です。

② 公務員など：…新生児用の申請書で申請してください。

今般、国から、「クーポン等5万円分」について、「現金での給付も可能」とされましたので、仙北市では追加分についても**現金5万円**の給付を行い、「全額現金支給」とします。

※他の対象児童分と合わせて申請することでもできます。

申請者は父母など（児童手当受給者もしくは主たる生計維持者）で、**申請先は基準日（令和3年9月30日）に申請者が住民登録している市町村**になります。

③ 公務員等世帯（一括10万円）

申請方法と支給時期が対象によって異なりますので、ご注意ください。

● 申請受付期間／1月4日（火）～2月28日（月）（郵送も必着）

● 追加給付の5万円について、先行給付同様プッシュ型（申請不要）で支給します。

● 申請受付期間／1月17日（月）～2月28日（月）（郵送も必着）

● 支給予定日／1月28日（金）

● 支給予定日／2月28日（月）から順次

② 新生児（一括10万円）

令和3年10月1日～令和4年3月31日生まれの新生児（一括10万円）

仙北市ホームページ（https://www.city.semboku.akita.jp/news_topics/whatsnew.php?id=3087）に掲載されていますのでご確認ください。

令和4年度中に浄化槽設置を予定している皆さんへ

【問合せ】上下水道課（角館庁舎） ☎（43）2296



仙北市では、生活雑排水対策としてコンパクトで設置が容易な合併処理浄化槽（個人設置型）の設置を推進しています。

下水道および集落排水などの予定がない区域で合併処理浄化槽（生活雑排水とし尿を処理）を設置する方に、予算の範囲内で費用の一部を補助金として交付します。

市町村型浄化槽を設置した皆さんへ

【問合せ】上下水道課（角館庁舎） ☎（43）2296



仙北市が設置した合併浄化槽を使用されている方は、使用料金を使用人数により算定しています。使用人数に変更が生じた場合（出生・死亡・婚姻・転出・転入など）、届け出をする必要があります。

申請書などの様式は仙北市ホームページ（https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/dl_service/gyomu.html）からダウンロードできます。

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などを納付す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します）。

● 日時／1月31日（月）
17時15分～19時

コンビニ交付サービスを停止します

【問合せ】市民生活課（角館庁舎） ☎（43）3307



システムのメンテナンス作業により、1月15日（土）から19日（木）までは、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きますようお願いいたします。

詳しくはこちら

Semboku City Public Relations 6

市県民税などの申告は3月15日火までです

忘 れずに申告しましょう

令和4年1月1日現在、仙北市にお住まいの方は、仙北市に前年中（令和3年1月1日から12月31日まで）の収入状況を申告しなければなりません。申告書用紙は1月下旬から税務課、各市民センター・各出張所の窓口へ備え付けますので、3月15日（火）までに申告してください。

なお、2月4日（金）から3月15日（火）まで10・11ページに掲載の日程表のとおり申告相談日を設けますので、ご利用ください（この期間中は、**税務課、各市民センター・各出張所の窓口では受付を行わないのでご注意ください**）。

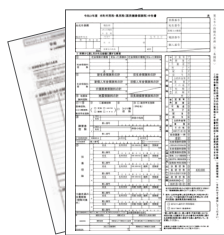
必要な資料をご準備ください

申告相談は本人の自己申告を元に申告書の作成、相談に応じるものです。必要な資料などをお持ちいただけない場合には、申告書を作成できないことがあります。

農業・営業・不動産収入がある方は、「収支内訳書」をあらかじめ作成してから、会場にお越しください。作成されていない場合は**申告相談をお受けできません**。

申告書などの用紙について

各庁舎・各出張所の窓口へ1月25日（火）以降備え付けますのでご利用ください。市町村民税・県民税（国民健康保険税）申告書、医療費控除の明細書については仙北市ホームページ（https://www.city-semboku.akita.jp/citizens/dl_service/zeimu_minzei.html）からダウンロードすることもできます。



申告が必要な方

給与や年金※のほか、農業や事業を営んでいる方や、家賃・地代・小作

料・受取保険金・譲渡所得（土地、家屋を売った）などの収入がある方は申告をしなければなりません。
※**公的年金等に係る確定申告不要制度**
公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ**公的年金などに係る雑所得以外の所得が20万円以下**である場合には、税務署への確定申告は不要ですが、**市県民税の申告が必要**ですのでご注意ください。

収入がまったくない方も申告の必要があります

申告しないと、公営住宅入居・児童手当・保育園入園・公的年金・事業資金の融資などの申請に必要な住民税の課税・非課税証明書の交付や、国民健康保険税の軽減制度が受けられませんのでご注意ください。また、非課税年金（障害年金、遺族年金など）受給者についても申告が必要です。



次のいずれかに該当する方は原則市県民税の申告は必要ありません

- 1 税務署へ確定申告書を提出する方
 - 2 1か所からの給与収入のみの方で、そのほかに収入がなく、勤務先で年末調整を済ませた方
 - 3 公的年金収入のみの方で、令和3年中の収入が148万円以下の方
 - 4 **公的年金収入のみの方で、令和3年中の収入が400万円以下で、年金保険者へ扶養親族等申告書を提出済みであって、配偶者控除または扶養控除以外の控除がない方。**
- ※ただし、各種控除の適用などを受けようとする方は除きます。

農業や事業を営んでいる方へ

農業や事業を営んでいる方で青色申告をされている方については、直接税務署に申告してください。

申告相談に持参するもの

- 1 申告する方全員のマイナンバーがわかるもの
マイナンバーカード、通知カード、マイナンバー付き住民票のいずれか
 - 2 申告する方全員の本人確認・身元確認ができるもの
マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など
 - 3 収入額などを証明するもの
給与所得者や年金受給者は、源泉徴収票などの収入が明らかとなるもの
農業所得を含む事業所得者は、収支計算書、領収書や帳簿類
その他の所得がある方は、収入額を証明するものと必要経費がわかるもの
 - 4 各種控除の適用を受ける際の証明となるもの
(例) 健康保険料、健康保険税、国民年金保険料、介護保険料の領収書など
生命保険料、地震保険料などの控除証明書
障害者手帳、学生証などの証明書
福祉事務所が発行する認定書（寝たきりなどによる介護を要する方）
医師などが発行する証明書（おむつなどを使う必要がある方）
寄付金の受領証など
- 医療費控除を受ける場合
令和3年分の確定申告から、医療費控除を受ける場合には、「**医療費控除の明細書**」の提出が**必ず必要**となります。「医療費領収書1枚」1ことでは



なく、「**医療を受けた方**」、「**病院（薬局）**」ごとにそれぞれ1年間分まとめて、**医療費控除の明細書に記入して会場へお持ちください**。

今回の広報に1部折込んでありますのでご利用ください。記入欄に不足が生じる場合はコピーしてご利用ください。

従来の医療費領収書の提示で控除を受けることはできませんのでご注意ください。

加入している保険者から交付となった医療費通知書を使用する場合、通知書の内容を確認して記載となっていない医療費については領収書を確認のうえ、医療費控除の明細書へ記入してください。

e-Tax「利用者識別番号」がわかるもの（取得されている方のみ）

税務署から送付された「確定申告書用紙」または「確定申告のお知らせ」はがき

所得税の還付を受ける場合

「源泉徴収票」、「各種領収書など」の原本の提示による確認が義務付けられています。ない場合は還付が受けられませんが、必ず事業所などから交付を受けてから申告相談にお越しください。

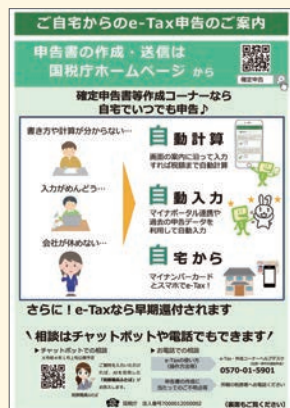
所得税の還付金は口座振込になりますので、還付先として指定する金融機関の口座がわかるものを用意してください。

e-Taxをぜひご利用ください！



国税庁と仙北市では、申告相談の手続きを効率的に行えるよう「e-Tax（電子申告）」の利用を推進しています。

申告する方の利便性向上、さらには新型コロナウイルス感染症予防対策の観点からも、ぜひご利用ください。



01 簡単に作成！

自宅でパソコン・スマートフォンを利用し、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で、確定申告書や決算書・収支内訳書を作成できます。

