



「さなぎ」の4年間 東風平 時人



たことです。自分にできること・観光の本質・埋もれている原石・仙北市の未来など様々なことを考えました。また、他の地域の観光事例・仙北市の歴史や文化・世界の政治や経済動向などについて深く勉強しました。知識を蓄え、未来予想図を描き「さなぎ」の状態を保っていました。

皆さんこんにちは！
今回私が任期中に執筆する最後のコラムということで退任まで残り5か月弱ありますが、最後のご挨拶と今後の身の振り方についてご報告させていただきます。

まず何よりも仙北市と市民の皆さまには、着任した2019年9月から仕事とプライベートともに数え切れないほどお世話になりました。改めて感謝申し上げます。
さて、協力隊として活動した4年間は一言で表すなら「さなぎ」の間でした。

私の協力隊としてのミッションは仙北市の農泊を中心としたグリーンツーリズムの推進でした。ですが着任早々にコロナ禍に見舞われ、魅力あふれる仙北市の農泊もそのよさを発揮する機会そのものが奪われまして。厳しい期間でしたが、振り返るとよかった点もあります。それは考える時間と勉強する時間が与えられ

て深く勉強しました。知識を蓄え、未来予想図を描き「さなぎ」の状態を保っていました。
そしていよいよアフターコロナというタイミングで退任します。さなぎから蝶として羽ばたけるのか、越冬できずに倒れるのか、この1年が私にとって最も大きなチャレンジの年になるのは間違いありません。去年の4月から角館で茅葺の農家民宿を事業承継し、今年からは新たにアウトドアガイド事業や駅前シェアオフィス事業などを展開していきます。すべて新しい挑戦のため、私一人では何もできません。退任後もますます皆さまのお力添えが必要です。何とぞよろしく願います。
皆さまのパワーも受けとり、孫悟空の元氣玉のごとく溜め込んだエネルギーを爆発させ、仙北市から世界に大きく羽ばたけるよう頑張ります！

予防接種のお知らせ

次の予防接種を受ける方は、事前に協力医療機関に予約をしてから受けてください。
協力医療機関の確認は直接医療機関に問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。

問合せ／保健課 ☎ 43-2252

65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生

高齢者の肺炎球菌

② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方（身体障害者手帳の写しなどを接種医療機関にお持ちください）

※過去に成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、今回の助成金を受けることができません。

※対象の方には個別に「お知らせ」を送付していますので、接種の際は必ず医療機関へご持参ください。

▼助成額／3000円（接種料金から3000円差し引いた額が自己負担とな

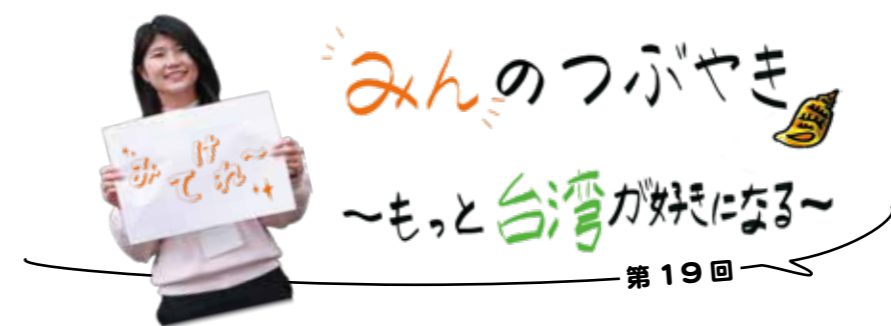
保健と健康の掲示板

▼帯状疱疹
助成対象者／仙北市に住所がある50歳以上の方
助成額／1回5000円（接種料金から5000円差し引いた額が自己負担となります）
助成回数／生ワクチン1回
不活化ワクチン2回
接種方法／保健課窓口で申請し、医療機関に事前予約したうえで接種してください。
詳細はこちらから↓

▼大人の風しん
助成対象者／仙北市に住所がある
・抗体価の低い妊娠を希望する女性
・抗体価の低い妊婦のパートナー
助成額／接種費用の全額
接種方法／保健課窓口で申請し、医療機関に事前予約したうえで接種してください。
詳細はこちらから↓

▼帯状疱疹
助成対象者／仙北市に住所がある50歳以上の方
助成額／1回5000円（接種料金から5000円差し引いた額が自己負担となります）
助成回数／生ワクチン1回
不活化ワクチン2回
接種方法／保健課窓口で申請し、医療機関に事前予約したうえで接種してください。
詳細はこちらから↓

