

INDEX

- 2-3 旬な情報チャンネル
- 4-7 市役所からのお知らせ
- 8-9 仙北市上下水道事業について
- 10-13 市県民税などの申告は3月15日(火)までです
- 14 保健と健康の掲示板/にしき園だより
- 15 仙北市教育委員会だより きたうら
- 16 仙北市地域おこし協力隊コラム/みんなのつづやき〜もっと台湾が好きになる〜
- 17 おしらせナビ/仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部から
- 18 仙北市カレンダー/旬な情報チャンネル

広報担当者の



くつばき



**TS** 寮生活の息子が年末に帰省。普段から体重を増やすようにいわれている息子のため、たくさんの肉を購入。店員から「残ったときは冷凍してください」と心配されるも、私としては「足りるだろうか」と、逆の心配ばかり。仕事だった妻も私と同じ心配をしていたようで、追加で肉を買って帰宅するも、息子の体重は現状維持で、私がプラスになってしまいました。



**SG** 年末年始にかけて断続的に降り続いた雪。自宅周辺もだいが雪の壁が高くなってきました。最近、隣家のトラクターの音で目を覚まし、そのまま除雪作業という流れです。いかに効率的に短時間で終わらせるか。スノーダンプと除雪機を駆使して雪と格闘する日々です。そんな雪もスキー場に行くと楽しい相棒に。なんだかんだで憎めないのです。

仙北市カレンダー 1/16(月)～31(火)

|      |   |   |
|------|---|---|
| 1/16 | 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)<br>1/1-P22   |
| 17   | 火 | ●オレンジカフェ (下延住民センター 14:00～16:00) 1/1-P14<br>●若者の居場所 (角館交流センター 14:00～16:00) 1/1-P15   |
| 18   | 水 | ●オレンジカフェ (NPO 法人かじか瀬スペース 10:00～12:00) 1/1-P14<br>●こころの相談 (田沢湖健康増進センター 13:30～14:20、14:30～15:20) 1/1-P15<br>●かだれ (田沢湖健康増進センター 10:00～15:00) 1/1-P15<br>●えくぼの会 (角館交流センター 10:00～14:00) 1/1-P15<br>●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 13:00～15:00) 1/1-P22 |
| 19   | 木 | ●行政相談所開設日 (角館交流センター 13:00～15:00) 1/1-P22  |
| 20   | 金 | ●笑いの会 (健康管理センター 9:40～11:30頃) 1/1-P15<br>●わくわく広場 (さくらっこ 10:30～11:30、13:30～14:30) 1/1-P19   |
| 21   | 土 | ●認知症サポーター養成講座 (市役所角館庁舎 101・102 会議室 14:00～15:30) 1/1-P13<br>●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00～12:00) 1/1-P17<br>●おはなし玉手箱 (田沢湖図書館 10:00～) 1/1-P17   |
| 22   | 日 | ●神代地区新春懇談会 (温泉ゆぽぽ本館 10:00～) 1/1-P22<br>●愛仙の「みんなでやろう!ドリームチャレンジ dayへGO」(指定障がい福祉サービス事業所 愛仙 10:00～) 1/1-P22   |
| 23   | 月 | ●認知症サポーター養成講座 (西木総合開発センター 堂農相談室 14:00～15:30) 1/1-P13<br>●こころの相談 (角館庁舎 相談室 13:30～14:20、14:30～15:20) 1/1-P15  |
| 24   | 火 | ●認知症サポーター養成講座 (田沢湖総合開発センター 農林研修室 14:00～15:30) 1/1-P13<br>●こころの相談 (西木総合開発センター 10:00～10:50、11:00～11:50) 1/1-P15   |
| 25   | 水 | ●無料法律相談 (角館交流センター 13:30～) P17<br>●中華点心料理教室 (田沢湖健康増進センター 調理実習室 10:00～12:00) 1/1-P16  |
| 26   | 木 |   |
| 27   | 金 | ●あつまれ!0歳児!! (さくらっこ 10:30～11:30、13:30～14:30) 1/1-P19<br>●行政相談所開設日 (市役所松木内出張所 13:00～15:00) 1/1-P22  |
| 28   | 土 | ●オレンジカフェ (グループホームひまわり地域交流室 14:00～16:00) 1/1-P14<br>●とことこタイム (田沢湖図書館 9:00～12:00) 1/1-P17   |
| 29   | 日 | ●高橋キヌ子社中活動報告公演 (西木温泉ふれあいプラザクリオン 13:00～) P17<br>●第10回仙北市バスケットボール大会 (角館中学校体育館 9:00～) 1/1-P23  |
| 30   | 月 | ●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-P15  |
| 31   | 火 | ●第11回仙北市総合美術展 (角館町平福記念美術館 9:00～16:30 ※入館は16:00まで) P17 2月12日まで<br>●お薬相談会 (クオール薬局田沢湖店 15:00～16:30)  |

一地域のわだちー 旬な情報チャンネル

こころの健康づくり研修会  
歌や寸劇などを通じて  
こころが元気に

12月14日、西木温泉ふれあいプラザクリオンでこころの健康づくり研修会が開催されました。

当日は、劇団わらび座3人の役者さんによる歌や語り、軽体操、寸劇など盛りだくさんの内容で会場が盛り上がりました。歌や語りでしみみりと、軽体操でスッキリと、会場の参加者を巻き込んだ寸劇では笑いが起こり、参加者の方々からは、わらび座さんのパワーに元気をもらった、笑うことのよさを実感した、楽しいことばかりではないけれど、前向きに今の大切さを感じた、心が折れそうな時、空の上には必ず青空があると、思い頑張りなどの感想をいただきました。

今回の研修の目的である元気命の大切さ、支え合うことを実感として感じられたコンテンツです。



笑うことの大切さを実感した充実した時間でした。