

おおきなせなかに — 夢を乗せ未来に羽ばたく元気なまち びより

広報だいせん

だいせん日和

2020

3月

vol.345



未来へつなぐ、ふるさとの誇り
(刈和野の大綱引き・2月10日・西仙北)



紙風船上げ (太田の火まつり・2月1日)



だいせん 2020 小正月行事 冬まつり

2月上旬から中旬まで、市内各地では地域に根付いた小正月行事や地域のつながりを深める冬まつりが開催されました。雪不足が心配されましたが、特徴的な行事や祭りの数々が大仙の冬を彩りました。



天筆焼き (太田の火まつり・2月1日)



押し合い (刈和野の大綱引き・2月10日)



川を渡るぼんでん (2月11日)



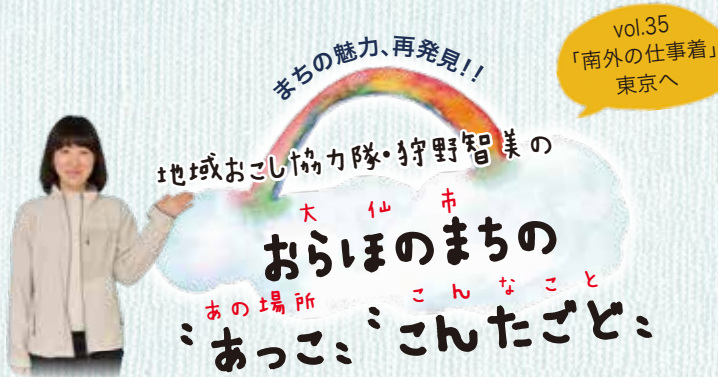
鳥子舞 (2月15日)



大曲の綱引き (2月15日)



綱の引き合い (刈和野の大綱引き・2月10日)



[写真左]狩野隊員が刺し子の練習のために作っている花ふきん
[写真右]刺し子をさした紺(かすり)

大 仙市に来て、もうすぐ2年。地域の方とお話しする機会も多いので、秋田弁への理解度はかなり向上したと自負しています(本当はたまに分からないことも…)。今年度、開催したワークショップ「大切なものを手で作る」。このテーマを選んだ理由は、手には計り知れない可能性があると感じるからです。20代で試みた自給自足的な暮らし。生活に必要なものを、自分の手で作るのは、慣れないうちはとても大変なことでした。それでも、手をかけて育てたお米は感動的なおいしさで、丹精込めて作ってもらったお料理は食

べるのがもったいないほどうれしいもの。それは、今まで感じたことのない充実感のある、手づくりの力を実感した日々でした。田舎暮らしに憧れる人はたくさんいます。その人たちの描く理想には、美しい自然、少し不便でも感じられる日常のあたたかさがあると思います。そんな生活を始めたい人たちの、何かの足しになればと思い、ワークショップ最終回を東京で開催します。テーマは「南外の仕事着」。その一つの特徴が、服一面に施された刺し子です。布が貴重だった時代、家族が着る服を少しでもあたたかく、丈夫にするため、さされたといわれている刺し子は、東北の美しさを象徴するものだと思います。この2年間で感じた大仙市の魅力を伝えたいと思います。

フェイスブックで情報発信中!
大仙市地域おこし協力隊



ワークショップ
関連記事は9ページを
ご覧ください。

新規就農者研修施設研修生の皆さんを紹介します /

若手農業者を応援! ★だいせんライジングファーマーズ★

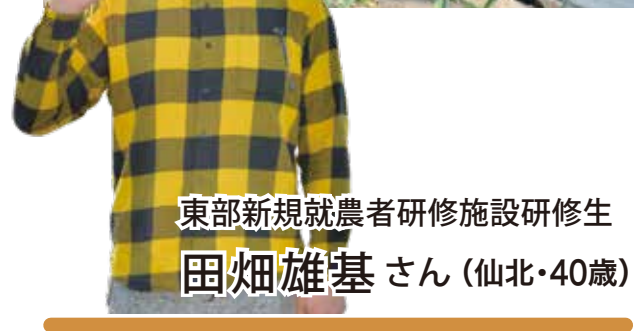
No.12

太 田地域の東部新規就農者研修施設でニンニクなどの栽培に取り組んでいる田畑さん。県外出身で、さまざまな職業を経験してきました。農業に携わりたいと思ったのは、飲食店で働いていたところに、素材である野菜に興味を持ったのがきっかけ。たまたま目にした大仙市の広報紙で農業研修生を募集していることを知り、2018(平成30)年から農業研修生になりました。研修生として2年間、ニンニクの栽培方法の習得に



おいしい野菜を皆さんに届けたい—

励んできた田畑さん。常に変化できる栽培環境に臨機応変に対応できるように、主体性を持って研修に臨んできました。昨年は、第142回秋田県種苗交換会に自らが栽培したニンニクを出品。見事、入賞を果たしました。田畑さんは「いずれはニンニク栽培を軸に、農業法人を立ち上げたい。間もなく研修期間は終わりますが、高品質でおいしい作物を栽培できるように、これからも栽培方法の研究と習得に励んでいきたい」と抱負を語りました。



東部新規就農者研修施設研修生
田畑雄基さん(仙北・40歳)

あなたの「こころ」元気でですか？



ストレスサインに気づき、SOSを出そう

皆さんは、自分のストレスサインに気づき、必要な時にSOSを出すことができていますか。自分の心に問いかけながら、一度振り返ってみましょう。

ストレスサイン出ていませんか？

ストレスサインとは、ストレスを感じたときに心・身体・行動などに出る症状のことです。具体的なストレスサインは次のようなものです。

心のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちよつとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
 - 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
 - 食欲がなくなつて食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
 - 下痢したり、便秘しやすくなる
 - めまいや耳鳴りがする
- ※体のサインは他の病気の可能性もあります。症状が重い、長く続く場合は症状に合った専門医を受診しましょう。

行動のサイン

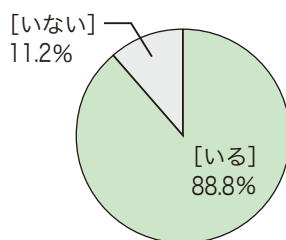
- 飲酒の量や喫煙の量が増える
 - 仕事でのミスが増える
- 思い当たるサインはありましたか？また、皆さんの身近な人(家族・友人・職場の人などがこのようなサインを出していないでしょうか？

ストレスサインはなかなか自分では気づきにくいものです。身近な人のストレスサインに気付いたら、声をかけてあげましょう。皆さんが「どうしたの？大丈夫？」と声をかけることで救われる人がいます。

SOS出せていますか？

「第二次健康大仙21計画」の策定にあたり、市民の皆さんを対象に行った「健康と生活習慣に関するアンケート調査」(平成27年度実施)では、2250人の回答者(19~80歳)のうち約9割の方が「悩みや心配事を相談できる人がいる」と回答しています。

悩みや心配事を相談できる人がいる割合(19~80歳)



出典:第二次健康大仙21計画(大仙市)

した。しかし一方で、約1割の方が「悩みや心配事を相談できる人がいない」と回答しています。

皆さんのSOSお聴きします

自身や身近な人のことについて「周りに迷惑や心配をかけそうで誰にも相談できない」「周りの人に相談しても問題が解決しなかった」このような場合は、専門の相談窓口にご相談しましょう。

健康増進センターでも相談を受けています。健康増進センターでは「どこに相談したらいいか分からない」という場合も、お聞きした内容に応じて相談窓口を紹介いたします。まずはお電話ください。

大仙市メンタルヘルスサポーターひだまり会長の石田裕美子さんにお話を聞きました。

あなたの不安や悩みを聴いてくれる皆さんがいます 「ひだまり」でほっとひと息しませんか？

あ あなたの胸の中に誰かに話したら「スッキリ」するかも知れない小さな心配事はありませんか。それを話せる人はいますか？ひだまりは、あなたの身近な話し相手のひとつになればとコーヒーサロンを開催しています。あなたの言葉で、思いつくままにお話ししてください。

「話」 す」事で心配事をちょっとだけ手放して、少しだけ離れた所においてみることで、解決の方向へ向えます。そのお手伝いを少しだけさせていただきます。「しゃべったらスッキリした」と言ってもらえると嬉しいです。そこからきつと解決の糸口が見つかるでしょうから。苦しい事やつらい事ばかりだけでなく、うれしい事、楽しい事もお聞かせください。サロンは、ゆっくりと楽しい時間を過ごしていただく場でもあります。一人より

みんなで飲むお茶はおいしいですよ。

私 たちは市のメンタルヘルスサポーター養成講座を修了した有志で、縁側でひなたぼっこしながら語り合えるようにと「ひだまり」と名付けました。自分が「困ったなあ」と思ったとき、自分と同じ目線で話を聞いてくれる人・行ける場所があったらいいな、という会員の思いの会です。コーヒーサロン「ひだまり」は、大川西根公民館と市民活動交流拠点センター（Anbee大曲2階）で毎月開催しています。大曲地域にお住まいの方だけでなく、どなたでもご参加ください。また、「うちの地域でも」というご希望がありましたら、ご連絡をお願いします。