①マイナンバーカード方式：マイナンバーカードのほかに、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはICカードリーダーイタを利用する方法

②ID・パスワード方式：税務署で発行されたID・パスワード方式の届出完了通知を利用する方法

02 電子で送信！

申告内容を電子で送信できるため、記名押印や添付書類の税務署への提出省略（提出が必要な場合もあります）、作業時間短縮、所得税還付金の早期還付など、一連の手続きを格段に早く終わらせることができます。

03 印刷して郵送で提出も！

作成した申告書を紙に出力して、税務署に郵送することもできます。

詳しくは国税庁ホームページ（<https://www.e-tax.go.jp/>）を正確に確認ください。



令和4年市県民税 申告相談 日程表 ▶ 2月4日(金)～3月15日(火)

❗ お願い 今年も、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、1日の申告相談受付人数に制限を設け、対象地区ごとに日数・人数を調整していますので極力お住まいの地区相談会場で申告をお願いします。

	日	月	火	水	木	金	土
受付日時	3月		1 8:45 から 16:00 まで	2 8:45 から 16:00 まで	3 8:45 から 16:00 まで	4 8:45 から 16:00 まで	5 実施しません
対象地区			西明寺・中川地区全域	西明寺・白岩地区全域		雲沢地区全域	
相談会場			角館交流センター	角館交流センター		角館交流センター	
午前制限人数			90人	90人	95人	95人	
午後制限人数			90人	90人	85人	85人	
受付日時	6 実施しません	7 8:45 から 16:00 まで	8 8:45 から 16:00 まで	9 8:45 から 16:00 まで	10 8:45 から 16:00 まで	11 8:45 から 16:00 まで	12 実施しません
対象地区		雲沢地区全域	角館町内全域				
相談会場		角館交流センター	角館交流センター				
午前制限人数		95人	95人	95人	95人	95人	
午後制限人数		85人	85人	85人	85人	85人	
受付日時	13 8:45 から 16:00 まで	14 8:45 から 16:00 まで	15 8:45 から 16:00 まで	16	17	18	19
対象地区	角館町内全域						
相談会場	角館交流センター						
午前制限人数	125人	80人	80人				
午後制限人数	105人	70人	70人				

	日	月	火	水	木	金	土
受付日時	2月		1	2	3	4 8:45 から 15:00 まで	5 実施しません
対象地区						田沢地区全域	
相談会場						田沢交流センター	
午前制限人数						70人	
午後制限人数						50人	
受付日時	6 8:45 から 16:00 まで	7 8:45 から 16:00 まで	8 8:45 から 16:00 まで	9 8:45 から 16:00 まで	10 8:45 から 11:45 まで	11 実施しません	12 実施しません
対象地区	生保内地区全域						
相談会場	田沢湖総合開発センター						
午前制限人数	120人	120人	80人	80人	60人		
午後制限人数	110人	110人	65人	65人	—		
受付日時	13 実施しません	14 8:45 から 16:00 まで	15 8:45 から 16:00 まで	16 8:45 から 16:00 まで	17 8:45 から 11:45 まで	18 9:00 から 15:00 まで	19 実施しません
対象地区		神代地区全域				上桧木内地区全域	
相談会場		神代就業改善センター				紙風船館	
午前制限人数		85人	85人	85人	70人	60人	
午後制限人数		75人	75人	75人	—	40人	
受付日時	20 実施しません	21 9:00 から 16:00 まで	22 9:00 から 11:45 まで	23 実施しません	24 8:45 から 16:00 まで	25 8:45 から 16:00 まで	26 実施しません
対象地区		桧木内地区全域			西明寺地区全域		
相談会場		桧木内地区公民館			西木総合開発センター		
午前制限人数		75人	70人		100人	100人	
午後制限人数		65人	—		85人	85人	
受付日時	27 実施しません	28 8:45 から 11:45 まで					
対象地区		西明寺地区全域					
相談会場		西木総合開発センター					
午前制限人数		90人					
午後制限人数		—					

今年も新型コロナウイルス感染症対策を行います

- 会場の「密閉」、「密集」、「密接」を防ぎ、申告する方を分散化し、ほかの人との距離を確保するため、1日あたりの申告相談受付人数に制限を設けます。なお、制限人数に達した場合は、後日再来場をお願いします。
- 来場される方は、原則マスクを着用し、非接触型体温計での検温、手指アルコール消毒をお願いします。
※発熱症状がある方は入場をお断りします。
また、感染予防が困難な状況となった場合、申告相談を中止し、会場を閉鎖することがあります。
- 待合室の待合人数を最少人数とするため、車で来場した方については車での待機をお願いすることがあります。



番号札を配布します

8時15分から番号札を配布します。「午前の部」の番号札がなくなり次第、「午後の部」の番号札を配布します。
※先着順で配布することをご了承ください。
※正午から13時までは申告相談を実施しません。





令和3年雪像コンテスト最優秀賞作品「ばかばか猿」



①白岩城址燈火祭

日 2月5日(土)
※雨天・強風の場合は翌日に順延
時 17:30～19:30
場 主会場：白岩平城
問 ～白岩村おこし～プロジェクトS
☎ 53-2485

中世・近世の白岩の栄華が光で再現されます。雲巖寺の鐘が鳴り響く中、中世白岩城址「館山」にかがり火が灯るほか、コロナ終息を願って花火が打ち上げられます。
※感染症対策を鑑みて今年は規模を縮小し、出店や各種イベントは行いません。

②～田沢湖高原雪まつり presents ～ たざわ湖雪像コンテスト

日 2月12日(土)～20日(日)
場 たざわ湖スキー場特設会場
問 仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」
☎ 43-2111

田沢湖高原雪まつりといえば「雪像」。当地を訪れるお客さまに向けて地元雪像職人、大学チームなどの協力により、雪像を制作し、雪像コンテストを実施します。

③角館 火振りかまくら

日 2月14日(月)
時 18:00～
場 角館町内各所
問 仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」☎ 54-2700

五穀豊穡や家族の無病息災など、1年の無事を祈願する小正月行事です。炭俵に1メートルほどの縄を結び、その炭俵に火をつけて縄の先端を持ち、自分の体のまわりを振り回します。

④中里の カンデッコあげ

日 2月15日(火)
時 18:30頃～
場 西木町松木内字中里
問 西木観光案内所
☎ 42-8480

家内安全などを祈願する中里塞之神の小正月行事です。朴の木で作った小型の鉾 カンデッコと胡桃の木で作った男根をしめ縄の両端に結んで一対にし、神木である桂に投げかけます。
※感染症対策を鑑みて今年は地元関係者のみで行います。

仙北市の 冬まつり

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止や規模を縮小して開催するなど、様々な形で冬まつりがスタートしていきます。

新しい様式で行われる仙北市の冬を楽しんでみませんか。
※1月5日現在の情報

⑤松葉・相内の 裸参り

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止となりました。
問 西木観光案内所
☎ 42-8480

金毘羅神社にその年の無火災を祈願する年中行事です。松木内川で身を清めた後、腰にわらで編んだ「けんだい」と白足袋、わらじ履きで集落を走ります。

⑥上松木内の 紙風船上げ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止となりました。
問 西木観光案内所
☎ 42-8480

無病息災や五穀豊穡、家内安全など、その年への願いを紙風船に託して夜空に打ち上げます。願いごとのほか美人画や武者絵などが描かれた紙風船も打ち上げられます。

⑦なろか

日 2月15日(火)
時 18:30～
場 市役所田沢湖庁舎駐車場
問 なろか保存会
☎ 43-2288

田沢湖生保内地区に古くから伝わる小正月行事です。火のついた稲わらを持ちながら練り歩き、害虫を追い払うしぐさをして、その年の五穀豊穡を願います。
※感染症対策を鑑みて今年は規模を縮小して開催予定です。

