

お知らせ

Information

## 秋の火災予防運動のお知らせ

11月6日回 から 12日回 までの7日間、秋の火災予防運動が行われます。火災予防運動期間中には消防職員が立入検査や防火広報、高齢者世帯への防火診断を実施します。また、11月9日回 には仙北市内の小学校で、消防職員、団員が活動服や防火衣、救急服などを着用して、「防火あいさつ運動」を実施する予定です。この時期は空気が乾燥し火災が発生しやすくなっています。お出かけ前や就寝前には、もう一度火の元点検をよろしくお願ひします。

### 【住宅防火 いのちを守る 10のポイント】

- 4つの習慣
- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
  - ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
  - ③こたしを使うときは火のそばを離れない。
  - ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの習慣
- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこたしなどは安全装置の付いた機器を使用する。
  - ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し10年を目安に交換する。
  - ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類、カーテンは防災品を使用する。
  - ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し使い方を確認しておく。
  - ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し備えておく。
  - ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより地域ぐるみの防火対策を行う。

【2022年度全国統一防火標語】「お出かけは、マスク戸締り、火の用心」

※火災予防運動期間中は、毎朝6:50に防災行政無線のサイレンが鳴ります。

【問合せ】角館消防署 予防班 ☎54-2302

お知らせ

Information

## 厚生労働省からの お知らせ

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金・支援金として、子どもの世話を保護者として行った労働者に対し、有給休暇を取得させた事業主への助成金や子どもの世話をを行うために契約した仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者への支援金制度を実施しています。

※対象となる休暇の取得期間について 11月30日まで延長となりました。

### 【専用コールセンター】

☎0120-876-187 (土日含む9:00～21:00)

【問合せ】厚生労働省雇用環境・均等局職業生活両立課 ☎03-5253-1111 (内線7929・7866)

イベント

Events

## 仙北市中央公民館 令和4年度生涯学習講演会

「共生社会」の実現に向け多様性を認め合い、性別や性的マイノリティ、障がいの有無に関わらず、個性と能力を活かせる社会へ。会場でのリモート講演会です。

【日時】11月30日 14:00開演 (13:30開場)

【場所】西木総合開発センター 2階 集会室

【講師】塚田攻氏 (彩の国みなみのクリニック院長)

【演題】「多様性について LGBTQ を出発点として 身体障害を出発点として 2つの立場から」

【入場料】無料 【定員】60人 (要予約)

【申込期限】11月25日 日

【その他】体調にご注意のうえ、マスクを着用しお越しください。個別のリモート配信はありません。

【申込・問合せ】仙北市中央公民館 ☎43-3535

イベント

Events

## Mitsuru Yuzawa Acoustic Live

照明演出を多彩に取り入れ室内に幻想的な空間を作り出し、アコースティックギター&ブルースハーブによる弾き語りワンマンライブを開催します。興味のある方はぜひご予約のうえ、お越しください。

【日時】11月6日回・13日回 18:30～19:30 【場所】角館交流センター 第1研修室

【出演】湯澤満 (角館町在住) 【定員】30人 (要予約) 【入場料】無料

【申込・問合せ】湯澤満 ☎090-2980-0451



相談

Consultation

## 行政に関する相談ごととは 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) ▶大楽進 ☎53-2690 (角館町) ▶新山敦晃 ☎47-2746 (西木町)

【11月相談所開設日・場所】▶9日 市役所神代出張所 ▶17日 角館交流センター ▶25日 市役所松木内出張所

【時間】13:00～15:00

【問合せ】仙北市総務課 ☎43-1111

お知らせ

Information

## 11月11日～17日は「税を考える週間」です

【テーマ：これからの社会に向かって】「税を考える週間」の期間中は、租税の意義や役割、税務行政の現状について理解を深めていただくために、集中的に様々な広報施策を実施します。国税庁ホームページでは「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設けて、各種取り組みについて紹介します。

【その他】国税庁ホームページ (https://www.nta.go.jp) をご覧ください。

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】

9月受付分、敬称略

◆JA 秋田おばこ助け合い組織協議会

◆渡辺広幸 (岩瀬下野)

相談

Consultation

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

法務局では、下記のとおり「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、皆さまからのご相談をお受けします。相談は無料で、人権擁護委員と法務局職員が担当します。相談内容についての秘密は厳守します。

【日時】11月18日 日～24日 日

《平日》8:30～19:00

《土・日曜日》10:00～17:00

【相談窓口】女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

相談

Consultation

## 仙北市社会福祉協議会

## 11月の心配ごと相談日

【日時・場所】▶9日 市役所神代出張所 ▶10日 13:00～15:00・社会福祉協議会角館支所 ▶16日 13:00～15:00・田沢湖総合開発センター ▶21日 10:00～12:00・中央公民館

【問合せ】仙北市社会福祉協議会 ☎52-1624

お知らせ

Information

## 11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

厚生労働省では、毎年11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」と定め、労働保険制度の周知と加入促進に取り組んでいます。正社員、パート、アルバイトなどの名称に関わらず、労働者を一人でも雇っている場合は、事業主は労働保険の加入手続きを行わなければなりません。まだ、労働保険の加入手続きを行っていない事業主の皆さんは、今すぐ加入の手続きをお願いします。

【問合せ】秋田労働局 ☎018-883-4267



市立角館総合病院から  
お知らせ  
☎54-2111

### 変形性膝関節症について

市立角館総合病院 整形外科 村田昇平



病院  
ホームページ



膝は太ももの骨とすねの骨、ひざのお皿の骨からできており、骨と骨の間には、滑らかで弾力性のある関節軟骨があります。この軟骨が、膝の滑らかな運動を可能にし、また衝撃を和らげています。変形性膝関節症は軟骨が変性(軟化や亀裂)し、すり減るために起こるとされています。男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

最初は立ち上がりや歩きはじめなど動作の開始時の痛みを感じる人が多いです。悪化していくと正座や階段の昇降が困難となり、末期になると、休んでいても痛みがとれず、膝がピンと伸びず歩行が困難になることもあります。変形性膝関節症は40歳以上の5人に1人がかかるとされ、原因は関節軟骨の老化によることが多いですが、肥満や遺伝も関与していると言われています。そのほか骨折なども影響する場合があります。

変形性膝関節症の治療は、保存療法(手術を行わない治療法)が基本です。特に初期なら、「生活改善」と「運動療法」で十分よくなる人が多いです。「生活改善」では「正座をする生活から、椅子に座る生活へ」、「しゃがまないようにする」、「長時間立ち仕事は避け、頻りに椅子に腰をおろす工夫をする」など、膝に負担をかけない生活を心がけます。重たい体重は、膝への負担となりま

すので、正しい食事療法や膝に負担をかけない運動(水泳やサイクリングなど)で肥満を解消することも重要とされています。「運動」では、膝を支える太ももの筋肉を強くすることが大事です。「片方の膝を伸ばしたまま踵を10cmほど5秒間持ち上げ、下ろして2秒休む」という動作を、各下肢について30～50回繰り返します。それを1日3～4回行うことがおすすめです。

膝の痛みで病院を受診していただいた場合には、問診や診察を行い、触診で膝の内側が押して痛くないか、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を確認します。画像検査としてX線(レントゲン)検査や必要によりMRI検査などを行ったりする場合があります。

「膝の痛みが強い」、「なかなかよくなりません」、その他、膝のことでなにかお困りのことがありましたらお近くの整形外科や、かかりつけの医師にご相談ください。





レントゲン検査の画像。骨と骨の間が狭くなっているかなどが確認できます。

MRIでは軟骨(左)や半月板(上)の状態を確認できます。