ひ だまりコーヒーサロンが、皆さんとの心の健康の出会いの場となりますよう、温かいコーヒーを入れてお待ちしております。

コーヒーサロンひだまり

- ◆期日・会場／
毎月第1 火曜日・大川西根公民館
毎月第2 水曜日・市民活動交流拠点センター（Anbee大曲2階）
- ◆時間／午後1時～3時
- ◆参加費／100円
- 【問い合わせ】
大仙市メンタルヘルスサポーターひだまり
☎080-1819-5322（午前11時30分～午後2時）



つらいときは、信頼できる人や医療機関を頼りましょう

次のようなときは、医療機関（メンタルクリニックなど）の受診を検討しましょう。

- ・眠れない日が続く
- ・食欲がない
- ・何もする気になれない
- ・こころの不安定な状態が2週間以上消えない

つらいときは、一人でがんばろうとせず、信頼できる人や医療機関に相談するなどして、できるだけ早く対処することが大切です。

こころからだの健康相談

- 健康増進センター
（担当地域／大曲）
☎0187(62)1015
 - 健康増進センター西部
（担当地域／神岡・西仙北・協和・南外）
☎0187(75)0476
 - 健康増進センター東部
（担当地域／中仙・仙北・太田）
☎0187(56)7211
 - こころの健康相談
ほつとスペース（予約制）
（臨床心理士によるカウンセリング）
☎0187(62)9304
- ※相談内容などの秘密は厳守します。

4月1日から組織の見直し

【問い合わせ】 各問い合わせ先参照

市

では、市民の皆さんにとって身近な行政サービスの充実を図りながら、最小限の人員による横断的な対応と、災害時の効率的な対応を図るため、4月1日から組織および業務が一部変わります。変更となる主な組織と業務は次のとおりです。

支所機能の見直し

○各地域の災害対応強化

災害など人手を必要とする際に「地域応援職員」として、あらかじめ指定された本庁職員などが加わり迅速に対応できる体制を構築し、地域の災害時の体制を強化

【問い合わせ】

総合防災課

☎0187(63)1111

内線385

○建設・上下水道業務を

三つのエリアに集約

各エリア内での連携による迅速な対応と専門性の高い、きめ細やかなサービスを目指す

①大曲・神岡・南外・仙北地域

本庁建設部、上下水道局で対応

②西仙北・協和地域

協和庁舎に「西仙北・協和建設水道事務所」を新設

③中仙・太田地域

太田庁舎に「中仙・太田建設水道事務所」を新設

【問い合わせ】

道路河川課

☎0187(66)4905

都市管理課

☎0187(66)4908

上下水道局経営管理課

☎0187(63)1111

内線282

各エリアの拠点所在



※各支所には、これまでと同様、農林建設課に建設・水道担当を配置(2~3人)。申請や要望などの取り次ぎ、身近な相談業務のほか、突発的な道路破損、落石、倒木などの初動対応業務を行います。
※農林業務は、これまで通り各支所農林建設課で行います。

本庁機能の専門性と効率化を図る見直し

情報システム課を廃止し、業務を新設する次の2課に分離して効率化を図ります。

○「財産活用課」の新設

公共施設の老朽化問題対策や、市の未利用地・廃止施設の貸し付け、売却など、財産の有効活用を積極的に進めるため、各関係部署で行っていた業務を集約し、専門性と効率化を目指します。

○「ICT推進課」の新設

現在の行政運営に新たなICT(※技術を取り入れ、市民サービスの向上を目指します)。

※ICT…

Information and Communication Technology (情報通信技術)の略。

パソコンやスマートフォンなどの通信技術を活用して人とインターネット、人と人がつながる技術のこと。活用例として、メール、チャット、SNSなど

【問い合わせ】

総務課

☎0187(63)1111

内線209

変更となる業務

各支所日直の廃止

戸籍の届け出や休日の各種問い合わせ件数が減少しているため、各支所の日直業務を廃止し、効率化を図ります。

なお、廃止後は、全て大曲庁舎(本庁)日直室での受け付けとなります。

○死亡、婚姻などの届け出は、4月4日(土)から大曲庁舎日直室で受け付け

○休日の各支所への電話(代表電話)を本庁へ転送し、本庁の日直職員が対応

○本庁の日直を現行の2人から3人体制とし、スムーズに対応できるよう見直し

※大曲庁舎では、これまでどおり夜間でも受け付けます。

※遠距離などの事情により、本庁に来られないという場合は、当面の間、臨時的に職員が各支所に向いて受け付けをするなどの対応をします。

【問い合わせ】

総務課

☎0187(63)1111

内線203

市内四つの公共温泉施設

4月1日から営業内容が変わります

【問い合わせ】

観光課 ☎ 0187-63-1111 内線 250



1.西仙北めぐ森温泉「ユメリア」 2.八乙女温泉「さくら荘」 3.南外ふるさと館 4.中里温泉

○入湯料を大人300円、小人150円に変更
 【問い合わせ】
 八乙女交流センター
 ☎ 0187(56)3870

○八乙女交流センター内に
 移転

八乙女温泉「さくら荘」
 変更点
 ☎ 0187(87)3100

【問い合わせ】
 ユメリア
 変更点／プール休止

西仙北めぐ森温泉
 「ユメリア」

4月1日から、市内四つの公共温泉施設の営業内容が次のとおり変わります。ご理解とご協力をいただき、今後とも利用いただきまますようお願いいたします。

南外ふるさと館

変更点／宿泊利用日の変更

※詳細は問い合わせください。

【問い合わせ】

南外ふるさと館

☎ 0187(74)2310

中里温泉

変更点

○男女各1カ所の浴場で営業

○レストラン営業時間を午前11時〜午後2時に変更

【問い合わせ】

中里温泉

☎ 0187(88)1471

市税・後期高齢者医療保険料・保育料・放課後児童クラブ会員負担金

4月から LINE Pay と Pay Pay で納付できます

【問い合わせ】

債権管理課

☎ 0187-63-1111 内線 104・105



財布マークの「ウォレット」タブ内「請求書支払い」をタップ
 コードリーダーで納税通知書のバーコードを読み込む
 内容を確認して、支払い完了

◆アプリを利用できる納税通知書／払い込み用のバーコードが付いているもの

スマートフォンアプリ「LINE」の「LINE Pay」と「Pay Pay」を使った市税や保育料などの納付を4月1日からスタートします。事前に利用登録し、残高をチャージしておくだけで、自宅にいながらいつでも簡単に納付できます。詳しくは「LINE Pay」、または「Pay Pay」のホームページをご覧ください。



STEP 1 ホーム画面にある「スキヤン」をタップ
 STEP 2 納税通知書のバーコードを読み取る
 STEP 3 支払金額を確認し「支払う」をタップ

※利用できない納税通知書／納付期限を過ぎたもの、納付金額が訂正されたもの、汚損や破損などでバーコードが読み取れないもの、バーコード情報が印刷されていないもの

◆その他
 ○領収書は発行されません。納付履歴は、アプリ内の決済履歴(LINE)、利用明細(Pay)で確認してください。
 ○軽自動車税(種別割)の車検用納税証明書が必要な場合は窓口納付、またはコンビニ納付をご利用ください。

- 大曲庁舎 (本庁) ☎ 0187-63-1111
- 大曲南庁舎 ☎ 0187-66-4905
- 神岡庁舎 ☎ 0187-72-2111
- 西仙北庁舎 ☎ 0187-75-1111
- 中仙庁舎 ☎ 0187-56-2111
- 協和庁舎 ☎ 018-892-2111
- 南外庁舎 ☎ 0187-74-2111
- 仙北庁舎 ☎ 0187-63-3003
- 太田庁舎 ☎ 0187-88-1111

大仙市ホームページ



プレミアム付商品券

商品券を購入した方:

商品券の使用期限は3月31日(火)です。期限内に使用してくださるようお願いいたします。

なお、使用できなかった商品券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

商品券取扱店

配布されている取扱店一覧、または店頭に「大仙市プレミアム付商品券取扱店」のポスターが掲示されている店舗で使用できます。

なお、取扱店一覧は、市のホームページでも確認できます。

【問い合わせ】

- 市民税非課税者分: 社会福祉課 内線181
- 子育て世帯分: 子ども支援課 内線129
- 取扱店: 企業商工課 内線258

Instagramで第2弾完成撮っておきポスター

大仙市にまつわる写真をInstagram上で募集した「あなたの撮っておきください」。たくさんの方の応募、ありがとうございます。応募写真(抜粋)を掲載した第2弾ポスターが完成。今後、公共施設や商業施設などに掲示する予定です。

【問い合わせ】

広報広聴課 内線275



完成した第2弾のポスター3種類。「大仙ファン」の皆さんのさまざまな視点で撮影された「撮っておき」が掲載されています。ぜひご覧ください。

研修生募集

新規就農者育成研修

新たに農業を始めたい方のための研修です。農業専門技術員から指導を受けながら作物を栽培し、農業に必要な技術・知識を学ぶ実践研修です。研修期間は1年で、研修奨励金の支給制度もあります。詳細は、問い合わせください。

◆対象 市内在住のおおむね50歳以下で、研修終了後に市内で農業を営む方

◆募集人員 若干名

◆研修期間 4月1日から令和3年3月31日まで(最長2年まで延長可)