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 身体活動・運動～

フレイルを知っていますか？

問合せ／仙北市保健課
☎43-2252

フレイルとは？

加齢とともに心身の能力が下降線をたどり、「健康」から「要介護」へ移行する中間の状態のことです。早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

あなたのフレイル危険度は？

☒ **いくつ当てはまりますか？**

☐ 半年で2kg以上の(意図しない)体重減少
☐ 歩くのが遅くなった
☐ 疲れやすくなった
☐ 筋力(握力)が低下した
☐ 体を動かすことが減った



あなたはいくつ当てはまりましたか？

- ☒ 1～2つ当てはまったら・・・フレイル予備軍
- ☒ 3つ以上当てはまったら・・・フレイル

フレイルを予防・改善するには？

① 運動 家の中にいて「動かないこと(不活発な生活)」が続くと、筋肉量が減り、筋肉が衰えたりして、フレイルが進行します。寝たり、座ったりしたままの時間をなるべくなくし、積極的に体を動かしましょう。



炊事や洗濯などの家事を行うことで自然に足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく生活にメリハリが生まれます。

② 栄養 フレイルには運動だけではなく、1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。食事をおいしく食べるためには、歯とお口の健康も必要です。食後の歯磨きや、義歯の手入れを丁寧に行い、定期的な歯科受診でメンテナンスを行いましょう。

③ 社会参画 人や、社会との繋がりを持つことで心のフレイルも予防できます。家族や友人と会えない場合も、電話やメール、手紙を書いてみましょう。また、散歩や買い物のついでに、あいさつや声かけを行いましょう。



にしき園だより

— 第25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行い、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

明けましておめでとうございます

寒い日が続いていますが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。

県外との往来も緩和され、今まで帰省できなかったご家族とお正月を過ごされた方も多くいらっしゃると思います。

にしき園では、新型コロナウイルス感染症に加え、冬期はインフルエンザなどの感染予防のため入所者さまとの直接の面会や、外出・外泊の制限を継続していますが、窓越しでお顔を見て会話もできますし、着替えの受け渡しの際などに職員から近況をお伝えしています。

今年も地域に根ざした施設として、利用者さま、ご家族さまの支援の一助となるよう職員一同努めていきます。施設入所や短期でのご利用をご検討されているご家族さま、ぜひご相談ください。



お楽しみ会が始まります。

【利用者の状況】

11月末	82人
12月入所	11人
12月退所	8人
12月末	85人

平均要介護度 2.75

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただきます。

介護員を募集しています。お気軽にお電話ください。



好評開催中！

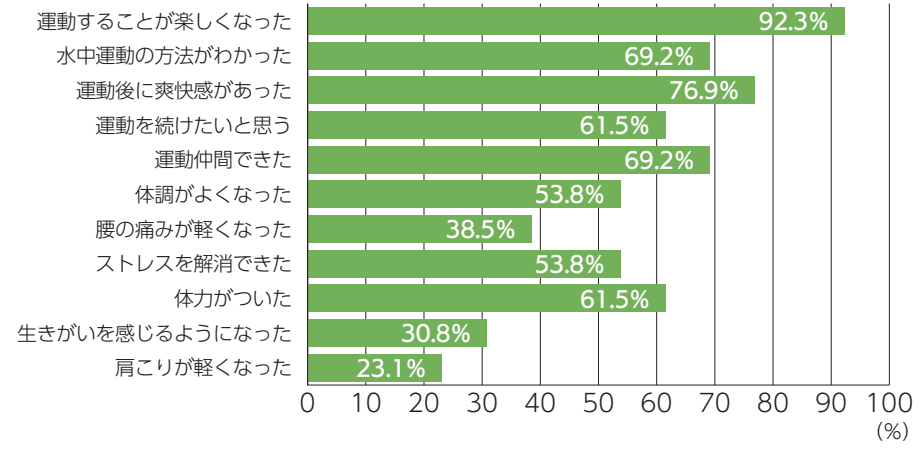
水中運動教室

浮き浮き教室

西木温泉ふれあいプラザクリオンの温泉プールを活用した、水中運動教室「浮き浮き教室」の1、2クールが終了し、毎回笑顔のあふれた教室でした。アンケート結果や感想を紹介します。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

教室参加後のよい変化



左のグラフは、教室に参加した皆さんへのアンケートの回答結果です。

膝や腰に負担が少ない水中で運動することで、痛みを軽減しながら筋力・体力アップができたようです。

また、仲間と運動することで運動することが楽しくなった、ストレス解消になったという方が多くいました。

参加者の声

- 毎回楽しく運動ができました。
 - 教室は楽しく、体力もつきました。プール教室は絶対に続けてください。
 - 仲間が増えて楽しいです。元気でいる限り、続けたいです。
 - 教室は大変よく、毎回楽しいです。
 - 仲間と運動を続け、いつまでも元気に過ごしたいです。
 - 参加者には、人生の大ベテランもおり、自分もその方々のように元気で過ごすために運動を続けたいです。
- ▶これからも水中運動を続けたい人・・・100%
▶友人と一緒に続けたい人・・・69.2%

第3クールが1月6日から始まっています。ぜひお友だちを誘ってご参加ください。申込みお待ちしております!!



第3クールの開催日程は下記のとおりです

水中運動で痛みを軽減しながら筋力アップが期待できます。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」という方におすすめの教室です。



教室は1月6日からすでに始まっていますが、途中からの参加も可能です。ぜひお申し込みください。

- 場所／西木温泉ふれあいプラザクリオン プール
- 講師／柴田栄宜先生(スポーツコンサルタントシバタ)
- 対象／65歳以上の市民の方 ※昨年度までに参加したことのある方は対象外となります。

- 日程／1月20日(木)、27日(木)、2月3日(木)、10日(木)、17日(木)、22日(火)、3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
- 時間／9:30～10:30(最終回は9:00～)
- 持ち物／プール料金400円、水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、75歳以上の方は後期高齢者医療被保険者証(保険証)
- 申込方法／仙北市包括支援センターに電話でお申し込みください。申し込みをされた方に詳しいお知らせをお送りします。



第12回

秋田で過ごす3回目の冬を迎えましたが、仙北市の皆さんは私の母国である台湾の現在の平均気温は何度かご存じでしょうか。台湾の北にある台北の1月の平均気温は16.6℃、そして南にある高雄は19.7℃です。台湾にいた頃を思い返すと、寒波の影響で気温が10℃を切る度に騒いでいた自分が微笑ましいです。

今回は台湾と日本は気候がだいぶ違うというところ以外で、台湾にまつわる面白い小話を二つご紹介したいと思います。

1 台湾のごみ収集車は走りながらクラシック音楽を流す

夕方になると台湾の道路で走るごみ収集車がとても目立ちます。理由はその黄色い見た目もありますが、なによりクラシック音楽の「エリーゼのために」を流しながら走っているからです。さらに、音楽に引きつけられたように人々は車の後を追いかけて、手元にぶら下がっているごみを自分で収集車に入れます。

外国人にとってのこの異様な光景は台湾では週に3回起きる日常です。また、一般ごみ以外に生ごみや資源ごみも同じような方法で回収されます。



自分でごみ入れます。

2 ほとんどの台湾人は英語の名前は先生につけてもらった

台湾人は外国人の友人と交流する際に英語の名前で名乗る人が多いです。台湾人の本名は2文字から4文字の漢字が多く、一番多いのは3文字の名前。そして中国語の発音がとても難しくて、日本語みたいに英語の発音に当てはめることができないため、コミュニケーションを簡単に取れるよう、英語名をあだ名感覚で使います。

そして、その英語の名前について、ほとんどの人は幼稚園または小学校の英語の授業の時に英語の先生につけられます。全員がそういうわけではないですが、私はそうでした。ちなみに私の英語の名前はLisaです。もし台湾人の友だちがいたら、ぜひ英語の名前持ってる？と聞いてみてください。

