

市民サービス課

●お引越しされる方へ



3月から4月にかけてお引越しが多い時期になります。市内外へ住所を変更される場合、市役所に住民票上の異動届出をしていただく必要があります。

オンライン転出届の
QRコード

| 引越先 | 届出期間 | 届出できる人 | 持ち物 | 備考 |
|-----|----------------|---------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 市内 | 新住居に住み始めて14日以内 | 本人又は引越先の同一世帯員 | ・本人確認できるもの ・印鑑 ・マイナンバーカード(所有者のみ) ・その他 | マイナンバーカードをお持ちの方は、スマホやパソコンでのオンライン転出届もできます。 |
| 市外 | 引越予定日の14日前から可能 | 本人又は同一世帯員 | | |



【問い合わせ】西仙北支所市民サービス課 戸籍担当 ☎0187-75-2961

●令和7年分西仙北地域 市・県民税申告相談

申告特設会場での申告相談は3月16日(月)まで!

※土日、2日(月)、6日(金)、10日(火)、12日(木)は申告相談を開催していません。ご注意ください。

1日(日)のみ、日曜申告を開催します。



受付時間：午前8時45分～午前11時30分、午後1時～午後3時30分
日曜申告：3月1日(日) 開場：午前8時、受付：午後3時まで
特設会場：西仙北支所3階 会議室

【問い合わせ】西仙北支所市民サービス課 税務担当 ☎0187-75-2964

地域活性化推進室

●【作って・遊んで・癒されて】体験型ワークショップが開催されました。

2月15日(日)、大綱交流館にて「刺身と癒しとモルックと。」と題し、地元商店のお二人が講師を務める体験型ワークショップが開催され、6組の親子が参加しました。“刺身ワークショップ”では和栄堂の佐藤勇弘さんが講師を務め、人気商品「コーヒーの刺身」をアレンジした「パッションフルーツの刺身」と「チョコムースの刺身」を作り、試食しました。“癒しのワークショップ”ではヘアーサロン理容コンダの齋藤美咲さんが講師を務め、参加者が色や香りを選ぶオリジナルアロマづくりと、爪磨き、ロウパック体験をしました。また、モルック体験では白熱した対決が行われ大盛り上がりでした。大人も子どもも楽しみ、交流を深め、会場は終始にぎわいました。



【小・中・高・地域連携 児童生徒の健康課題への取り組み Vol. 6】

“ICT 利用によって予想される健康課題（目、心、睡眠等）を予防する”

現在、GIGA スクール構想による学校での ICT（情報通信技術）利用が本格的に始まっており、児童生徒たちへの健康問題（目、心、睡眠等）が懸念されています。そこで、小・中・高と地域が連携し、未来の地域を担う子どもたちの健康課題に向き合い、見守り、声かけをしていただきたいという思いからこの取り組みが始まりました。取り組みの一部を西仙北支所だよりでも紹介します。

【西仙北中学校の取り組みから】

『頭痛』や『吐き気』で保健室を利用する生徒に考えられる原因を聞くと「寝不足」と回答する生徒が多数います。そして、その「寝不足」の原因のほとんどがメディア機器の長時間利用です。冬休みは、普段よりも家で過ごす時間が長くなり、メディアに触れる機会が多くなりがちです。そこで、長時間使用が体にどのような影響を及ぼすのか考える機会を設けるために保健集会を行いました。

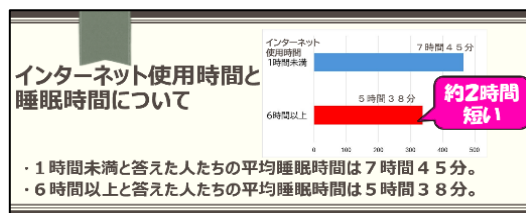
◎冬休み前の保健集会の実施「よい冬休みにしよう ～メディアコントロールを意識して～」

12月上旬に実施したアンケート結果から、メディア機器を長時間利用している人は睡眠時間が短いこと、「〇〇くんの脳の中」の動画では、本来は寝る時刻なのにブルーライトを浴びることで脳がお昼だと勘違いし、眠くならず、睡眠の質が下がることを学びました。



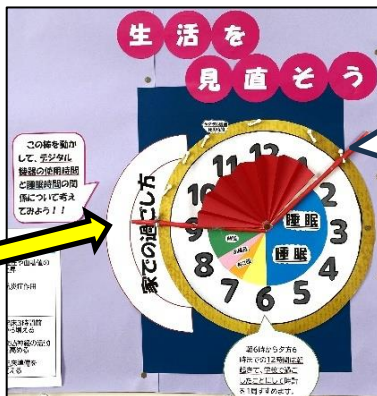
ブルーライトって
悪いんだ。

へえ～、お昼
とかんちがい
するんだ。



◎保健室前の掲示物「デジタル機器の使用と睡眠の質」

集会の内容と関連させ、睡眠のメカニズムを知り、デジタル機器使用時間と睡眠時間の関係について考えることができる掲示物を保健室前に掲示しました。



- ①棒を動かし、デジタル機器使用時間を調節。
- ②その時間が長くなるほど、睡眠時間が短くなることを理解する。

冬休みの「メディアコントロールチャレンジ」は、『冬休み後に達成してきたいこと・目標』を決め、それを達成するための『メディアとの付き合い方』も決め、取り組みました。「メディアの時間が減ると、起きたときにスッキリしていた」「メディア以外の楽しみを見つけられてうれしかった」などの感想がありました。保護者の皆さんからのコメントではお子さんの家庭での様子やメディア機器との付き合い方の工夫など、今後の取組の参考にしたい意見がたくさんありました。（西仙北中学校 養護教諭 米澤明日香）