◆研修場所 大仙市新規就農者研修施設東部(太田地域横沢)または西部(西仙北地域横首)

◆研修奨励金 月額7万5千円(予定)

◆応募期限 3月31日(火)

【問い合わせ・応募】

農業振興情報センター ☎ 0187(86)9111

3月の献血日程

期日	時間	会場
15(日)	10:00~16:00	イオンモール大曲
26(木)	10:00~11:20	市役所大曲庁舎
	13:15~16:00	
30(月)	10:00~12:00	興栄建設株式会社
	14:00~16:00	

※会場・時間は、変更になる場合があります。
※15日(日)は、昼休憩のため担当者が不在の時間がありますので、ご了承ください。

問い合わせ

健康増進センター ☎ 0187-62-9301
同西部 ☎ 0187-75-0476
同東部 ☎ 0187-56-7211

子どもの楽しい学習のために 市の就学援助

市では、経済的な理由で困っている小・中学生の保護者を対象に、必要な経費の一部を援助しています。希望する方は、ご相談ください。

【問い合わせ・相談】

教育指導課 内線341
現在、子どもが通学している学校または、令和2年度に入学予定の学校



令和2年度大仙市奨学生募集

◆応募資格

○保護者が市内に居住していること

○令和2年4月に大学・短期大学・専門学校・高校・に在学していること

○他の団体などから学資の給付や貸与を受けていないこと

◆貸付額・定員

大学・短大・専門学校 月額4万円・20人

高校 月額5万円・5人

【特別奨学金】

大学・短大・専門学校 大学・短大・専門学校 月額4万円・20人

高校 月額5万円・5人

【奨学金】

大学・短大・専門学校 月額4万円・20人

高校 月額5万円・5人

【特別奨学金】

大学・短大・専門学校 大学・短大・専門学校 月額4万円・20人

高校 月額5万円・5人

【問い合わせ・申し込み】

〒014-0062 大曲上栄町2-16 教育総務課 内線334

10万円・10人

高校 5万円・5人

※一時金として貸与

◆申込期間 4月1日(水)から30日(木)まで(土・日、祝日を除く)

※郵送の場合は、必着

◆願書・募集要項

教育総務課と各地域(大曲を除く)の公民館に用意しています。

【問い合わせ・申し込み】

〒014-0062 大曲上栄町2-16 教育総務課 内線334

参加者募集

これからの農業経営の参考にしてみませんか
大仙市農業研修会

今後の国農業政策とインボイス制度についての講演のほか、新規就農者研修施設研修生の研修成果の報告も行います。

なお、研修会に先立ち「大仙農業元気賞」の表彰式を行います。

◆日時／3月24日(火)
午後1時30分～5時

◆会場／神岡農村環境改善センター

◆参加費／無料

◆内容／
○大仙農業元気賞表彰式(受賞者4人)

○大仙市新規就農者研修施設研修生の取り組み報告

○今後の農業政策と大仙市農業の状況(東北農政局秋田県拠点地方参事官・藤田茂さん)

○インボイス制度と農業者との関わり(大曲税務署統括国税調査官・福田幸二さん)

◆申込期限／3月10日(火)

◆問い合わせ・申し込み

農業振興課内線247

各支所農林建設課

バイクや軽自動車の廃車手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者に課税されます。廃車にしたいバイクや軽自動車がある方は、4月1日(水)までに廃車手続きをしてください。4月2日以降に手続きした場合は、1年分の税金がかかります。

※車種により手続きを行う窓口が異なります。

◆問い合わせ・廃車手続き

○125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕作業用、その他)

税務課内線112

各支所市民サービス課

○125cc超250cc以下の軽二輪車、三輪および四輪以上の軽自動車

秋田県軽自動車協会

☎018(896)6811

大曲仙北地区自家用自動車協会

☎0187(62)2371

秋田運輸支局

☎050(5540)2012

大曲仙北地区自家用自動車協会

☎0187(62)2371

参加者募集

地域おこし協力隊
ワークシヨップ最終回
「大切なものを手につくる」

登録有形民俗文化財「南外の仕事着」を通して、東北地方の布の歴史を学ぶほか、ゲストを招き、紬のルーツ(世界の紬)を学びます。

「南外の仕事着」の特徴の一つである「刺し子」の体験も行います。人の手でつくられた布が持つ力に触れてみませんか。

◆日時／3月14日(土)
午前10時30分～午後3時

◆会場／南外民俗資料交流館(エプロンバンドナ持参)

◆定員／10人

◆参加費／2千円(食材・材料費含む)

◆ゲスト／小松正雄さん(古代布研究家)

翌日の15日(日)は東京で「刺し子体験」を開催

時間・会場／午後4時～6時・カフェスロー(国分寺市)

参加費／550円+1ド

リンクオーダー

◆問い合わせ・申し込み

まちづくり課内線227

期間は3月26日から4月6日まで
年度末・始めの窓口業務を午後7時まで延長

3月26日(木)から4月6日(月)までの期間、大曲庁舎の窓口業務時間を午後7時まで延長します(ただし、土・日、3月31日(火)を除く)。住民異動に伴う各種手続きなどを行うことができます。

実施する業務内容および課は表のとおりです。詳しくは実施課(班)にお問い合わせください。

※システム稼働時間の制約上、午後6時30分までにお越しください。

受け付けする業務の内容	実施課
転入届・転出届・転居届の住民異動	市民課 市民班 内線 120
印鑑登録	
戸籍に関する届け(死亡届、出生届、婚姻届ほか)	
各種証明書の交付(戸籍、住民票、印鑑証明書など)	
マイナンバーカード(個人番号カード)の交付 ※交付通知はがきが届いた方のみ ※受け取り希望日の前日までに連絡が必要です。	保険年金課 保険班 内線 104 年金班 内線 143
国民健康保険資格異動	
後期高齢者医療資格異動	
福祉医療の申請	
国民年金資格異動	税務課 内線 111
税務証明書(課税・非課税証明、資産証明ほか)の交付	
税務証明書(納税証明ほか)の交付	
納税相談、市税の収納	債権管理課 内線 182・188
保育園などの申し込み、相談	
児童手当の申請	
児童扶養手当、特別児童扶養手当の申請	子ども支援課 内線 102・150
放課後児童クラブの申し込み、相談	
転入・転出時の水道の開栓・閉栓の受け付け	
水道料金・下水道使用料などの収納	上下水道お客様センター ☎0187-62-2333

- 大曲庁舎（本庁）
☎ 0187-63-1111
大曲南庁舎
☎ 0187-66-4905
神岡庁舎
☎ 0187-72-2111
西仙北庁舎
☎ 0187-75-1111
中仙庁舎
☎ 0187-56-2111
協和庁舎
☎ 018-892-2111
南外庁舎
☎ 0187-74-2111
仙北庁舎
☎ 0187-63-3003
太田庁舎
☎ 0187-88-1111

大仙市ホームページ



Infomation

住民異動の多い3月末から4月上旬は、各種届け出窓口が混み合います。手続きが必要な方は、ゆとりをもって早めにお越しください。



@daisency



@daisen_biyori



@daisency

「ごみの分け方・出し方」は
保存版をご利用ください
令和2年度版
ゴミカレンダー配布

令和2年度版ごみカレンダーをだいでせん日和3月号と一緒に配布しています。今年も、カレンダーのみの配布です。「ごみの分け方・出し方」は、昨年配布している保存版を引き続きご利用くださるようお願いいたします。

【問い合わせ】
生活環境課内線237



「ごみの分け方・出し方」(保存版)

中央ごみ処理センター
施設使用料が
変わります

4月1日から、中央ごみ処理センターの施設使用料が変わります。今回の使用料改定は、昨年10月の消費税率引き上げに伴う措置です。皆さんのご理解をお願いします。

【問い合わせ】

大曲仙北広域
中央ごみ処理センター
☎ 0187(88)8756

中央ごみ処理センター施設使用料(税込)

区分	現行	改定後(4月1日~)
家庭系ごみ	66円/10kg	67円/10kg
事業系ごみ	133円/10kg	135円/10kg

※10kg未満の場合は、10kgとします。
※料金に10円未満の端数が生じた場合は、その端数を切り捨てます。

臨時職員募集

文化財保護課
臨時職員募集

選考は面接で行います。日程などの詳細は、申込者に通知します。なお、雇用期間や勤務時間などの詳細は、ハローワークの求人情報をご覧ください。

◆募集職種

国指定名勝「旧池田氏庭園(本家庭園)施設管理人

※4月から11月まで

◆募集人員/1人

◆給与/時給897円

◆応募方法/ハローワークの紹介状と写真を貼った履歴書を提出(郵送可)

◆応募期限/3月13日(金)

※郵送の場合は、必着

◆雇用開始日

4月28日(予定)

【問い合わせ・応募】

〒014-0805

大仙市高梨字田茂木10

文化財保護課

☎ 0187(63)8972

消防団員を応援します
「大仙市消防団応援の店」

私たちの安全・安心のため、地域防災の要として活動している消防団。地域全体で消防団員を応援しながら、地域の活性化を図るため、市では「大仙市消防団応援の店」事業を実施します。