台湾の小話、いかがだったでしょうか。こういうクスツと笑えるような話を仙北市の皆さんとしたいなと、去年開催した台湾祭で思いました。その際、たくさんの方から私も知らない台湾のお話を伺いました。またそういう自由に交流できる場を作りたいという思いで、右記のイベントを企画しました。

今回は私以外の台湾人、また台湾留学経験者を招待し、皆さんをおもてなしするイベントなので、ぜひ来てけれっす～

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
こちらは最近秋田弁学習にどっぷりはまっている、台湾出身の仙北市国際交流員の黄敏（ファンミン）です。最近「こんばんは」の秋田弁を「おばんです」から「ばんげなったんし！」にアップデートしました。

台湾文化体験その1

台湾人直伝、魯肉飯（ルーローハン）、 餛飩湯（ワンタンスープ）を作ろう！

- 日時／2月5日(土) 10:30～12:00
▶ 10:30～11:30 台湾料理体験
▶ 11:30～12:00 試食しながら、台湾人2人が台湾食文化について話す
- 場所／旧石黒（恵）家
- 講師／リーヤーティン氏（台湾人）
- 参加料／1,500円（材料代含む）
- 持ち物／エプロン、三角巾
- 定員／6人
- 申込期間／1月17日(月)～定員まで



台湾文化体験その2

台湾の留学、こんな感じでした！

- 日時／3月5日(土)（予定・講師の都合により日にちが変わる可能性があります）
▶ 10:30～11:15 台湾留生活経験発表
▶ 11:15～12:00 台湾のゲームを楽しむ
- 場所／角館庁舎 101・102 会議室
- 講師／斎藤郁哉氏（台湾留学経験者）
- 参加料／500円（タピオカドリンク付き）
- 定員／8人
- 申込期間／1月17日(月)～定員まで

申込・問合せ／仙北市交流デザイン課
黄敏（ファンミン）
☎ 43-3301（平日 9:00～17:00）



スノーシュー体験を 仙北市全域に！

東風平 蔭人

あけましておめでとうござい
ます！本年もどうぞよろしくお
願いします。
時が経つのは早いもので仙北
市の冬も3回目となりました。今
回は今年私がどうしても実現し
たい冬の企画を紹介させてくだ

さい。それはスノーシュー体験
を仙北市全域に広げることです。
沖縄出身の私は秋田に来るま
でほとんど雪を見たことがあり
ませんでした。雪のスポートの
経験がない私にとって、いきな
り雪山でスキーやスノーボード
に挑戦するのは難しかったです。
加えてスキーやスノーボードは
装備を整えるのにも、リフトに
乗るのにもお金がかかります。
秋田に来た当初は何度も雪山に
通えるほどの余裕はなく、回数
も重ねられないので上達もせず、
一回行くごとに満身創痍になっ
ていました。
そんな時に乳頭温泉郷で初め
てスノーシュー（かんじきのよ
うな雪上歩行具のひとつ）を体
験した時「これだ！」とピンと
きました。雪初心者でも楽しめ
るアクティビティ。ガイドさん
から雪の小話を聞いたり、動物
の足跡を探してみたり、雪の世
界にどっぷりと身をおける素晴
らしいコンテンツだと思いまし
た。
仙北市では乳頭温泉郷まで行
かずとも、雪が深く積もる場所

はたくさんあります。それであ
れば、乳頭温泉郷のほかにも手
頃なスノーシューを楽しめる場
所を市内全域で設定できないか
と考えました。去年から企画を
始め、今年から角館・田沢湖・
上松木内の三つの地区でツアー
を開催します。私も案内人をし
ますが、今回はそれぞれの地区
に住む方々にも声がけをし、一
緒に案内人を務めてもらう予定
です。案内人それぞれ違う雪国
の実体験がありますし、案内人
の個性がスノーシュー体験をよ
り面白くするエッセンスです。
今回のコースはいずれも誰も
が気軽に楽しめるよう設定しま
したが、これがうまくいけ
ばレベル別にコースを広げ
ていくのもきっと楽しいで
しょう。仙北市で雪遊びを
する人の輪がそこかしこで
広がっていき、訪れた方も
地元の方も一緒に雪遊びの
楽しさを共有できる
きっかけの一つになれば
幸いです。皆さんもぜひツ
アーに参加してみてください
い！

コース・日程

- | | |
|-------------|--|
| 角 館 | 1月21日(金)、28日(金)、
2月4日(金)、11日(金祝)、
18日(金) |
| 田沢湖 | 2月12日(土)、13日(日)、
19日(土)、20日(日) |
| 上松木内 | 2月26日(土)、27日(日)、
3月5日(土)、6日(日) |
| 料 金 | 1人 3,500円（大人と子
ども同額） |
| 問合せ | 仙北市農山村体験推進協
議会 ☎ 43-2277
（平日 9:00～17:00） |



上松木内コースの様子。



入団を報告する小木田投手（右）。
左はTDK硬式野球部の佐藤監督。

オリックス・バファローズ ドラフト7位 小木田敦也投手が抱負語る

10月11日に行われたプロ野球ドラフト会議で、オリックス・バファローズから7位で指名を受けた小木田敦也投手（角館高校卒・TDK（にかほ市））が、12月27日、市役所田沢湖庁舎を訪れ、田口市長に抱負を語りました。

角館町八割出身、23歳の小木田投手は、角館小学校3年生から野球を始め、角館中学校でも野球部に所属。角館高校では、平成26年に1年生ながらサードで甲子園に出場。直後の秋からエースナンバーを背負い、チームの大黒柱として3年時には夏の全国高等学校野球選手権秋田大会で準優勝に輝きました。

卒業後は社会人野球のTDK硬式野球部に所属し、直球を武器に令和2年には7年ぶりの都市対抗野球大会の出場に貢献。昨年の同大会でも2回戦で敗れたものの初戦で先発を果たしています。

TDKの佐藤康典監督は「昨年、一昨年と指名漏れが続く、今年は彼をプロに送

りたいという気持ちでやってきた。5年間TDK野球部で共に戦ってきた仲間がオリックスの指名を受けた時は、すごく嬉しかった。7位という指名だが、オリックスの期待は順位以上のものがある。彼を応援してほしい」と話しました。

小木田投手は「TDK野球部で活動してきた5年間は、決して順風満帆なものではなかったが、この2年間はチームも強くなり、エースとして都市対抗野球大会に出場することができた。TDKの5年間で学んだことを忘れず、開幕1軍と先発ローテーション入りを目標にオリックスで活躍できるように頑張りたい」と抱負を語りました。

1月9日からは新人合同自主トレーニングが始まり、プロ野球選手として第一歩を踏み出した小木田投手。1軍のマウンドでさらに磨きのかかった直球で三振を奪い、躍動する姿を私たちにきつと見せてくれるはず。小木田投手の活躍が期待されます。

小木田投手へ 一問一答



Q 先発ローテーション入りか目標という
ことだが、先発へのこだわりは？

A 真っ新なマウンドに立つて試合を
することができると、投手としての
舞台で先発したいという気持ちがある。
チームの目標に向けてどのように貢献
していきたいか？

A 先発としても継続としても任せられ
たポジションをしっかりと全うして一つ
でも多くの勝利に貢献したい。

Q 自分のどのような所を武器に戦ってい
きたいか？

A 強みはストレートだと思っている。ス
トレートでカウントを作った三振を取
りたいときに取れるようにこれからも
磨いていきたい。

Q 新人合同自主トレまでの間、重点的に
鍛えていきたいポイントは？

A 1年を通して体を壊さないように体幹
トレーニングやウエイトトレーニング
を積んでいきたい。

Q どんな投手になりたいか？

A 周りから頼られる投手になりたい。

Q 目標とする選手はいるか？

A 特にはいないが、体格が似ているオリ
ックスの山岡投手のピッチングは参考
にしている。

Q 仙北市のどのような部分が今の自分に
つながっていると思うか？

A 小さい時から野球をする環境が整っ
ていた。今まで指導してくださった監督
やコーチのおかげで今の自分がある
と思っている。

Q 野球に励んでいる子どもたちにメッ
セージを。

A 夢や目標を持って、それに向けて頑張
ってほしい。



春夏秋冬、様々な姿を見せてくれます。

このほど、白岩小学校1年生で佐藤知栄美先生の「生活科」の研究授業が行われました。
仙北市では幼保小連携に力を入れていて、市内の保育園、認定こども園の先生方も参加しての研究会となりました。



