

3月は自殺対策強化月間です

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

[中止]3月2日 4月6日 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させるスペースです。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

3月3日 10日 17日 24日

4月7日 11日 21日 25日

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

秘密厳守です
ご安心を!

4月13日 ①13:30～14:20 ②14:30～15:20

場所 田沢湖健康増進センター

相談方法 面談または電話(予約時にご希望をお聞きします)

※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後悔したり、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?ひとりでも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!

若者の居場所

3月15日 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)

参加無料!

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつ感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひひとりで抱え込まず、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/NPO法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

3月8日 22日

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します(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

3月16日 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

3月18日

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

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お招きして「笑いの会」を開催します。笑いと呼吸を組み合わせた健康法です。笑うことで、体が軽くなったり、ストレス解消などに効果があるといわれています。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

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

「仙北市見守りあんしんシール」を配布します!

厚生労働省の推計によると、2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるとされています。認知症は誰もがかかるかもしれない病気といえるでしょう。また、2020年中に認知症やその疑いで行方不明となり警察に届け出があったのは、全国で1万7,565人にのぼっています。

仙北市では、認知症などによる行方不明者が発生したとき、地域の皆さんの力で早期発見につなげ、行方不明者の安全の確保のため見守りあんしんシール交付事業を3月から開始します。

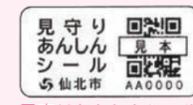
大切なご家族が行方不明になったときのために、ぜひご利用ください。

問合せ・申込先/
仙北市包括支援センター ☎43-2283

見守りあんしんシール交付事業とは?

認知症などにより行方不明になるおそれのある人に、あらかじめ衣類などに貼られている見守りあんしんシールの二次元コードを発見者がスマートフォンなどで読み取ることで保護者(家族など)に発見通知メールが送信されます。

行方不明者の保護者に発見通知メールが送信された後は、サービス内の伝言板機能を使うことで、発見者と保護者が互いに必要な情報をやり取りすることができます。また、保護者は発見者に住所や電話番号などの個人情報を知らせる必要はありません。



見守りあんしんシール

- 交付対象者/認知症などで行方不明のおそれのある方など
- 料金/無料

利用の流れ



3月 献血のお知らせ 3/3 困

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

▶10:00～11:20 仙北警察署
▶13:00～16:00 国土交通省 角館国道維持出張所

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

大曲仙北歯科医師会

3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。

- | | | |
|-----|-----------------|---------------|
| 6日 | 田口歯科医院(大崎市大曲町) | ☎0187-63-7117 |
| 13日 | 祐生堂医院歯科(仙北市角館町) | ☎0187-53-2268 |
| 20日 | 岩田歯科医院(大崎市四ツ屋) | ☎0187-62-8264 |
| 27日 | 富塚歯科医院(大崎市刈和野) | ☎0187-75-1125 |

生活に関するおたすけガイドを知っていますか？

「生活に関するおたすけガイド」とは高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために手助けとなるお店や事業所などをまとめたものです。

掲載している情報の事業所がすべてではありませんがサービスを選ぶうえで、一つの参考にしてください。サービス料金などは調査時点の情報ですので、利用時には直接事業所へご確認ください。

※掲載されているサービス事業所を利用する場合、個別に料金が発生します。

設置場所

- ▶ 仙北市内 10 局の郵便局
- ▶ JA 秋田おぼこ角館支店・西木支店
- ▶ 西木温泉ふれあいプラザ クリオン
- ▶ ワンダーモール
- ▶ グランマート田沢湖店
- ▶ 仙北市包括支援センター窓口



おたすけガイド (簡易版) は年に 1 度更新をして市民の皆さまに提供しています。仙北市のホームページ (https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/07_05.html) にはより詳細な情報として「資源リスト一覧」を掲載しています。



問合せ/仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

どんなお店が掲載されているの？

- ▶ 移動して販売してくれるお店
- ▶ 訪問してカットしてくれる床屋さん
- ▶ ごみを回収してくれる事業所 など



相談 Consultation

仙北市社会福祉協議会 3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】▶ 9日 13:00～16:00 市役所神代出張所 ▶ 10日 13:00～16:00 社会福祉協議会角館支所 ▶ 14日 10:00～12:00 紙風船館 ▶ 16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

3月11日は、いのちの日です 自死遺族支援弁護団 24時間無料法律相談

【日時】3月12日 12:00～13日 12:00

【相談方法】▶ 電話 (050-5516-1044) ▶ LINE (ID:@540ifphl)