内容

○店舗、事業所：「消防団応援の店」に登録し、消防団員証を提示した団員などに割り引きなどのサービスを提供

○消防団員：応援の店を利用した際に独自のサービスが受けられる

サービス利用対象/消防団員や応援の店が認める方(家族と一緒に来店した友人など)

サービスの内容/料金割引引き、大盛り無料、ポイントアップ、粗品贈呈など
※サービス利用対象者と内容は登録店で独自に設定可



「消防団応援の店」
登録協力店募集

「消防団応援の店」として登録し、各種サービスなどで消防団員を応援してくださる店舗・事業所を募集します。登録していただいた場合は表示証を配布するほか、市のホームページなどで紹介する予定です。

登録方法/総合防災課と各支所市民サービス課に用意している申請書(市ホームページからダウンロード)に記入し、提出(ファックス・メール可)

【問い合わせ・登録】

総合防災課 内線387

FAX 0187(62)9400

✉ housai@city.daisen.jp

**JR神宮寺駅駐車場
利用申し込み受け付け開始**

- ◆利用期間／4月1日(水)から11月30日(月)までの8カ月間
 - ◆駐車台数／36台
(駅東側27台、駅北側9台)
 - ◆使用料／月額1,650円
※4月以降に発行する納付書で指定金融機関に振り込み
 - ◆申し込み方法／神岡支所農林建設課に用意している申請書に必要事項を記入し、押印して申し込み
 - ◆申し込み開始／3月19日(木)
※事前受け付けはしません。
- 【問い合わせ・申し込み】**
神岡支所農林建設課
☎0187-72-4609

人権擁護委員の委嘱

任期満了(任期3年)に伴い、令和元年9月の市議会
で同意を得て、2年1月1

日付けで人権擁護委員に委
嘱された方を紹介します。



【再任】
鈴木農夫廣さん
(太田)



【再任】
宇野聖子さん
(太田)



【再任】
森京子さん
(西仙北)



【新任】
伊藤美佐子さん
(西仙北)



【再任】
足達隆さん
(中仙)

手続きは早めに、忘れずに
国保の各種手続き・届け出をお忘れなく

手続きはお早めに
**会社を退職し
国保に加入する方へ**

国保に加入する際は、次
のものを持参し、手続きし
てください。

持参するもの

健康保険資格喪失証明
書、個人番号(マイナンバ
ー)の分かるもの、届出人
の本人確認ができるも
の、印鑑、委任状(別世帯の
方による届け出の場合のみ)
※健康保険の任意継続から国保
に加入する場合も同じです。

転出の際は届け出を
**修学のため
市外に転出する
国保加入者の方へ**

大仙市の国保加入者で、
修学のために市外に転出す
る方は、引き続き大仙市の
国保に加入することになり
ます。

転出の際、修学のための
転出であることの届け出を
してください。

忘れずに届け出を
**国保からほかの健康
保険に加入した方へ**

これまで大仙市の国保に
加入していた方で、就職な
どで職場の健康保険に加入
した方、または家族の健康
保険の被扶養者になった方
は、届け出をお願いします。

届け出しない場合、国保
税が課税され続けてしま
いますので、ご注意ください。

持参するもの

新しい保険証、国保の保
険証、個人番号の分かる
もの、届出人の本人確認
ができるもの、印鑑、委任
状(別世帯の方による届け出
の場合のみ)

いづれかに該当する方
**国保の保険証を
使うことができます**

次のいづれかに該当する
方は、大仙市の国保の保険
証を持つていても、医療機
関で使うことができます
ので、ご注意ください。

対象

①職場などの健康保険に加
入した方

※新しい保険証が届くまでの間
に医療機関を受診する際は、
職場などの健康保険担当者
に相談してください。

②転出した方
※転出先の国保に加入してくだ
さい。

③生活保護費を受給してい
る方
※診療依頼書を医療機関に提示
してください。

月の途中の変更でも、医
療機関には必ず新しい保険
証を提示してください。

使えなくなった国保の保
険証で医療機関を受診した
場合、受診した分の医療費を
返還していただくことにな
りますので、ご注意ください。
※返還後、本来の健康保険に請
求することができます。

【問い合わせ】

保険年金課
内線104・105
各支所市民サービス課
※人間ドック助成の内容は、4月
号でお知らせする予定です。



BOOKS

図書館情報

南外図書館のおすすめ

しょうがっこうがだいすき

うい [著] 学研プラス

小学校2年生になった著者のういさんが新1年生に向けて、小学校に入るまでに「じがかけるようにれんしゅうしよう」入ってからは教室や廊下で「さげばないようにしよう」とか、みんなが早く小学校になじむことが出来るようにお姉さん目線で書いてあげた絵本です。1年生の「大変!」を経たういさんから「小学校は楽しいところだよ」という思いがたくさんちりばめられた一冊です。



新着図書 3月

ここで紹介する以外にもたくさんの本をそろえています。希望する本がない場合は、図書館職員に声を掛けてください。市内の各図書館のほか、県立図書館からも取り寄せます。

幼児・児童向け図書

- パンダしりとりコアラしりとり / 石津ちひろ
- 新しいジュニア野球入門 / 川村卓
- ぼくらの波を走る! / 工藤純子
- そう、だいきりすぎて気がとくなる宇宙の / 図鑑 / 渡部潤一

小説・一般向け図書

- イマジン? / 有川ひろ
- ウミガメみたいに飛んでみな / 木村椅子
- 君がいないと小説は書けない / 白石一文
- 雲を紡ぐ / 伊吹有喜
- 最高の任務 / 乗代雄介
- 太平洋食堂 / 柳広司
- マークスがおしえてくれた / タカハシ / バイロン
- 平蔵の母 / 逢坂剛
- P D C A がよくわかる本 / 日沖健

■各図書館イベント【3月】 /

【おはなし会】

- 大曲 3月14日(土) 午前10時30分~11時
- 仙北 3月14日(土) 午前10時30分~11時
- 協和 3月21日(土) 午前10時~11時
- 神岡 3月21日(土) 午前11時~正午
- 西仙北 3月28日(土) 午前10時~11時

【絵本となかよし会(うさちゃんひろば)】

- 中仙 3月13日(金) 午前10時30分~11時

【大曲・仙北切手趣味の会 切手展】

- 大曲 3月9日(月)から22日(日)まで 午前9時~午後7時
(土・日、祝日:午後5時まで、最終日:午後3時まで)

- 各図書館休館日 / 【3月】▼大曲=2日(月)、21日(土)▼仙北=2日(月)▼西仙北・中仙=2日(月)、16日(月)▼神岡・協和・南外・太田=9日(月)、23日(月)

各図書館問い合わせ

大曲図書館 ☎ 0187-62-1012	協和図書館 ☎ 018-892-3830
神岡図書館 ☎ 0187-72-2501	南外図書館 ☎ 0187-74-2130
西仙北図書館 ☎ 0187-75-0099	仙北図書館 ☎ 0187-69-3334
中仙図書館 ☎ 0187-56-7200	太田図書館 (太田スポーツクラブ) ☎ 0187-86-9460

3月の市長日程

※日程は変更になる場合があります。

- 4日・水 市議会定例会【本会議第2日】
- 5日・木 市議会定例会【本会議第3日】
- 6日・金 市議会定例会【本会議第4日】
- 10日・火 秋田の観光創生推進会議総会
- 12日・木 大曲仙北広域消防功労者表彰式
特別展「法隆寺金堂壁画と百済観音」プレオープン(東京都)
- 16日・月 ミズノ(株)との包括連携協定調印式
大曲高等学校校舎改築期成同盟会総会
- 17日・火 市議会定例会【本会議第5日】
- 18日・水 大仙市鮭ふ化放流事業組合解散総会
- 20日・金 大曲武道館竣工式
- 21日・土 「大曲の花火」一冬の章一新作花火コレクション2020
- 24日・火 大仙市農業振興情報センター運営委員会
第12回大仙農業元気賞表彰式
- 26日・木 市内郵便局との包括連携協定調印式

市長交際費

(1月1日~31日)

摘要	件数	金額
慶祝	32	225,700円
協賛	0	0円
弔慰	5	70,000円
合計	37	295,700円

※慶祝=市長等が出席する行事の会費やお祝いなど
※協賛=各種事業協賛金や各種大会市長賞および副賞など

※弔慰=行政委員会の委員等、市政に深く関わりのある方や旧市町村の功労(績)者に対する香典など



「川を渡るぼんでん」で餅まきをする老松市長(2月11日)

寿百歳

在宅で100歳を迎えられた皆さんをご紹介します

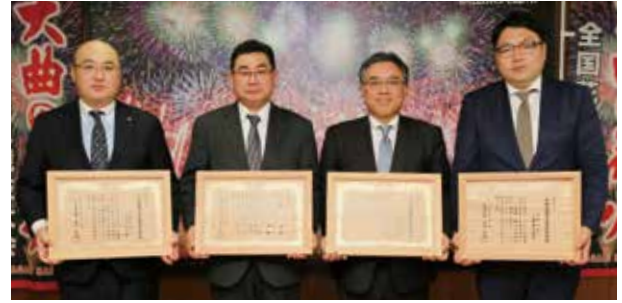


佐藤 恭三 さん

長生きの秘訣は「規則正しい生活」

南外地域在住の佐藤恭三さんは、大正9年2月15日生まれ。戦争を体験し、戦後は農業をしながら冬期間は豆腐屋を営んでいました。早寝早起きや、食事を三食きちんとするなど、規則正しい生活を送ることが長生きの秘訣だと語ります。本や新聞を読んだり、俳句を詠んだりすることを楽しみにしながら穏やかに過ごされています。