子どもが主役のすばらしい授業でした。

昨年度、園で子どもたちを担当された高橋夏子先生は、「友だちのお話を最後まで聞くこととする意識がしっかりと見えた。友だちのよさを認める雰囲気も引き継がれていた。子どもたちの成長が何よりうれしい」と目を細くしました。
佐藤玲さんは、「どんぐりを使って園でも遊んだことがあった。どんぐりをプリンに見立て、お店を開き、とてもうまくできた。そこを夏子先生に見てもらえてよかった」と話しました。
切れ目のない教育の効果の大きさを再確認した研究会でした。

角館小学校の自慢は、教室から見える校の風景です。
大原愛莉さん（6年）は「すばらしい桜を観光客にもアピールしたい。角館に生まれてよかった」、菊地蓮さん（6年）は「すばらしい桜に負けないように、自分も成長したい」と話しました。
仙北市プライドを育てる、角館小学校から見える校の風景。すごいです。

ICTが開く未来の学校

仙北市内の小・中学生には1人1台のクロームブックが配布され、様々な試みが行われています。そんな取組の中から二つを紹介します。ICT技術が学校を変えるのもそんな遠い未来ではないかもしれません。

①クロームブックで交流学習
「MEET」というオンライン会議ができるアプリを使い、松木内小学校と西明寺小学校が、自校の委員会活動を紹介し合いました。西明寺小学校の本元穂香さん（6年）は、「松木内では本を広める活動があっ

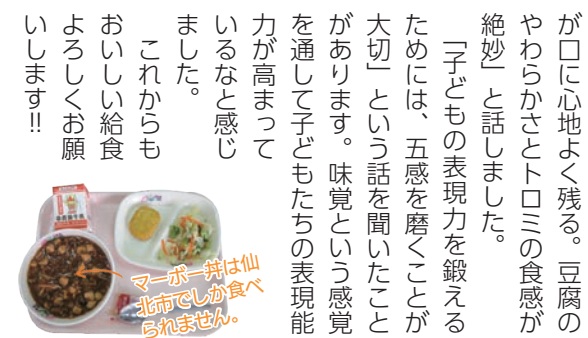


離れていても、つながっているという実感があります。



マーボー丼を完食する田口恭湖さん（5年）。

最近テレビで様々な総選挙が行われています。アイドルから冷凍食品まで多様多彩です。そこで今回は生保内小学校に伺い、4年生から6年生に自分の好きな給食のメニューを投票してもらいました。その結果は、
1位 マーボー丼
2位 チキンカレー
3位 しょうゆラーメン
となりました。
マーボー丼に1票を投じた進藤美朱さん（5年）は、「ちよっぴり辛い、うまみ



心豊かな教育文化のまち
《仙北市教育委員会だより》
またうら
第123号

ようこそおかえりふるさと田沢湖

クニマス4尾が到着



田沢湖クニマス未来館は、冬季も開館しています。ぜひご覧ください。

昨年、山梨県から秋田県に貸与いただくことが決まっていたクニマス30尾。9月30日に到着した10尾に続き、12月22日に残り20尾が田沢湖クニマス未来館に到着しました。20尾のうち4尾は田沢湖クニマス未来館に展示され、16尾は北秋田市の秋田県水産振興センター内水面試験池で飼育されます。

貸与式で秋田県農林水産部の佐藤幸盛部長は「クニマスは小さい頃になくした宝物が突然出てきたような驚きと感動がある。クニマスから環境や人間の営みを感じてほしい」とあいさつ。ま

た、「SDGsや環境などが世界的に注目されているがクニマスはまさにそれを教えてくれるものなのではないか」と期待を寄せました。田口市長は「クニマスは失ってしまった自然、取り戻すことの大変さを教えてくれる特別な魚。特にこれからの時代を担う子どもたちに、これまでの歴史から自然環境を守る大切さを学んでほしい」と話しました。今回展示された4尾は令和2年生まれの1歳魚。体長は15センチほど、重さ20〜30グラムの小さなクニマスたちを小水槽に移すと、元気に泳ぎだしました。隣の水槽には4歳魚が展示されており、年齢によって体の大きさ、形、色の違いを感じることが出来ます。この機会にぜひご来館いただき、見比べてみてください。

開館時間は、9時〜16時。火曜日は定休日。

地域に元気を！子どもたちに笑顔を！！

神代こども園 イルミネーション



雪だるまやクリスマスツリーが浮かび上がり気分もほっこりです。

11月中旬より神代こども園はきれいなイルミネーションで彩られています。これは神代地区の方が集まって発足した「神友会（大石良幸会長）を先頭に、子ども園の保護者をあわせておよそ20人で設置。新型コロナウイルス感染症の影響で外に出る機会が減った子どもたちや地域の方に元気を届けるために実施されました。イルミネーションの設置は10年ほど前から行っていました。今年、雪だるまやクリスマスツリーなど色合いだけでなく、デザインにもこだわったとのこと。

「神代こども園周辺では街灯も少なく、新型コロナウイルス感染症によってさらに暗い気持ちになってしまふ。少しでも周りに明るい雰囲気を出して元気になるてほしかった」と思いを話す大石会長。「イルミネーションを見て喜んでくれる声をいただいている。これからもう少しずつ規模を拡大していきたい、地域のためにできることをしていきたい」と話しました。

点灯期間は未定で風が強く除雪の妨げになったら外すとのこと。時間は16時〜21時までです。

交通安全協会西明寺支部の皆さんがローソン西木西明寺店の駐車場で交通安全を呼びかけました。

この時期は、暗くなるのが早くなり、飲酒の機会が増える年末年始も控えています。高齢者の夜間の事故防止と飲酒運転の防止のため、支部員は訪れる利用客に丁寧に説明しながらチラシと反射材を手渡しました。

同支部の小林誠支部長は「すでに暗くなっているのにもかかわらず高齢者が外に出ているのを見かけると危ないなと感じる。コンビニに立ち寄る若い人から伝えてもらって、少しでも気をつけてもらいたい」と話しました。

夜間は歩行者が見えにくいことから、運転は特に気をつけましょう。

交通安全協会西明寺支部

交通安全を呼びかける

12月14日、仙北市交通安全協会西明寺支部の皆さんがローソン西木西明寺店の駐車場で交通安全を呼びかけました。

この時期は、暗くなるのが早くなり、飲酒の機会が増える年末年始も控えています。高齢者の夜間の事故防止と飲酒運転の防止のため、支部員は訪れる利用客に丁寧に説明しながらチラシと反射材を手渡しました。



夜間は歩行者が見えにくいことから、運転は特に気をつけましょう。

子どもたちのために 田沢湖図書館に 本のプレゼント



柳生さん（左）と信田館長（右）。

善意ありがとうございます

12月21日、元石手県立学校教諭で現在は岩手大学教育学部附属中学校で技術家庭の非常勤講師をされている柳生達雄さん（石手県滝沢市在住）から田沢湖図書館へ本を寄贈いただきました。

柳生さんは、同館で毎月行っている「おはなし玉手箱」に集まった子どもたちに何度か身近なものを使ったおもちゃ作りを教えたり、昨年の8月には、図書館主催の工作教室で夏休

み中の小学生を対象に紙ひこうきの作り方を教えるなど、同館を通じて地域の子どもたちにも作りの楽しさを伝えてくれています。

柳生さんは今回の寄贈について「子どもたちのために何か奉仕できないかいつも思っている。本を贈ることで図書館にきた子どもたちが楽しく過ごすことができるのではと思った」と話しました。