【問合せ】自死遺族支援弁護団事務局 ☎ 06-6949-8277

イベント

令和3年度仙北市民会館 ロビーコンサート 大木彩乃ライブ 雪がとけたら

仙北市を拠点に全国各地で活動している大木彩乃さん。CM 曲制作、楽曲提供、コンサート活動を中心に、どこにも属さない自由で深い音楽活動を続けながら自身の音楽経験を生かし、子どもたちに親しみやすい音楽とのふれあいの機会を音楽教室や出張教室で展開しています。春を感じるこの時期、大人はもちろん、小さいお子さんも一緒に聴くことができる心温まるコンサートを皆さん楽しんでください。

【日時】3月27日 14:00 開演
【場所】仙北市民会館ロビー
【入場料】無料 【出演】大木彩乃
【問合せ】仙北市民会館 ☎ 43-3143



募集

「仙北地域アダプト・プログラム」への参加を募集しています

県が管理する道路や河川の一定区間において、除草や清掃、緑化作業などの美化活動を協働で行う「仙北地域アダプト・プログラム」への参加団体を募集しています。「アダプト・プログラム」は地域の共有財産である道路・河川への愛着を深めるとともに、良好な環境づくりと利用者マナーの向上を図るための取組です。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】仙北地域振興局 建設部企画・建設課 ☎ 0187-63-3111

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 ▶ 大楽進 ☎ 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

【3月相談所開設日・場所】▶ 9日 市役所神代出張所 ▶ 16日 田沢湖総合開発センター ▶ 17日 角館交流センター ▶ 25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

募集 Recruitment

県営住宅の入居者募集

【募集住宅】県営船場町住宅 (大仙市大曲船場町)

【募集戸数】鉄筋コンクリート造3階建て (平成5年度建設) 3DK 1戸

【家賃】3DK 22,800円～

【募集期間】3月1日 10日 10日 10日

※期間中に入居希望者がいなかった場合、翌月に引き続き募集します。

【入居可能日】4月1日 10日

【入居条件】单身不可、住宅困窮状況、所得など (詳しくは、県ホームページまたは下記まで)

【問合せ】仙北地域振興局 建設部建築課 ☎ 0187-63-3113

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いたします。

【休館期間】1月26日 10日 16日 10日

※4月17日 10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

募集 Recruitment

4月3日「ブラウブリッツ秋田」の試合に無料でご招待!!

仙北市にお住まいの皆さまをブラウブリッツ秋田のホームゲームに無料でご招待させていただきます。当日はたくさんのグルメとたくさんのスタジアムイベントをお楽しみいただけます (10:30 オープン)。また対戦相手の盛岡との東北ダービー対決となります。ぜひこの機会にサッカー観戦をお楽しみください!

【日時】4月3日 13:00 試合開始

【場所】ソユースタジアム (秋田市八橋運動公園 1-10)

【対戦相手】いわてグルージャ盛岡

【申込方法】二次元バーコードを読み込み、必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。(先着 200 人限定)

【申込期限】3月29日 23:59 まで

【問合せ】ブラウブリッツ秋田 ☎ 018-874-9777 HP <https://blaublitz.jp/>



申し込みはこちらから

お知らせ Information

花葉館 3月の営業日のお知らせ

3月は館内設備メンテナンスのため、土日祝日のみ営業します (ただし、休業日翌日は温泉の温度が低めの場合もあります)。お客さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。※4月より通常営業します。

【3月の営業日】5日 10日 12日 13日 19日 20日 21日 27日 26日 27日 10日

【問合せ】花葉館 ☎ 55-5888

お知らせ Information

地震に備えて!

東日本大震災以降、地震や火山活動が活発化しており、北海道から東北地方の太平洋沖にある日本海溝・千島海溝沿いで大規模地震の発生が予想されています。家族で避難場所や非常時持ち出し袋の中身、家具の固定状況などを今一度確認しておきましょう。

【地震に備えた家具類への対策】地震では、倒れた家具などによって多くの人が負傷しており、亡くなった方もいます。L字金具などを使用し、家具と壁をネジで留めて固定しましょう。壁に穴を開けられない場合には、ネジ留めが不要な対策器具を組み合わせる方法もあります。

【火災の発生防止対策】地震時の火災で最も多いのが、電気火災です。地震が起きたらまず、身を守るために姿勢を低くして、机の下や座布団などの身近なものを使い頭や体を守ってください。その後、揺れがおさまったら使用中の電気製品のスイッチを切り、アイロンやドライヤーなどの電熱器具は、プラグをコンセントから抜いてください。消し忘れた電気製品の加熱やショートが火災の原因になるので、避難のために家を出る時には分電盤のブレーカーを必ず切ってください。地震で屋内配線などが破損している恐れもありますので、再使用する際は注意してください。また、テレビも水がかかると発火することがありますので、日頃からテレビの上に水の入った花瓶などは置かないようにしましょう。