秋田県認定工芸士の認定を受けた花火師の皆さん

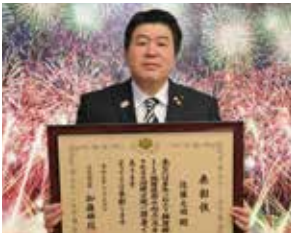


市 内の花火師4人が認定 秋田県認定工芸士

市内の4人の花火師の皆さんが秋田県認定工芸士の認定を受けました。

秋田県認定工芸士は県内の伝統工芸品に関する技術の承継や人材の育成・確保を目的に、県が今年度から新たに創設した認定制度。秋田銀線細工、イタヤ細工(仙北市)、川連こけし(湯沢市)、大曲の花火のいずれかで、12年以上の実務経験がある職人が選考対象になります。今回認定を受けた皆さんは次のとおりです。小松忠信さん(大曲・株小松煙火工業・写真左から3番目)、今野義和さん(神岡・株北日本花火興業・同2番目)、久米川和行さん(神岡・株和火屋・同1番目)、齋藤健太郎さん(大曲・響屋大曲煙火株・同4番目)

表彰・感謝状 功績をたたえて—おめでとうございます



佐藤光昭さん
—厚生労働大臣表彰—

佐藤光昭さん(大曲)が厚生労働大臣表彰を受けました。

佐藤さんはホテルテトラリゾート秋田横手温泉の料理長。33年間に渡り日本料理の技能向上に努めてきたほか、若手調理師への技術指導や料理技術大会に向けた講習会を開くなど、日本料理業界への貢献が高く評価されました。



大城サツさん
—厚生労働大臣表彰—

ボランティアで共同募金活動を行ってきた大城サツさん(大曲)が厚生労働大臣表彰を受けました。

表彰は、募金活動の普及のために長年活動している人に贈られるものです。大城さんは募金の趣旨などについて理解を得る活動を行い、寄付金を使って地域の福祉の向上と充実につなげられるよう尽力しました。



協和ボランティア学級
—厚生労働大臣感謝状—

ボランティア団体「協和ボランティア学級」に、厚生労働大臣から感謝状が贈られました。

同団体は、長年介護施設での清掃などのボランティアを行っており、今回の表彰はその功績が認められたものです。高齢者に食事を提供する「ふれあい弁当」事業を行うなど、地域の交流を図る活動にも貢献しています。



高橋龍史さん
—法務大臣表彰—

長年保護司として活動を行ってきた高橋龍史さん(大曲)が、法務大臣表彰を受けました。

表彰は、犯罪や非行からの立ち直りの支援などを行う更生保護活動に貢献している人に贈られるもの。高橋さんは21年にわたって大曲地域角間川地区を担当し、犯罪予防活動などを通じて地域の安全確保にも尽力しました。



8 組の個人・団体が受賞 第14回大仙市芸術文化賞表彰式

第14回大仙市芸術文化賞表彰式が2月7日にグラン
ドパレス川端で行われました。受賞者は次のとおりです。
【功労賞】美術部門「写真」=古屋貞志さん(神岡・写真1列
目左から3人目)文芸部門「俳句」=山田綾子さん(中仙・同
左から4人目)音楽部門「合唱」=林誠さん(大曲・同右から
4人目)【奨励賞】美術部門「絵画」=木元優子さん(太田・

同左から2人目)美術部門「書道」=小松清峯さん(本名=小
松貢一さん、中仙・同右端)音楽部門「吹奏楽」=ふれあいウ
ィンドオーケストラダイナミックス(仙北・草薮歩団長・同
左端)舞踊部門「新舞踊」=千秋糸之さん(本名=佐藤律子さ
ん、西仙北・同右から3人目)文化交流部門=ネオビート協
和(協和・佐藤誠代表・同右から2人目(武藤副代表))

栄光の軌跡

The Track of Glory

日 ごろの練習と努力の成果を発揮し、さまざまな分野で
優れた成績を収めた「だいせん」の子どもたち。その活
躍の記録を紹介します。※1月20日～2月21日成績報告受け付け分



【第1回TOYOPET CUP U10 フットサル東北大会2019秋田県大会】
1 大曲レッドファイヤーズ / 優勝



【第3回DGO大仙市芸文協歌唱カステージ】
2 笠原麻里衣さん / 最優秀賞・大仙市長賞

大曲の花火ダリアが優秀賞を受賞 ジャパンフラワーセレクション切花部門

ジャパンフラワーセレクション2019-2020の切花部門で「大曲の花火ダリア」の新品種「橙炎」がベストフラワー（優秀賞）を、「花紫音」「紫ながれ」「和火」がそれぞれ入賞を果たしました。

ジャパンフラワーセレクションは「いい花の新基準。」を合言葉に2006（平成18）年から毎年行われている花きの新品種を対象としたコンテスト。「橙炎」は、国内の花き業界を代表する学識経験者、フラワーデザイナー、市場関係者などで構成される審査会で、印象的な濁りのない濃いオレンジ色やしっきりとした花弁と花茎などが高く評価されました。

「大曲の花火ダリア」は市と大曲商工会議所、大仙市商工会、一般社団法人大仙市観光物産協会が進めている大仙市花火産業構想の一環として開発を続けているダリアの新品種で、それぞれ花火にちなんだ名前がつけられています。現在では、10品種が登録されていて、JA秋田おぼこ農業協同組合を通じて、関東や関西の市場に出荷されています。

[写真]受賞した大曲の花火ダリアの4つの新品種



とうえん
橙炎(ベストフラワー)



はなしおん
花紫音(入賞)



紫ながれ(入賞)



わび
和火(入賞)

14年連続で県代表に選出 全国広報コンクール秋田県選考審査

自治体広報紙の日本一を選ぶ、令和2年全国広報コンクール（公益社団法人日本広報協会主催）への出品作品を決める秋田県選考審査の結果が発表され「だいせん日和」が14年連続で県代表に選ばれました。

選ばれたのは2019年6月号の表紙写真。昨年5月23日に横堀小学校で行われた「1・2年生どろんこあそび」で撮影したもの。田んぼに男の子が勢いよく飛び込み、泥水のしぶきが目の前に迫ってくる瞬間を捉えた一枚です。



審査員からは「ダイナミックさがとても伝わる写真」と講評をいただきました。

審査員からは「ダイナミックさがとても伝わる写真」と講評をいただきました。

県代表として全国コンクールに選出された「だいせん日和6月号」表紙写真

日ごろの練習成果を発揮し、果敢に攻めた子どもたち



日ごろの練習成果を発揮し熱戦展開 第12回大仙市長杯全県ハンドボール大会

第12回大仙市長杯全県ハンドボール大会が1月25日、大曲体育館で行われました。

大会は、平成19年に行われた「秋田わか杉国体」で市がハンドボール競技の会場となったことをきっかけに創設されたもの。21年以降毎年開催しており、今年は男子6チーム女子4チームが出場しました。大会の結果は次のとおりです。

【男子の部】 ▼優勝＝湯沢市ハンドボールスポーツ少年団 ▼準優勝＝横手ハンドボールスポーツ少年団 ▼第3位＝羽後町ハンドボールスポーツ少年団

【女子の部】 ▼優勝＝横手ハンドボールスポーツ少年団 ▼準優勝＝羽後町ハンドボールスポーツ少年団 ▼第3位＝大曲ミニハンドボール

2月号に
18通いただきました！
ありがとうございます！！

お便り広場



皆さんからのお手紙



「栄

光の軌跡」の写真が大
情がよく伝わり、まるで会話を
する声まで聞こえてきそうです。
いつも写真のあたたかさに癒さ
れ、他の地区の人にも見せてい
ます
大曲 50代女性

地

域おこし協力隊の小川さ
んの記事で祭りの掛け声
が紹介されており、とても面白
いと思いました。何かしら掛け
声のいわれはあるのだと思ひ
ますが、別の角度から地域の行
事を見る楽しさを教えてもら
ったような気がします
大曲 60代男性

表

紙のぼんでん奉納をする
子どもたちのたくましさ
を見ると、パワーをもらえます。
近くで子どもが見られないので、
「栄光の軌跡」に載っている子ど
もたちの笑顔とがんばっている
姿もたくましいと思います
協和 70代女性

表

紙がいつもすばらしく、担
当者の方は苦労されてい
ると思います。毎月楽しみにし
ています
神岡 60代女性

お手紙お待ちしております！

「皆さんからのお手紙」は皆さんのコーナー。市政
への質問や意見、「だいせん日和」に関する感想や
要望などを聞かせてください。応募いただいた方
の中から抽選で右記のプレゼントを差し上げます。

宛先はこちら

〒014-8601 だいせん日和「お便り広場」係

住所、氏名、年齢を明記し、手紙・はがき、FAX
(0187-63-1119)またはメール(kouhou@city.daisen.
lg.jp)で送ってください。メールの場合は件名を
「お便り広場」にしてください。