また、子どもたちに向けて「SDGsを実践し持続可能な社会を作っていくために、ものを大事にしてほしい。自分で作ることによってものの大事さがわかってくるのももの作りにふれてもらえれば」とメッセージをいただきました。

大石豊子さん

12月16日、大石豊子さん（田沢湖卒田）が100歳の誕生日を迎えられ、グループホームたんぽぽでお祝いが行われました。当日は、仙北市からお祝いと花束が贈呈されました。



豊子さんにお祝いが手渡されました。

(百寿)
おめでとう
ございます

畠山ユキエさん

12月20日、畠山ユキエさん（角館町西長野）が100歳の誕生日を迎えられ、さわやか桜館でお祝いが行われました。当日は家族の皆さまが集まり、仙北市からお祝いと花束が贈呈されました。



ユキエさんにお祝いが手渡されました。

人権擁護委員が委嘱されました

1月1日付で法務大臣から次の方が委嘱されました。
伊藤政和（田沢湖神代）… 再任 ※敬称略

委員の任期は3年で、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動や、人権相談などを積極的に行っています。

秋田県国際交流協会 30 周年記念式典

30 周年
記念表彰

仙北市国際交流協会・大仙仙北地域外国籍住民等サポート事業運営委員会が受賞

多文化共生作文コンクール

菊地蓮さん（角館小 6 年）が優秀賞を受賞

11 月 14 日、秋田県国際交流協会の設立 30 周年記念式典が秋田市で行われ、国際化推進に功績があったとして、仙北市国際交流協会と大仙仙北地域外国籍住民等サ

ポート事業運営委員会が 30 周年記念表彰を受賞しました。また、多文化共生をテーマに行った作文コンクールで角館小学校 6 年の菊地蓮さんが優秀賞に輝きました。

仙北市国際交流協会

1986 年に田沢湖町国際交流促進協議会（現：仙北市国際交流協会）を設立。民間主導で国交のなかった台湾高雄市にある澄清湖と田沢湖の姉妹湖締結の調印を行い、市内の中学校、高校の姉妹校締結や温泉連携協定、高雄マラソンと田沢湖マラソンの相互交流など、台湾との交流の基礎を築いてきました。昨年は玉川温泉と台湾台北市にある北投温泉との温泉連携協定 10 周年を記念して記念碑の建立や台湾祭の開催など積極的な活動を続けています。

さらに今年には姉妹湖締結 35 周年記念の年となり、台湾とのさらなる交流が期待されます。同協会の吉田裕幸

会長は「本協会の活動は 35 年前に台湾高雄市にある澄清湖と締結してはどうかというのが始まりだった。感染症拡大前までは仙北市にも台湾のインバウンド客が増えてきていた。これからもなんらかの形で台湾との交流を継続していき、お互いが盛り上がっていければ」と話しました。



右から高橋義男副会長、吉田裕幸会長、西村隆作副会長。

大仙仙北地域外国籍住民等サポート事業運営委員会

同表彰を受けた大仙仙北地域外国籍住民等サポート事業運営委員会は、大仙市・仙北市・美郷町に在住している外国人の支援や多文化共生の推進を行う団体です。

表彰を受け同委員会の副委員長を務める仙北市教育委員会の須田教育長は「仙北市相談員の田村さんをはじめとする関係者の方々の活動が評価されたもの。この表彰を受け、さらに多文化共生推進のため、活動を行っていきたい」と話しました。

同委員会の活動の一つである相談事業。外国人の生活に

おける悩みや問題を解決するため各地区に相談員を配置し外国人の支援を行っています。

角館地区を担当する相談員の田村雄幸さんにどのような相談が寄せられるのか何うと「大きな悩みごとと相談というのは少なく、ほとんどが家族のことや普段の生活の様子などの近況報告」と話します。「外国の方にとって相談員はいざという時に助けてもらえる人ということで平時からつながっていたいかもしれない。近況報告の裏には何か悩みごとがないか引き出そうとしながら話を聞いている」と、外国人の心の支えとなっているようです。

また、3 人の相談員を含む 7 人が指導者を務める日本語教室が毎週日曜日の 10 時～12 時に角館交流センターで開催されています。日本語を勉強したいという方、悩みを相談したいという方がお近くにいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

角館小 6 年 菊地蓮さん

外国語が苦手だとしても、誰でもいつからでも始めることができるのだ。ほほ笑みは世界共通のコミュニケーションであるとはよくは信じている」と述べました。

「作文を通して色々な人に僕の気持ちを伝えたい。これからは自分から仙北市や秋田県をほほ笑みやアイコンタクトなどで明るくしていきたい」と話す菊地さん。ほほ笑みが地域を明るくし、まちを元気にする日が来るといいですね。



優秀賞を受賞した菊地蓮さん。

令和 3 年度地方教育行政功労者表彰

安部哲男さん・熊谷徹さんが受賞

12 月 16 日、「令和 3 年度地方教育行政功労者表彰」において文部科学大臣より前仙北市教育委員会教育委員長の安部哲男さんと前仙北市教育委員会教育長の熊谷徹さんが受賞し、田沢湖庁舎へ報告に訪れました。

同表彰は、教育委員会の委員長・委員・教育長について、地方教育行政において功労のあった方を表彰するもので、秋田県で 5 人が受賞しました。

安部さんは教育委員として平成 20 年から令和 2 年まで 12 年（うち委員長として 4 年 4 か月）在職。その間、学校教育の充実、社会教育の推進、スポーツ・文化の振興などに尽力されました。

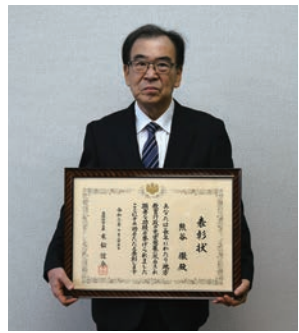
熊谷さんは、平成 22 年から令和 3 年までの 11 年間、教育長を務められ、教育環境の整備、学校教育、社会教育、文化財保護などに尽力されました。

受賞を受けて安部さんは「私一人が受賞したのではなく、仙北市教育委員会がいただいたのだと思っている。私を支えてくださったたくさんの方々にただただ感謝するのみ。今後世のため人のためにできることをしていきたい」と話しました。

また、熊谷さんは「受賞を機に現在行っている外国人の日本語支援などさらに仙北市のために色々なことを頑張っていきたい」と話しました。



安部哲男さん。



熊谷徹さん。

地域の交通安全に貢献

第 48 回秋田県交通指導隊大会

この度、第 48 回秋田県交通指導隊大会において、仙北市交通指導隊員の太平三郎さんと渡辺友康さんが 12 年以上連続優良隊員表彰を受賞しました。

太平さんと渡辺さんは、交通安全パトロールや通学路での街頭指導など交通安全意識の普及、活動に務められたとして今回の受賞に至りました。



受賞した太平三郎さん（左）と渡辺友康さん（右）。

第 35 回毎日カップ「中学校体力づくり」コンテスト

松木内中学校が見事「優良賞」を受賞

この度、『第 35 回毎日カップ「中学校体力づくり」コンテスト』において、松木内中学校が優良賞を受賞し、12 月 21 日に教育長へ報告に訪れました。

このコンテストは、毎日新聞社が主催で、体力・健康づくりを通して「たくましく生きる力の育成に取り組み、成果を上げていく学校を表彰するものです。4449 校の応募の中から優良賞は全国 29 校、そして秋田県内では同校のみの受賞となりました。

松木内中学校は、1 年を通して全校トレーニング（通称「全トレ」）を毎日約 15 分間、春夏秋冬には主にランニングを継続しています。冬には球技や縄跳びなどを行い体力づくりに励んでいます。特にランニングでは 1 キロ・2 キロのコースを自分の体力によって選択し、その日の体調、脈拍などをきちんと記録して管理。さらには昨年度生徒たちが考案した「松中体操」で 2 分半ほどの準備体操、クールダウンや振り返りもしっかりと行い、ランニング前後のケアにも手を抜きません。