ガスメーターは、ガス使用中に震度5相当以上の揺れを感知すると、自動的にガスが止まるようになっていますが、二次災害防止のためにも、避難するときはガスの元栓を閉めましょう。

【仙北市ハザードマップ】一般、各家庭に配布された仙北市ハザードマップには、浸水想定区域、土砂災害警戒区域・特別警戒区域、指定避難所、指定緊急避難場所の位置図のほか、災害への備えや感染対策などをまとめた内容も掲載されています。ぜひご活用ください。

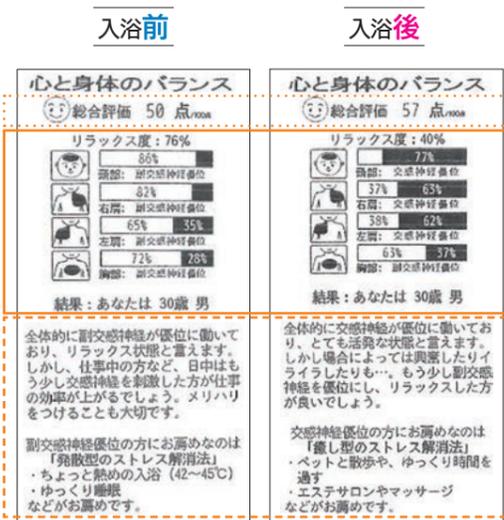
【問合せ】角館消防署予防班 ☎ 54-2302



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の測定結果票の見方について

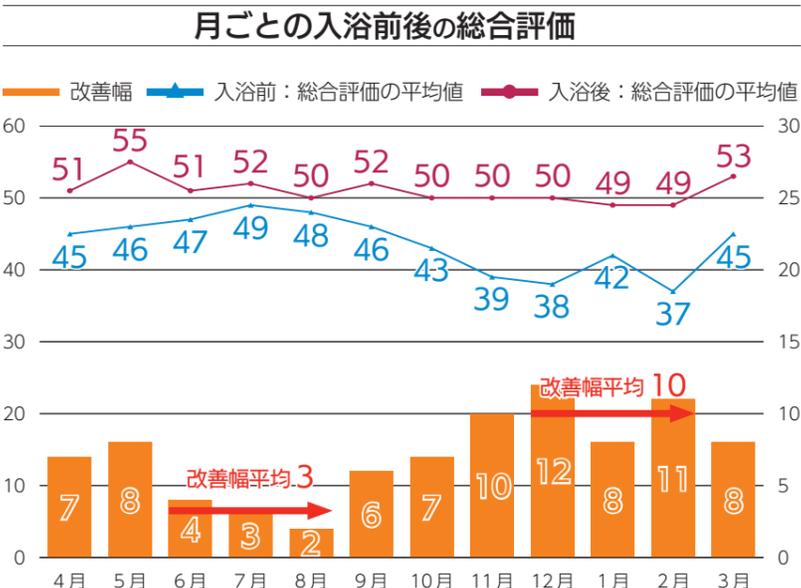


全体の自律神経のバランスを表しています。総合評価の点数が高いほどバランスがよい状態です。
四つの横棒グラフは各箇所の自律神経のバランスを表しており、**白い部分は副交感神経、黒い部分は交感神経**の割合を示しています。
グラフの下には、**現在の状態**と**おすすめのストレス解消法**が記載されています。

この測定結果票からわかることは?
測定結果票からは、**入浴前のリラックス状態** (副交感神経優位) から、**入浴後には活動的な状態** (交感神経優位) に変化していることを示しており、仕事をするうえでは適した状態になっています。
全体の自律神経のバランスを表している総合評価の数値は、50から57に改善しています。

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 36,877 件 (1月31日現在) —

入浴前後での総利用人数 3,353 件のうち
▶入浴後に自律神経のバランスが改善された方 57.0% (1,911 人)
▶入浴後に自律神経のバランスが乱れた方 43.0% (1,442 人)



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“ととのう”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、夏(6-8月)よりも、冬(12-2月)の方が改善幅(入浴前と入浴後の総合評価の平均値の差)が大きいことが分かりました。だから、冬の温泉は気持ちがいいんですね!
- ✓ 寒さで乱れた自律神経のバランスを温泉入浴で整え、疲労ストレス測定器でチェックしてみてください!!