秋田・大仙「せんのぜん」純粋濃厚はちみつ

読者プレゼント

大仙市のお土産ブランド「秋田・大仙 せんのぜん」
の「でんのうさん家の純粋アカシア濃厚はちみつ
(150g・税込1,200円)」を2人にプレゼントします。
中仙地域の傳農養蜂園で作られる天然蜂蜜。蜂蜜
の中でもアカシアはクセがなく、どんな料理にも
合う万能蜂蜜です。糖度82%の濃厚な味わいを
お楽しみください。

販売＝大仙市観光情報センター「グランポール」
(JR大曲駅2階) ☎0187-86-0888



市民の皆さんに
インタビュー

教えてください、あなたが^{おも}想う「大仙市」—

こんにちは だいせんさん

No. 32

80,348人

田口 悦章 さん (太田)

太田地域で無農薬栽培のダ
イコンを使っていたいぶり大根や
ネギ・アスパラなどの野菜を作
っています。農業に携わろうと
思ったのは、県外で働いていた
ところに、知り合いからアスパラ
の栽培を勧められたのがきっ
かけ。本格的に農業に取り組
むために、県外の農業法人で無
農薬野菜の栽培方法を学んだ
後に、帰郷して太田地域の新規
就農者研修施設で2年間、農
業研修に励みました。仕事が
ひと段落した時に子どもたち
と行く温泉が、楽しみの一つで
す。水田が広がる大仙市には水
量が安定している農業用水路
がたくさんあります。それ
らを活用したエネルギー
生産に取り組みやすい制
度ができると思います。



「80,348人」は令和2年1月末現在の住民基本台帳人口です。

詳しくは「田口さんちのいぶりだいこん」で検索！



今月のレシピ当番は中仙支部です

寒じめほうれん草の変わり伊達巻

【材料(1本分)】 1/8切れ分203kcal 食塩0.8g

○外側になる生地(黄色)	○内側になる生地(緑色)
卵…………… 5個	ほうれん草…………… 100g
はんぺん…………… 1/2枚	豚ひき肉…………… 100g
A 砂糖…………… 30g	サラダ油…………… 少々
みりん…………… 大さじ1	卵…………… 5個
鶏だしのもと(顆粒) 小さじ1	はんぺん…………… 1/2枚
サラダ油…………… 少々	B 砂糖…………… 40g
	みりん…………… 大さじ1
	鶏だしのもと(顆粒) 小さじ1
	サラダ油…………… 少々

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯をかけ、紙タオルで水気を拭き取り粗く刻む。
- ②豚ひき肉は油で炒めておく。
- ③はんぺんは1cm角に切る。
- ④フードプロセッサーにAを入れて混ぜ合わせる(外側の生地)。
- ⑤フードプロセッサーにBと①②を入れて混ぜ合わせる(内側の生地)。
- ⑥薄く油をのばしたフライパンを熱し、④を流し込みフタをして弱火で表面が乾くまで蒸し焼きにする。
- ⑦⑤を⑥と同じように表面が乾くまで蒸し焼きにする。
- ⑧焼きあがったら、巻きすにラップを敷き焼き色のついた面を下向きにして、外側の生地の上に内側の生地を重ね、2枚重ねて手前からしっかりと巻く。
- ⑨巻きすを輪ゴムで数箇所止めてそのまま冷ます。完全に冷めたら食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- ①焼いた生地に浅く切り込みを入れると巻きやすくなります。
- ②フードプロセッサーはミキサーでも代用できます。
- ③味付けはお好みで調整してください。



市内のがんばるものづくり企業を紹介します だいせんものづくり図鑑

no.67

大曲地域で看板製作やオリジナル製品などの製造・販売をしているのが視覚伝達工房サイン・プロ(竹村哲男代表)です。同社は建設工事現場などに掲げられる看板や手描き看板、ネオンサインなど、さまざまな種類の看板製作を手がける「総合美術看板」会社として1988(平成元)年に創業しました。看板製作を軸に事業を展開するかわら、オリジナル製品の開発にも力を注いできた同社。「大曲の花火を見に来ることができない人にも、花火の煌めきを届けたい」との思いから、現在では同社を代表する製品となっている「煌めく写真プレート」を考案し



「感動」を与えるものづくり

視覚伝達工房サイン・プロ[大曲]

業種/看板やオリジナル商品の製造

従業員数/2人

※今回の案内人は代表の竹村哲男さんと間記さんです。

ました。「煌めく写真プレート」は光の当て方や見る角度によって異なるキラキラとした輝きの特徴。紫外線を照射する特殊な機械で花火の写真を印刷したアクリル板に、手作業で銀粉を塗り込み、さらにその上から印刷を重ねることで奥行きや立体感を表現しています。「煌めく写真プレート」に使用する花火の写真を自分たちで撮影するなど、すべての工程でこだわりを持つものづくりに取り組む竹村さん。「これからは多くの人に感動を与えられるような製品を提供していきたい」と意気込みます。

食後高血糖について

目指せ!

健康の達人

医師・歯科医師・薬剤師にきく医療と健康の「なるほど!」情報

no.153

こ 数年「血糖スパイク」という言葉が聞かれるようになりました。これは空腹時血糖がそれほど高値ではないですが、食後の1〜2時間に血糖値が急上昇することを指し、放置しておくとう酸化ストレスを起し、血管が傷んで動脈硬化が進行しやすくなるといわれています。

私たちの受ける健診では、通常は空腹時血糖のみを検査して食後の血糖を測定する機会も多くはありません。そのため食後高血糖の存在を知らずに放置して将来的な動脈硬化性疾患につながることも考えられます。また糖尿病の検査で多く用いられているHbA1cは過去1〜2カ月の平均血糖値を表す指標なので、血糖の日内変動はなかなか把握できず食後高血糖が分からないことがあります。

食後高血糖のリスク

2003(平成15)年に発表された欧州の研究データでは、空腹時血糖異常よりも食後糖負荷試験2時間値 血糖異常で死亡リスクが高いという衝撃的な結果が示されました。また血糖変動は認知症のリスクを高めることも分かっています。細胞レベルでは持続的に高血糖状態にさらした血管内皮細胞よりも、高血糖と正常血糖を交互にさらした血管内皮細

胞の方が細胞死を起しやすいため実験結果が出ています。

食後高血糖を知るために

最も簡便な方法は食後の決まった時間のタイムリングで医療機関で血糖を測定してもらうことです。正確な時間に採血できるという限らずや精度にかけます。医療機関や人間ドックで行われる比較的精度の高いものとしては糖負荷試験があります。水に溶かした75gのブドウ糖を飲んで、血糖値を2時間後まで時間を追って測る検査です。食後の血糖値の変動を正確に知ることができます。

自己管理で血糖測定するときには、自分自身で指先を穿刺針で穿刺し血糖測定する方法がとれます。最近ではCGMやFGMといった、体表面にセンサーを装着し2週間程度連続的に血糖測定できる装置が普及してきました。朝昼晩それぞれの食事の後にどの程度血糖変動があるのか、どのような物によるようなタイプで食べたときに血糖変動に影響を与えるのか、私たちが実際に知りたいことが分かる非常に便利なデバイスです。ただこれらを利用するためには保険診療上の適応がありますので、かかりつけの医療機関でご相談ください。

食後高血糖を防ぐために

最も大切なことは食事面です。糖質主体の食事は避け、三大栄養素をバランスよく食べ、特にタンパク質と食物繊維を十分に摂取するようにしましょう。米国の研究グループによると、朝食にトーストやシリアルを中心に食べた日よりもオムレツやサラダを食べた日の方が血糖の変動が少ないことを明らかにしています。また食事の順番においては関西電力医学研究所の研究で、米飯の前に、野菜または魚や肉料理をとると、食物繊維が腸壁をコーティングして吸収を緩やかに、かつ胃の蠕動がゆるやかに食後血糖値の上昇が改善することが示されています。また朝食を抜いて昼食や夕食を多めに摂取すると食後血糖の上昇が顕著になることが分かっています。運動に関しては、ニュージーランドの研究で食後の軽い運動(10分程度のウォーキング)が食後血糖上昇に有効であることが示されています。時間がとれるのであればぜひとも実行してみてください。

これらの生活面の工夫でも食後高血糖が十分に改善しないときには、薬物療法も選択肢になります。糖尿病薬でも食後高血糖を選択的に集中的に抑える作用のある薬剤がありますので医療機関でご相談ください。

大曲仙北医師会

木村内科医院

院長 木村靖和 さん

大仙市大曲中通町 3-3 ☎0187-63-2070



問い合わせは各健康増進センターへ

健康増進センター（健康福祉会館内／大曲） ☎ 0187-62-1015

西部（西仙北庁舎内／神岡・西仙北・協和・南外） ☎ 0187-75-0476

東部（中仙庁舎内／中仙・仙北・太田） ☎ 0187-56-7211

食卓に毎食野菜料理を 野菜料理の簡単レシピを配布中

市では第3次食育推進計画を策定し、大仙市食生活改善推進協議会と連携して野菜不足を解消するための取り組みをしています。

その一環として、家庭で安価においしく食べられる「簡単やさしいレシピ」を考案しました。

市民の皆さんの健康づくりに広くご活用ください。

配布については、お住まいの地域の健康増進センターにお問い合わせください。



レシピで 使っている野菜

- ・ほうれんそう
- ・かぼちゃ
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・ピーマン

忘れていた予防接種はありませんか？ 子ども予防接種週間

3月1日から7日までは「子ども予防接種週間」です。4月の進級や進学などに備えて、この機会に接種忘れがないか母子健康手帳を確認し、必要な予防接種を受けましょう。予防接種が必要な場合は、実施医療機関に予約の上、体調のよいときに接種しましょう。接種の際は、母子健康手帳と予診票を持参してください。※接種間隔などは、医療機関にご相談ください。