仙北市に新卒で来て早4年、アラサーと呼ばれる歳になりました。皆さまのおかげで楽しく暮らしており、ここで生まれ育ったのではないかとすら思えます。どうも、「仙北市が私のアナザースカイです」と勝手に主張している、台湾出身の国際交流員、黄敏です。



↑ 2月に JENESYS シンガポール訪日団を受け入れた様子

今年度、私が担当する当課の二つの事業をご紹介します。

「台湾制作 仙北市短編映画祭(仮)」
台湾の若手映像制作チームを招き、仙北市の素晴らしい景色や人々を映像化してもらうプロジェクトです。この地のありのままの暮らしを動画に記録し、実際に私が体験した秋田の魅力を国内外問わず、より多くの方々に伝えるためのものです。

「台湾親善大使が誕生します」
一青妙(ひととたえ)氏が仙北市台湾親善大使として就任していただく予定です。これは昨年私が企画した講演会に招へいたことがきっかけとなっています。一青妙氏は、台南市親善大使や石川県中能登町観光大使として、日台の架け橋となる文化交流に力を入れています。女優や作家として発信力を活用した仙北市の魅力紹介による

誘客促進につながると思います。

赴任して以来、東北地域に秘めていた神秘さや、厳しい自然を生き抜く人々のたくましさには魅了されました。これらの事業を通して、言葉では言い表せないけど不思議と引き込まれる、この土地ならではの風土や文化を世界中に共有したいです。

「仙北市が第二のふるさとだ」と唱える人が増えるように、これからも一生懸命頑張ります。秋田弁は少しですが話せるので、声をかけてくだされば励みになります！

関に事前に予約したうえで接種してください。

▼おたふくかぜ
助成対象者・接種回数／仙北市に住所がある
① 満1歳から小学校就学前の方・2回
② 小学校以上の方・1回
助成額／1回4000円（接種料金から4000円差し引いた額が自己負担となります。）
生活保護の方、非課税世帯の方は全額助成
接種方法／保健課窓口で申請し、医療機関に事前に予約したうえで接種してください。
持ち物／母子健康手帳、予診票
詳細はこちらから↓

▼おたふくかぜ
助成対象者・接種回数／仙北市に住所がある
① 満1歳から小学校就学前の方・2回
② 小学校以上の方・1回
助成額／1回4000円（接種料金から4000円差し引いた額が自己負担となります。）
生活保護の方、非課税世帯の方は全額助成
接種方法／保健課窓口で申請し、医療機関に事前に予約したうえで接種してください。
持ち物／母子健康手帳、予診票
詳細はこちらから↓



あなたのこころの声を聴いてくれる人がいる

こころの相談 ※秘密厳守
 角館庁舎 ▶ 5月8日(午後のみ) 15日(午前のみ) 22日(午前のみ) 29日(午後のみ)
 6月1日(午後のみ) 8日(午後のみ) 15日(午後のみ) 26日(午後のみ)
 田沢湖健康増進センター ▶
 5月17日(午後のみ) 6月21日(午後のみ) 7月19日(午後のみ)
 西木総合開発センター(中央公民館) ▶
 5月9日(午前のみ) 7月11日(午前のみ)
 相談時間 1回50分 午前/①10:00~ ②11:00~ 午後/③13:30~ ④14:30~
 相談方法 面談または電話(要予約・相談無料) ※当日、空きがあれば相談可
 スタッフ 公認心理師・臨床心理士

だれかに話をすると安心する ※毎月1回
傾聴ボランティア えくぼの会
 5月17日(日)・6月21日(日)・7月19日(日)・8月16日(日)・9月20日(日)
 場所 角館交流センター 時間 10:00~14:00 ※参加無料

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。傾聴ボランティア「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。

若者同士で交流しましょう!
若者の居場所 ※毎月1回(予約不要)
 5月16日(日)・6月20日(日)・7月18日(日)
 場所 角館交流センター(和室)
 時間 14:00~16:00
 主催・問合せ NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体) 大屋みはる ☎018-853-4367

語って、笑って、ホッと一息①
えがおサロン ※毎月1回
 5月10日(日)・6月7日(日)・7月5日(日)・8月2日(日) 9月6日(日)
 場所 田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ
 時間 13:00~16:00
 内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など ※参加費100円(予約不要 ぜひお立ち寄りください)