お知らせ Information

外町交流広場 休館のお知らせ
外町交流広場は館内清掃作業のため下記の期間休館とさせていただきます。
【休館期間】3月9日(日)・10日(月)
【問合せ】仙北市商工課 ☎43-3351

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】
1月受付分、敬称略
◆田口艶子(生保内字男坂)
◆東洋羽毛北都販売秋田営業所

お知らせ Information

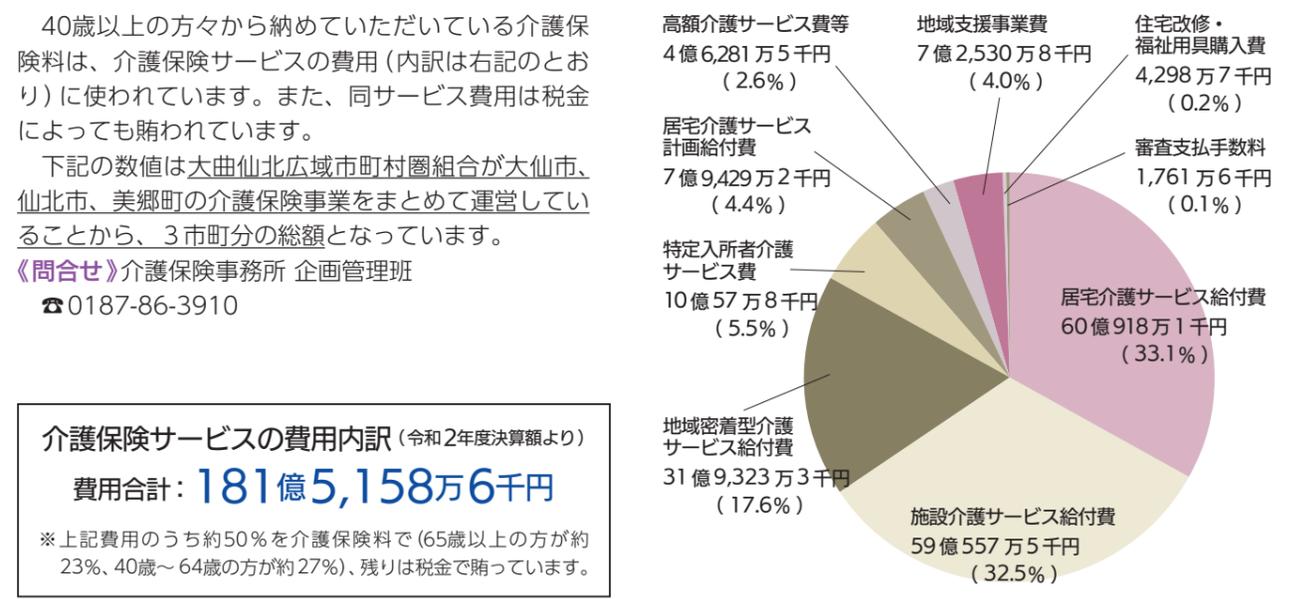
地中ケーブル張替工事に伴う通行止めについて

市道向生保内線について、地中ケーブル張替工事のため、下記の期間が通行止めとなります。皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【場所】田沢湖生保内字下堂田地区
【通行止め期間】3月1日(日)～24日(日)
【時間】17:30～3:00
【問合せ】東北電力ネットワーク(株) 大曲電力センター配電技術サービス課 コールセンター ☎0120-175-466

お知らせ Information

介護保険事務所から **介護保険料はこのように使われています**



居室介護サービス給付費 ……ホームヘルプ・デイ・ショートステイなどのサービス利用に係る費用
施設介護サービス給付費 ……特別養護老人ホームなどの施設サービス利用に係る費用
地域密着型介護サービス給付費…自宅や住み慣れた地域で生活を継続するためのグループホームなどのサービス利用に係る費用
特定入所者介護サービス費 …施設介護サービスなどの利用時の食費・居住費への助成費用
居室介護サービス計画給付費…居室介護サービス利用のためのケアプラン作成に係る費用
高額介護サービス費 ……1か月のサービス費用の自己負担分が高額になった利用者への助成費用
地域支援事業費 ……日常生活支援総合事業などの介護予防のための事業や、介護している家族に対する支援事業などに係る費用
住宅改修・福祉用具購入費 ……自宅への手すりの取付け工事などや腰掛便座などを購入した際の助成費用
審査支払手数料 ……介護保険サービス事業所がサービスに係る費用を請求した際の審査に係る手数料