※予診票のない方は母子健康手帳を必ず持参し、最寄りの健康増進センターにお越しください。

※麻しん風しん2期、二種混合の対象の方は接種期限が

3月31日(火)になっています。早めに接種を受けましょう。

※定期予防接種は、接種期限を過ぎてから接種した場合、自己負担になります。

大人の風しん抗体検査・予防接種の追加的対策について

平成31年4月に発行したクーポン券の使用期限を次のとおり延長します。未使用の方はぜひ受診してください。

【延長前】2020年1月→【延長後】2021年3月

いきいき広場

地域の皆さんが、安心して住み慣れた地域で暮らすために



令和元年11月23日地域包括ケアシステム講演会でのリーダー隊員の活躍の様子



地域の皆さんのためにももちろん、自分の健康づくりのためにもなる活動ができます。

「介護予防いきいき隊」は『いつまでも住み慣れた地域で、健康やかに暮らせるまちづくり』を目指して、自分のできることで地域の皆さんを元気にし、高齢者包括支援センターと共に介護予防の大切さを地域に広めるボランティアの方をいいます。

「介護予防いきいき隊リーダー」とは、いきいき隊の中でも「介護予防いきいき隊」に登録している隊員のことです。現在、27人です。

「介護予防いきいき隊リーダー」の活動のご紹介

高齢者の健康長寿を応援！
介護予防ボランティア「介護予防いきいき隊」

「介護予防いきいき隊リーダー研修」を受講修了された方で、介護予防のための運動の必要性を理解して、楽しみながら安全にかつ効果的なレクリエーションや軽運動を実践でき、地域の自主サークルやサロンでの運動支援を行うことのできるいきいき隊

お問い合わせは高齢者包括支援センターへ

高齢者包括支援センター ☎ 0187-63-1111 (内線 166・169)

西部（西仙北庁舎内） ☎ 0187-87-3970

南部（社会福祉協議会本所） ☎ 0187-88-8030

医療介護連携室

東部（中仙庁舎内）

協和（社会福祉協議会協和支所）

☎ 0187-63-8864

☎ 0187-56-7125

☎ 018-892-3838

イベント

EVENT

気ままにアコースティック・ステーション

アマチュアミュージシャンが集まり、ジャンルを問わず楽しく演奏します。

◆日時／3月29日(日)午前11時～午後4時

◆会場／大曲駅1階ふれあい広場(入場無料)

【問い合わせ】

加賀谷さん

☎090(1493)7202

びんだれ山の里カラオケ大会予選会

二つのクラスに分かれ、自慢ののどを競います。オープン参加も大歓迎です。

◆日時／

3月25日(水)正午～

◆会場／協和温泉四季の湯

◆参加費／

○予選会・オープン参加出場料／1500円(入浴・お弁当付き)

○観覧料／700円(入浴付き)

【問い合わせ・申し込み】

協和温泉四季の湯

☎018(893)2615

さくまろもちもちまつり

あんこ、きな粉など、数種類のおもちを振る舞います。

◆日時／3月7日(土)午前10時～午後1時

◆会場／仙北ふれあい文化センター

【問い合わせ】

ふれあい交流さくまろ会
(仙北支所市民サービス課内)
☎0187(63)3003

講習

COURSE

生ごみ堆肥化で楽しいエコ生活

生ごみを堆肥化し、野菜を自然栽培する方法を学びます。

◆期日／3月27日(金)・28日(土)

◆時間／午前の部・午前9時30分～正午、午後の部・午後1時30分～4時

◆会場／花火伝統文化継承資料館(はなび・アム)

◆定員／各15人

◆受講料／500円

【問い合わせ・申し込み】

大仙市EM環境浄化研究会

☎0187(63)6080

ポリテクセンター秋田 公共職業訓練

◆対象／ハローワークに求職登録し、再就職を希望する方

◆科目・定員／①金属加工技術科・10人②住宅リフォームデザイン科・15人

◆期間／5月8日(金)から10月30日(金)まで

◆時間／午前9時20分～午後3時40分

◆会場／ポリテクセンター秋田(潟上市天王字上北野4-143)

◆受講料／無料(別途テキスト代など)

◆申込期限／3月27日(金)まで

◆お問い合わせ
ポリテクセンター秋田

☎018(873)3178

募集

INVITATION

県立農業科学館 ボランティア募集

◆対象／令和2年4月1日現在20歳以上で、月1回(または半日を2回)以上活動でき、保険に加入できる方

◆活動時間／午前9時30分～午後3時30分
※活動日は自由に設定できます

◆活動内容／事業・展示の補助や植栽物の管理補助、館内の説明など

◆申込期限／3月15日(日)

【問い合わせ・申し込み】

県立農業科学館

☎0187(68)2300

大仙菊花同好会 会員募集

日本古来の菊作りを習得するため、会員の情報交換や技術の伝達を中心に活動しています。この機会に一緒に菊作りを楽しみませんか。

【問い合わせ・申し込み】

大仙菊花同好会事務局

☎090(2797)1392

ハンドメイド講座

好きな日時・講座を選んで連絡ください。参加人数によって会場が異なります。

◆内容／ハーバリウム、ハーバリウムボールペン、アロマワックスサシェ、サンキャッチャー

◆定員／5～20人

◆受講料／1500～3千円

【問い合わせ・申し込み】

鈴木さん

☎0187(73)5256

秋田県立近代美術館 ボランティア会員募集

簡単な案内などの活動を行います。

◆対象／研修を受けて月に1回程度活動ができる、高校生以上の方

◆年会費／千円(高校生はボランティア保険料のみ)

◆お問い合わせ・申し込み
秋田県立近代美術館

☎0182(33)8855

絵画教室「つぎぎの芽」 受講生募集

親子でできる工作から、日本画や油絵、美術学校の受験対策もできます。

◆対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)

◆期日／第1・第3日曜日

◆時間／午前10時～正午

◆会場／はびねす大仙

【問い合わせ・申し込み】

絵画教室うさぎの芽

☎090(4297)1910

農業科学館イベント情報

【春蘭花物展】3月7日(土)・8日(日)

【雪割草展I】3月7日(土)・8日(日)

【雪割草展II】3月19日(木)から22日(日)まで

【ウルフドッグ展】3月12日(木)から29日(日)まで

◆時間/午前9時30分～午後4時

【問い合わせ】県立農業科学館 ☎0187-68-2300

**メイクレッスンを開催
します**

春メイクで軽やかに春を
楽しんでみませんか。

◆対象/18歳以上

◆日時/3月5日(木)午前
10時～正午

◆会場/POLA THE BEA
AUTY大曲店(朝日町6-15)

◆定員/8人

【問い合わせ・申し込み】

POLA THE BEA
TY大曲店

☎0187(63)4944

**パイプオルガン奏者
養成講座**

対象者、レッスン内容の
詳細については問い合わせ
ください。

◆コース/①初級コース②
フオーローアップコース

◆会場/秋田アトリオン4
階第3練習室

◆定員/①②合計20人程度

◆受講料/①3万5千円②
6万5千円

◆内容/個人レッスン10
回、公開特別講座、発表会
での演奏

◆申込方法/秋田アトリ
オン事業部窓口とホーム

ページ) (<http://www.kosei-hill.co.jp/atorion/>) に設置の申込書に記入し、郵送で申し込み

◆申込期限/3月31日(火)

必着

【問い合わせ・申し込み】

〒010-0001

秋田市中通2丁目3-8

アトリオンビル4階

秋田県オルガン奏者養成

講座担当

☎018(836)7803

**料理サークル「レタス
クラブ」会員募集**

自分で料理をしたい方な
ど、誰でも参加できます。見
学だけでも大歓迎です。

◆期日/第3水曜日

◆時間/午後6時～8時30分

◆会場/はびねす大仙

◆月会費/1700円

【問い合わせ・申し込み】

ほさかさん

☎090(2986)7380

お知らせ

INFORMATION

高齢者の無料法律相談

相談を希望する方は事前
に申し込みが必要です。

◆対象/おおむね65歳以上
の方

◆期日/相談員/

○法律相談

3月12日(木)・久島憲晴

さん(弁護士)

○土地・家屋・相続相談

3月27日(金)・相馬完さん

(司法書士)

◆時間/

午前10時～午後3時

◆会場/大仙市健康福祉会

館3階

◆定員/各8人

※相談は1人30分程度。同じ内

容は1人1回まで

【問い合わせ・申し込み】

大仙市社会福祉協議会

☎0187(63)0277

**かみおか
「おもしろ講座」**

◆日時/3月18日(水)午前

10時～11時30分

◆会場/かみおか嶽雄館

◆テーマ/『縄文時代の石

器の流通』～大仙市協和

上ノ山遺跡の最新研究

◆講師/赤星純平さん(秋田

県埋蔵文化財センター)