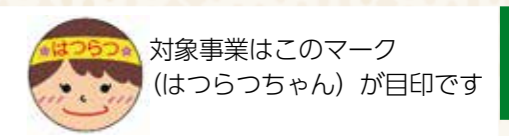
語って、笑って、ホッと一息②
傾聴ボランティア かだれ ※毎月2回
 5月17日(日)・24日(日) / 6月14日(日)・28日(日) 7月12日(日)・26日(日)
 場所 田沢湖健康増進センター 調理室・栄養相談室
 時間・内容 ▶10:00~15:00 血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲーム
 参加費 100円(昼食は各自でご持参ください)

※参加は、要予約(相談無料/秘密厳守)
 連絡先 ☎090-2975-3450 小松まで

笑いで3つの「わ」(なごみの和・つながりの輪・たのしい話)を広げよう!!
笑いの会
 5月19日(日) ※事前申込不要
 受付 9:40~10:00 終了 11:30(予定)
 場所 健康管理センター(角館)
 内容 笑いヨガ
 笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があるといわれています。皆さま、ぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

健康づくりを応援!
 わくわく、お得に健康づくり!!



5月1日からせんぼく健康ハッピー大作戦 健康ポイント事業が始まります

保健課では、市民のみなさまの健康づくりを応援する健康ポイント事業を実施します。保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する健康教室に参加したり、市や職場で行っている健(検)診を受診、毎日自分で計画した目標に取り組むことでポイントがもらえます。専用の記録表にポイントを集め応募すると、抽選で景品をゲットできるチャンスです。今年度は、1か月早めの開始となっています。たくさんの参加をお待ちしています。

楽しみながらポイントを集めて、健康と、景品を手に入れよう!

対象者：18歳以上の仙北市民(市外在住で仙北市に勤務されている方も含む)
 実施期間：5月1日(月)~令和6年2月29日(木)
 応募締め切り：令和6年3月1日(金)
 抽選日：令和6年3月中旬
 景品発送：令和6年3月下旬(商品の発送をもって当選とします)
 景品：健康とリフレッシュにつながる景品を抽選でプレゼントします

◇ポイント記録表の発行場所◇
 保健課、包括支援センター、市民生活課
 西木・田沢湖市民センター、各出張所、各公民館

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

水中運動教室 浮き浮き教室

包括支援センターでは、プールを利用した「浮き浮き教室」を開催します。膝や腰の痛みを軽減しながら運動することができ、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」「何か運動したいけど、何をしたらいいかわからない」という方におすすめの教室です。前年度参加者からは、「運動後、体がスッキリした」「膝の痛みが軽くなった」などの感想が聞かれました。ぜひお申し込み下さい。

- 場所/西木温泉ふれあいプラザクリオン プール(3階)
- 講師/柴田栄宜先生(スポーツコンサルタントシバタ)
- 日程/ 1クール目 5月15日~8月7日(毎週月曜日) 2クール目 8月22日~11月7日(毎週火曜日) 3クール目 11月16日~2月8日(毎週木曜日) ※開催日が祝日の場合、翌日に開催
- 時間/ 9:30~10:30(初回と最終回は9:00~)
- 持ち物/水着、水泳帽バスタオル、飲み物、プール料金400円 (75歳以上の仙北市民はプール料金が無料になります。保険証や運転免許証などをフロントに提示してください。)
- 対象/ 65歳以上の方 ※今まで浮き浮き教室に参加したことのない方。ただし、令和4年度新型コロナウイルス感染症の影響により教室が中止となり、1クールしか参加できなかった

方は、今年度の参加も可能とします。
 ● 申込方法/申し込みは随時受付中。申し込みされた方には、後日詳しい内容についてご連絡します。



申込み・問合せ/ 仙北市包括支援センター ☎43-2283



せんぼく健康ハッピー大作戦 (ポイント事業) 抽選を行いました!!

令和5年度健康ポイント事業の抽選会を3月14日角館庁舎で行いました。応募総数は1447枚とたくさんの方々に応募いただきました。ありがとうございました。抽選の結果、当選された方には3月中に景品を発送しています。今年度も、楽しみながら健康づくりに取り組めるような事業を計画しておりますので皆さまぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



厳正なる抽選の結果、89名の方に景品が当選し、発送しています。