大綱交流館

五日町 刈和野の大綱引き 二日町



2月10日(火)に開催された国指定重要無形民俗文化財『刈和野の大綱引き』。大勢の方からの御協力と御参加をいただき誠にありがとうございます。今年の大綱引きは、約7,000人が上町・下町に分かれ、18分間の熱戦を繰り広げ、上町(二日町)が勝利を収めました。

3/22(日) 弥生まつり

【会場】大沢郷地区公民館
(林業者等健康増進施設)

【時間】10時～14時

【内容】

▷芸能発表

10時～ 地域住民・みつば保育園 他

11時30分～ 大仙民話の会

13時～ 「小野花子・竹内あや梢
民謡ショー」

▷作品展示

▷カレーライス販売(12時～12時45分)

▷お楽しみ抽選会 (12時45分～13時)

【問い合わせ】

大沢郷地区公民館 0187-78-1100

大綱交流館 0187-75-1115

西仙北図書館

～ 今月の新刊 ～

文芸コーナー

- | | |
|------------------|---------|
| ★ 甘蔓情話 | 山本 一力 |
| ★ 月白 | 宇佐美 まこと |
| ★ おまあ推理帖 | 諸田 玲子 |
| ★ 分水 | 今野 敏 |
| ★ ヤモリさんにご褒美 | 群 ようこ |
| ★ 八州の風手控え帳 | あさの あつこ |
| ★ ウチの共有不動産揉めてます！ | 桂 望実 |
| ★ 冷蔵庫婆の怪談 | 大島 清昭 |
| ★ 被告人、AI | 中山 七里 |

実用コーナー

- | | |
|------------------------|-------|
| ☆ 一気にわかる！池上彰の世界情勢 | 池上 彰 |
| ☆ 償い | 山崎 裕侍 |
| ☆ 科学的根拠が教える子どもの「すごい読書」 | 猪原 敬介 |
| ☆ 深海に挑む | |
| ☆ 鎌田式最強のズボラ朝メシ！ | 鎌田 實 |

児童書コーナー

- | | |
|------------------|---------|
| ◆ 神の蝶、舞う果て | 上橋 菜穂子 |
| ◆ シャボンだまサーカス | 吉田 のぼら |
| ◆ いぬはりこくんのたからさがし | かのう かりん |

3月のテーマ展示

「春、心がゆるる季節」

3月は進学や就職などの別れ、旅立ち、出会い・・・の時。人生の節目にそっと寄り添う「別れと出会いの季節に読む本」を特集します。

2026年「本屋大賞」ノミネート作品特集

話題の「本屋大賞」ノミネート作品を特集します。大賞をとるのはどの本か？

「ドキドキの春、ひとりでできるかな？」

(児童向け展示)

入園、入学に向けての準備。新しい生活のヒントが見つかる本や絵本などを紹介します。

『図書館の利用について』

【開館時間】

午前9時～午後5時

※開館時間以外の返却は返却ポストへ
お願いします。

【3月の休館日】

2日、9日、16日、20日(臨時休館)

23日、30日

【おはなし会】

3月28日(土) 午前10時30分～11時



2026年3月 西仙北 お知らせカレンダー



| 日 | 曜 | 行 事 |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 日 | 日曜申告 (開場：午前8時、受付：午後3時まで) |
| 2 | 月 | ○図書館休館日 |
| 3 | 火 | |
| 4 | 水 | つなっこひろば 3/4(水)～3/14(土) どんぶりまんトリオ フォトフレームプレゼント |
| 5 | 木 | |
| 6 | 金 | |
| 7 | 土 | 季節の変わり目にご注意を！ ～疲れをためず心と体をのびのびと～ 1. 食事は欠食せずバランスよくとりましょう 2. 軽い運動で汗を流しましょう 3. めるめのお湯にゆっくりつかりましょう 4. 睡眠をしっかりととりましょう 5. 衣服で温度調節をしましょう 【問い合わせ先】健康増進センター西部 ☎0187-75-0476 |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | ○図書館休館日 |
| 10 | 火 | ～令和7年分 西仙北地域 市・県民税申告相談～ 申告特設会場での申告相談は 3月16日(月)まで！ ※土日、2日(月)、6日(金)、10日(火)、 12日(木)、は、申告相談を開催していま せん。ご注意ください。 ※1日(日)のみ日曜申告相談を開催します。 |
| 11 | 水 | |
| 12 | 木 | |
| 13 | 金 | |
| 14 | 土 | シニアいきいき体操塾 日付：3月16日(月) 時間：午前9時30分～午前10時30分 場所：大綱交流館 【申し込み】高齢者包括支援センター ☎0187-63-1111 (内線196) |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | ○図書館休館日 ○行政相談日(相談員：齋藤 恭一) 時間：午前10時～正午 場所：大綱交流館 |

| 日 | 曜 | 行 事 |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | |
| 19 | 木 | |
| 20 | 金 | 春分の日 ○図書館休館日 |
| 21 | 土 | 弥生まつり 日付：3月22日(日) 時間：午前10時～午後2時 場所：大沢郷地区公民館 (西仙北林業者等健康増進施設) |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | ○図書館休館日 |
| 24 | 火 | |
| 25 | 水 | |
| 26 | 木 | |
| 27 | 金 | |
| 28 | 土 | ○おはなし会 時間：午前10時30分～11時 場所：西仙北図書館  |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | ○図書館休館日 |
| 31 | 火 | |

大仙市公式ホームページも
ご覧ください！



～1月末日 西仙北地域の人口～
男 3,230人(-10)
女 3,569人(-5)
計 6,799人(-15)
世帯数/2,929世帯(-4) ()内は前月比