左から須田教育長、保健体育委員会の高橋空夢委員長、草薙宏之先生。

このほかに、ひのきないこども園や清流苑を訪れて体操や縄跳びの姿を見せるなど、地域全体の体力・健康づくりのきっかけにもつなげています。保健体育委員会の高橋空夢委員長（3 年）は受賞について「最初は本当かなと驚いた。代々頑張ってきたことなので、とてもうれしかった」と喜びを語りました。また、「シーズンオフは雪中ダッシュなどの雪国秋田ならではのメニューを取り入れたい。自分たちは卒業してしまいが来年はもっと上を目指してもらいたい」と、これまでの取り組みを引き継ぐ後輩たちへ大きな期待を寄せていました。



お知らせ ▶▶▶ Information

黒湯温泉や角館でロケを実施 NHK 特集ドラマ 「旅屋おかえり」放送！

旅の代行業を生業としたレポーター“おかえり”こと、丘えりか（安藤サクラ）による、全国行脚の珍道中！「あるひとの思い」を背負って各地の旅先に出向く“おかえり”が最初に旅するのは秋田。特集ドラマ「旅屋おかえり」は、仙北市を中心にロケが行われました。

1月25日・26日のBSプレミアムでの全国放送に先がけて、NHK 秋田放送局開局90周年特番として、秋田県内で先行放送されます。ドラマ本編の前後に、ドラマのメイキングやインタビュー、安藤サクラさんが秋田の「いいもの」「いい人」に出会う“ふれあい旅”が追加されたスペシャルなプログラムです。ぜひ、ご覧ください！
【放送日】1月20日 19:30～20:15（2夜連続放送）
【時間】NHK 総合 19:30～20:15（2夜連続放送）
【問合せ】NHK 秋田放送局総合案内（ハートプラザ） ☎018-825-8111

お知らせ ▶▶▶ Information

日本政策金融公庫 国の教育ローンのご案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。
【ご融資額】お子さま1人につき350万円以内
【金利】年1.65%（固定金利）
※母子家庭の方などは年1.25%（令和3年11月1日現在）
【返済期間】15年以内
※母子家庭の方などは18年以内
【使いみち】入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など
【返済方法】毎月元利均等返済（ボーナス時増額返済も可能）
【保証】（公財）教育資金融資保証基金（連帯保証人による保証も可能）
【その他】詳しくは、「国の教育ローン」で検索してください。
【問合せ】教育ローンコールセンター ☎0570-008656（ナビダイヤル）または ☎03-5321-8656

若鮎応援プラン卒業祝金事業の制定について ～善意ありがとうございます～

生活困窮世帯への子育て支援に役立ててほしいと仙北市出身の草薙正利様から申し出があり、50万円のご寄付をいただきました。このご寄付を原資として【若鮎応援プラン卒業祝金事業】を新規に立ち上げ、この度の12月議会で承認をいただきました。この事業は、生活困窮世帯に卒業祝金として小学校6年生に2万円、中学校3年生に4万円を支給し、進学準備に役立ててもらうことを目的としています。対象となるご家庭には1月下旬を目処に申請方法のご案内を送付する予定としています。草薙様からは、今後もご寄付を継続したいとの意向をいただいております。未来を担う子どもたちのためにこの事業を通じて活用させていただきます。
【問合せ】仙北市学校教育課 ☎43-3382

お知らせ ▶▶▶ Information

仙北市 SDGs 川柳コンクール 結果発表

令和3年6月から11月まで、市民の皆さまからご応募いただいたSDGs川柳は全92作品。毎月の選考を突破した作品の中から、インターネット投票と審査員（市長、副市長、地方創生・総合戦略統括監）による最終選考を行いました。厳正なる審査の結果、見事に入賞された作品をご紹介します。

【最優秀賞（図書カード5,000円分贈呈）】

得点：10点（インターネット投票5点・審査員合計5点）

まがってる きゅうりだって おいしいよ りゅうびさん（8歳）

《作者コメント》お店にはまっすぐなきゅうりばかり売ってるけど、まがったきゅうりはどうしているの？家で育てているきゅうりはまがってるけどおいしいよ。
《講評》本コンクール最年少のりゅうびさんが見事、最優秀賞に輝きました。規格外の商品が大量に廃棄される問題を小学生の視点で捉えた一句。食品ロス削減の意識が伺えます。

【優秀賞（図書カード3,000円分贈呈）】

得点：9点（インターネット投票3点・審査員合計6点）

エコバッグ いざというとき 見つからず はちたろうさん（46歳）

《作者コメント》エコバッグを買って準備しても、車においたまま買い物に行ったり、一回使って紛失したり、二つ準備したのに両方ともどこかに行ってしまった…。
《講評》エコバッグを使い始めた頃は、皆さん経験があるのではないのでしょうか。失敗を重ねて、今ではエコバッグの利用が習慣化していることと思います。風刺のきいた川柳らしい一句。

【市長賞（図書カード2,000円分贈呈）】

得点：8点（インターネット投票5点・審査員合計3点）

肌の色 国は違えど 地球人 佐藤明夫さん（68歳）

《作者コメント》同じ地球人として、お互い助け合って生きて行く世界ができると素晴らしいと思います。
《講評》世界各地から観光客をお迎えしている仙北市にとって、特に重要なグローバルな視点を感じます。人種や国籍の違いだけでなく、互いの違いを認め合い、助け合う意識の向上に資する一句。

【特別賞（図書カード1,000円分贈呈）】

得点：8点（インターネット投票4点・審査員合計4点）

クニマスよ 水槽飛び出し 田沢湖へ あやめさん（12歳）

《作者コメント》クニマス未来館に行った時に、水槽を狭そうに泳いでいるクニマスを見ました。きれいな田沢湖に戻して、クニマスや他のたくさんの生き物が育つことができるようにしてほしいです。
《講評》田沢湖の未来が目に見え、田沢湖の環境修復は、「仙北市SDGs未来都市計画」にも掲げる重要なテーマです。多様な生態系を保護・回復させる取組の重要性を考えさせられます。

6か月にわたって開催した「仙北市SDGs川柳コンクール」には、まさに“老若男女”たくさんの皆さまからご応募をいただきました。SDGsを理解し、日々の暮らしの中でそれを見つけ、表現していただいた皆さまに敬意を表します。
【問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315

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、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】1月26日 13:30～

【場所】角館交流センター 第2研修室

【相談員】草薙秀樹弁護士

【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きてください。相談に必要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4年第1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気軽にご相談ください。

【日時】1月25日 15:00～16:30

【場所・問合せ】フオール薬局田沢湖店 ☎43-9189

お知らせ ▶▶▶ Information

角館町平福記念美術館 臨時休館のお知らせ

角館町平福記念美術館は、施設設備改修工事に伴い、当面の間臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。
【休館期間】1月26日～4月16日
※4月17日から企画展「秋田の四季～春夏秋冬～」を開催予定です。
【問合せ】角館町平福記念美術館 ☎54-3888

イベント ▶▶▶ Events

観覧者募集 デジタル人材育成講座発表会

市では、高校生から社会人を対象にした「デジタル人材育成講座」を実施しています。12月から3回にわたって講座を受講し、スマートフォンアプリの開発体験を通してITスキルの習得をめざす受講生10人の成果発表会を開催しますので、皆さまぜひご観覧ください。

【日時】1月29日 15:00～16:00（受付14:45～）

【場所】角館交流センター 【申込期限】1月27日 16:00

【申込方法】電話またはメールで、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

【その他】講座内容の詳細は、右記のQRコード、または広報せんぼく11月1日号の9ページをご覧ください。

【申込・問合せ】仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315

E-mail sousei@city.semboku.akita.jp



詳細はこちらから

イベント ▶▶▶ Events

秋田内陸線スノーアート2022in 縄文小ヶ田 開催のお知らせ

県内初の取組として、北秋田市の秋田内陸線縄文小ヶ田駅近くにスノーアートを制作します。スノーアートとは、雪が降り積もった田んぼの上に足跡で幾何学的な模様を作り上げるもので、今年は世界文化遺産に登録された伊勢堂岱遺跡のさなる盛り上がりを感じて「縄文」をイメージした模様を描きます。なお、期間中、16:00～21:15までライトアップを行います。ぜひ、森吉山の樹氷鑑賞とともに、内陸線に乗って、県内ではここでしか見られないスノーアートをご鑑賞ください。