【問い合わせ】

神岡中央公民館

☎0187(72)2501

秋田県合同就職説明会

◆日時/3月25日(水)正午

～午後4時

◆会場/秋田ビューホテル

(秋田市中通2-6-1)

【問い合わせ】

秋田県移住・定住促進課

☎018(860)1248

「統計の日」標語募集

総務省では、「統計の
日」を周知する標語を募集
しています。詳しくは、総

務省ホームページ (https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01houkatsu01_02000172.htm) をご覧ください。

◆応募期限/3月31日(火)

【問い合わせ・応募】

総務省政策統括官

☎03(5273)1144

**うつの悩みを
語り合いませんか**

◆日時/3月15日(日)午後

2時～4時

◆会場/大曲交流センター

◆参加費/300円

【問い合わせ】

佐藤さん(うつコミュニテ

ィ秋田県南支部)

☎090(7669)8246

**国際活動助成
対象事業募集**

県内で国際交流や国際協
力・国際理解などの多文化
共生を推進する活動を行う
民間の団体を対象に、事業
資金の一部を助成します。
詳しくは問い合わせをいた
だくか、ホームページをご
覧ください。

◆助成金額/助成対象経費

総額のうち上限8万円

◆募集期間/

①3月31日(火)まで(実施期

間)が4月1日から令和3年3

月15日までの事業)

②7月1日(水)から31日(金)

まで(実施期間が8月1日から

令和3年3月15日までの事業)

※助成は、同一年度につき1団

体1回、同一団体による同一

事業に対する助成は3回まで

◆申込方法/窓口とホーム

ページに掲載の申込書に

記入し、郵送で申し込み

【問い合わせ・申し込み】

〒010-0001

秋田市中通2丁目3-8

アトリオンビル1階

秋田県国際交流協会

☎018(893)5499

<http://aiatome.or.jp>

大仙市の行事予定

EVENTS INFO. 3月の子育てイベント情報



▼子育て支援センター

開催場所 (問い合わせ・申し込み)	日時	事業名	申込期限
大曲駅前こども園 ☎0187-63-5118	3日(火) 10:00~	ひなまつりを楽しもう	2日 (月)
大曲中央こども園 ☎0187-62-1027	3日(火) 10:00~	ひなまつりに あそびにきてね	なし
四ツ屋こども園 ☎0187-66-1517	3日(火) 10:00~	ひなまつりに あそびにきてね	なし
みつば保育園 ☎0187-87-7130	3日(火) 10:00~	ひなまつりに 参加しよう	なし

▼子育て支援拠点施設

ひろば名	日時	事業名
まるこのひろば ※水曜日を除く週6日開設 ☎0187-63-2344 (大花都市再生住宅)	2日(月) 10:30~	ひなまつりお楽しみ会 ※要予約
	3日(火) 9:30~	身体測定 (午前中)
	17日(火) 10:30~	一緒に遊ぼう (3B体操)
	27日(金) 10:30~	お誕生会 (3月生まれの子)
つなっこひろば ※水・木・金・土曜日開設 ☎080-8214-8159 (旧土川保育園内)	11日(水) ~21日(土)	つなっこマーケット
	随時	身長・体重計測
	随時	お誕生日おめでとう!!
うさちゃんひろば ※水・木・金・土曜日開設 ☎080-2845-9267 (中仙市民会館(ドンパル))	13日(金) 10:30~	絵本となかよし会
	19日(木) 10:30~	トールペイントを 楽しみましょう

EVENTS INFO. 3月の高齢者生活相談所イベント情報

日時	事業名
随時	「欲張りサロン」開設中! (ときどきお楽しみ会もあり) ぜひお気軽にお立ち寄りください。 利用時間: 午前9時30分~午後4時30分 水曜日・祝日を除く開設です。

【問い合わせ】まるこのひろば(大花都市再生住宅1階) ☎0187-63-2544

3/1 日 園 祐生堂医院歯科 (仙北市) ☎0187-53-2268

大曲仙北広域中央ごみ処理センター休日開場日
■午前8時30分~午後4時30分
■【家庭系ごみ】66円/10kg 【事業系ごみ】133円/10kg

8 日 園 小西歯科医院 (美郷町) ☎0187-84-1118

15 日 園 みちのく政宗デンタルクリニック (大曲) ☎0187-63-7803

16 月 大曲地域行政相談 ■午前10時~正午
■大曲交流センター2階教材準備室
西仙北地域行政相談 ■午前10時~正午 ■強首地区公民館
協和地域行政相談 ■午前9時~正午 ■協和公民館峰吉川分館
■午後1時~4時 ■市民センター(和ピア)
南外地域行政相談 ■午前10時~正午
■南外コミュニティセンター
太田地域行政相談 ■午前10時~正午 ■太田庁舎市民相談室

18 水 神岡地域行政相談 ■午前10時~正午 ■神岡福祉センター
中仙地域行政相談 ■午後1時30分~3時30分
■中仙農村環境改善センター2階生活研修室
仙北地域行政相談 ■午後1時30分~3時30分
■仙北庁舎1階相談室

認知症の方と家族のつどい「たんぼぼの会」
■午前10時~11時30分(申し込み不要、どなたでも参加できます)
■大曲交流センター
■ミニ勉強会「高齢者の運転について」

21 土 大曲の花火一冬の章一新作花火コレクション2020
■午後6時30分~8時 ■「大曲の花火」公園

22 日 園 生和堂医院歯科 (西仙北) ☎0187-87-3000

24 火 農業研修会 ▶ P.9
■午後1時30分~5時 ■神岡農村環境改善センター

29 日 園 冨塚歯科医院 (西仙北) ☎0187-75-1125

- 休日救急医療(日曜日・祝日・年末年始)
 - ◆医療機関/大曲厚生医療センター ☎0187-63-2119
 - ◆時間/午前9時~午後3時
 - 小児救急診療(日曜日)
 - ◆医療機関/大曲厚生医療センター ☎0187-63-2119
 - ◆時間/午前9時~午後3時
 - 休日歯科当番医
 - ◆医療機関/行事予定表の歯を確認してください
 - ◆時間/午前9時~正午
- ※休日歯科当番医を受診する際には、電話で確認の上受診してください。

不登校・ひきこもりで悩んでいませんか?
お気軽にご相談ください

大仙市子ども・若者総合相談センター
びおら 大曲丸の内町1番11-2 ☎0187-66-1106
開所時間/午前9時~午後5時(土・日、祝日も開所)

大仙市子ども・若者総合相談センター
ぶらっと 大曲須和町1丁目6-46 ☎0187-62-5150
開所時間/午前11時~午後7時(月・木・金・土・日に開所)

詳しい内容は市ホームページをご覧ください



「やりがい」あります！大崎市



第1次試験は「SPI3」。公務員試験対策が不要！

大崎市職員採用試験 [春] (上級ほか)

3月1日受け付け開始！ - 優秀な人材を幅広く募集 -

- 就職試験で一般的な「SPI3（総合適性検査）」を実施します。民間企業を志望されている方や、県外にお住まいの方も受験しやすい試験です。
- 第2次試験は論文試験を廃止し、人物評価を重視した面接試験のみを実施します。

受験手続き / 3月1日(日)から5月12日(火)までにインターネットで「リクナビ2021」(<https://job.rikunabi.com/2021/>)を通じて申し込みください。

試験区分 / 上級、建築士、保健師、管理栄養士、移住定住者

※秋に実施する中級・初級の採用試験の詳細は、「だいせん日和」7月号および市ホームページでお知らせします。

試験案内の入手 / 「2020大崎市職員採用試験案内」は、右記からダウンロードしてください。

受験資格や試験日程など詳しい情報は
大崎市ホームページに掲載しています

URL <http://www.city.daisen.akita.jp/docs/2020021400021/>



【問い合わせ】総務課 ☎0187-63-1111 内線203・204・206

人口と世帯数		人口増減内訳	
※()内前月比		1月31日現在	
人口	80,348人 (-108)	出生	19人
男	37,759人 (-63)	死亡	131人
女	42,589人 (-45)	転入	91人
世帯数	31,473世帯 (-6)	転出	87人

※住民基本台帳登録数

- 編集発行 秋田県大崎市企画部広報広聴課 ☎0187-63-1111(代表)
〒014-8601 秋田県大崎市大曲花園町1番1号
- 発行日 毎月1回(1日)
- 印刷 株式会社 仙北印刷所

担当者コラム

今日も「だいせん日和」

今年(今)の冬は雪が少なく、除雪道具の出番はほとんどありませんでした。とても過ごしやすい反面、例年と比べてしまうとどこか物足りないような感じがします▼雪不足の影響で行事の開催が心配される中、無事に行われることとなった「太田の火まつり」に初めて行ってきました。今年は雪がなかったため、雪中田植えをする雪をかき集めて田んぼを準備したり、火種をつけずに紙風船を上げたり、天竺焼きに使う藁の塔が燃えすぎないよう工夫がされていたりと、雪がなくても行事を開催しようという地域の方々の努力と伝統を受け継ごうという思いが伝わってきました。来年は適度に雪が積もってくれることを願います(さ)