【日時】2月4日 16:00～6日 21:15

※4日 日中は制作風景をご覧ください。（気象条件により変更となる場合があります）

※7日 以降も当協議会により可能な限り維持管理するため、同日以降も鑑賞いただける場合があります。

【場所】秋田内陸線縄文小ヶ田駅近く（北秋田市脇神字小ヶ田）

【その他】鑑賞無料、申込不要

【問合せ】秋田内陸地域公共交通連携協議会（北秋田市総務部内陸線再生支援室）

☎0186-82-2114 E-mail nairiku@city.kitaakita.akita.jp

募集 ▶▶▶ Recruitment

仙北市民スキー大会

【期日】2月11日（金・祝）

【場所】たざわ湖スキー場国体コース

【種目】アルペン大回転（男女別）

【参加資格】仙北市に在住または勤務している方

【参加料】1人1,000円

【申込期限】1月20日 16:00

【その他】新型コロナウイルス感染症の拡大などにより中止になる場合があります。

【申込・問合せ】仙北市スポーツ協会事務局（仙北市勤労青少年ホーム内・9:00～16:00） ☎54-3474

セミナー・教室 ▶▶▶ Seminar&Lesson

第5回 田沢湖歴史再発見塾

田沢湖の歴史を再発見してみませんか。今年は、「山岳観光と高山植物園の創始者千葉忠市郎氏」について発表します。千葉忠市郎氏は、第1回秋田県文化功労者受賞者です。田沢湖の歴史について興味のある方はぜひおいでください。

【日時】1月30日 13:30～15:30

【場所】田沢湖図書館2階 会議室

【対象】小学校高学年以上

【参加料】無料

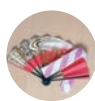
【申込】不要

【問合せ】安部哲男 ☎43-1513

INDEX

- 2 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部からお知らせ
- 3 カレンダーリサイクルプロジェクト
- 4-7 市役所からのお知らせ／仙北市男女共同参画情報
- 8-11 市県民税などの申告は3月15日(火)までです
- 12-13 仙北市の冬まつり
- 14-15 保健と健康の掲示板／にしき園だより
- 16 仙北市地域おこし協力隊コラム
- 17 みんなのつづき〜もっと台湾が好きになる〜
- 18 仙北市教育委員会だより きたうら
- 19-23 旬な情報チャンネル
- 24-25 おしらせナビ
- 26 仙北市カレンダー

広報担当者の



FK 皆さん占いは信じますか。私はあまり信じないタイプですが、いいことが書いてあるとそこだけは気になります。先日、本屋さんで「12年に一度の最高の運氣」と目に入り、思わず購入。生年月日から自分に合うものを選び、そこには毎日の運勢が書かれています。当たる、当たらないというのは別として、いつもとは違う視点の考え方で過ごすというのは変化があっていいのかもしれない。



RI お肉を焼くときにこだわりはありますか。私は特になのですが、ものすごく焼き方にこだわる知人がいます。昔は焼けていれば全部一緒だと思っていたのですが、最近はその部位の味を生かした焼き方に感動しました。美食家までとは言いませんが、知人を見習ってひと手間を加える食事もしてみたいですね。



SG 年齢のせいなのか若い頃はそれほど寒さに苦痛を感じてはなかったのですが、最近は体の芯から冷えることが多くなりました。早朝の除雪、夜のスポ少練習の体育館、リフト乗車中…。無意識に力が入っているようで、首や肩のこりも。最近は、湯船に浸かる時間が長くなりました。長い冬、皆さんも体調にお気をつけください。

仙北市カレンダー 1/16 日 ~ 31 月

1/16 日	●オレンジカフェ (デイサービスセンターささえ愛 9:30 ~ 11:30) 1/1-P20 ●神代地区新春懇談会 (温泉ゆいぽ本館 10:00 ~) 1/1-P20 ●新春 民謡と踊りのチャリティー発表会 (西木温泉ふれあいプラザクリオン 13:00 ~ 15:30) 1/1-P20
17 月	●仙北市社会福祉協議会心配ごと相談日 (社会福祉協議会西木支所 10:00 ~ 12:00) 1/1-P22
18 火	●若者の居場所 (角館交流センター 14:00 ~ 16:00) 1/1-P18 ●オレンジカフェ (下延コミュニティセンター 14:00 ~ 16:00) 1/1-P20
19 水	●えくぼの会 (健康管理センター 10:00 ~ 14:00) 1/1-P18 ●オレンジカフェ (NPO 法人かじか瀬スペース 10:00 ~ 12:00、角館郵便局 14:00 ~ 16:00) 1/1-P20 ●スマートフォン操作体験会 (角館公民館 11:00 ~ 13:00、14:00 ~ 16:00) 1/1-P21 ●行政相談所開設日 (田沢湖総合開発センター 13:00 ~ 16:00) 1/1-P21 ●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) 1/1-P22
20 木	●浮き浮き教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオン 9:30 ~ 10:30) P14 ●おしゃれなプラカゴ作り教室 (初心者コース) (角館公民館 13:00 ~ 16:00 頃) 1/1-P14 ●こころの相談 (角館庁舎 相談室 10:00 ~ 10:50、11:00 ~ 11:50、13:30 ~ 14:20、14:30 ~ 15:20) 1/1-P18 ●行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00 ~ 16:00) 1/1-P21
21 金	●あつまれ! 0歳児!! (さくらコ 10:30 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30) 1/1-P17 ●笑いの会 (健康管理センター 9:40 ~ 11:30 頃) 1/1-P18
22 土	●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 1/1-P15
23 日	
24 月	
25 火	●お薬相談会 (ワオール薬局田沢湖店 15:00 ~ 16:30) P24 ●かだれ (田沢湖健康増進センター 10:00 ~ 15:00) 1/1-P18 ●認知症サポーター養成講座 (田沢湖総合開発センター受付 13:30 ~ 講義開始 14:00 ~ 終了 15:30 予定) 12/16-P17
26 水	●無料法律相談 (角館交流センター 13:30 ~) P24 ●中華点心料理教室 (田沢湖健康増進センター 10:00 ~ 12:00) 1/1-P14 ●第4回文化財講習会 烏帽子於也を楽しむ (市役所角館庁舎 10:00 ~ 12:00) 1/1-P21 ●認知症サポーター養成講座 (西木総合開発センター受付 13:30 ~ 講義開始 14:00 ~ 終了 15:30 予定) 12/16-P17
27 木	●浮き浮き教室 (西木温泉ふれあいプラザクリオン 9:30 ~ 10:30) P14 ●おしゃれなプラカゴ作り教室 (初心者コース) (角館公民館 13:00 ~ 16:00 頃) 1/1-P14 ●こころの相談 (角館庁舎 相談室 10:00 ~ 10:50、11:00 ~ 11:50、13:30 ~ 14:20、14:30 ~ 15:20) 1/1-P18 ●こころのゲートキーパー養成講座 (西木温泉ふれあいプラザクリオン受付 13:00 ~ 13:20、終了 15:30 予定) 1/1-P19
28 金	●黒糖おこわ作り教室 (旧石黒(恵)家 10:00 ~ 12:00、13:30 ~ 15:30) 1/1-P14 ●樺細工体験 木札を作ろう (角館交流センター 10:00 ~ 11:30) 1/1-P17 ●行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00 ~ 16:00) 1/1-P21
29 土	●デジタル人材育成講座発表会 (角館交流センター 15:00 ~ 16:00 ※受付 14:45 ~) P24 ●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00 ~ 12:00) 1/1-P15
30 日	●第5回田沢湖歴史再発見塾 (田沢湖図書館2階会議室 13:30 ~ 15:30) P24
31 月	●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) P5