

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

2009
vol.110
11.1

広報たいせん

だいせん日和



先生と一緒に
みのりを実感

10月21日・仙北南保育園児のリンゴの収穫体験

秋田県立農業科学館

秋田にしせんジュニアシャトルズ
(西仙北地域)



西仙北の各地区小学生が集まる「秋田にしせんジュニアシャトルズ」。保護者が時には指導者をつとめることも。県代表として全国大会に出場する3人。(写真下)



斎藤匠さん

佐藤竜介さん



佐々木梨子さん

Profile秋田にしせん

ジュニアシャトルズ

平成8年に行われたバドミントン教室がきっかけで、10年に誕生。現在、西仙北4地区の小学生28人が活躍中。その内の3人が、12月に行われる全国大会に県代表として出場。活躍が期待される。

「一打集中」秋田にしせんジュニアシャトルズ
県代表として3人が全国大会に出場

バドミントンが盛んな西仙北

会場の西仙北スポーツセンターに、シャトルを打つ乾いた音と、床をこするシューズの音が響く。ストップ&ダッシュの連続、フットワークの競技とも言われるバドミントン。初速300km/h以上で打ち出されるシャトルも、コートに落ちるときは速度を失う。そのスピード変化、緩急をつけながらの相手との駆け引き、コースを狙ったショットなど、競技としてのバドミントンは、レクリエーションとして楽しむものとは次元が違う。

平成8年に西仙北地域で行われたバドミントン教室がきっかけで、10年にスポーツ少年団として誕生した「秋田にしせんジュニアシャトルズ」。団員は西仙北各地区の小学1年から6年までの28人で、毎週火、金曜日の午後6時30分から2時間の練習に汗を流している。バドミントンのスポ少は市内各地域にあるものの、中学校の部活動としてバド

ミントンに取り組んでいるのは市内では西仙北東中学校だけ、県南でもめずらしい。西仙北地域は小中学校、高校、社会人とバドミントンの盛んな地域。そんな中で、12月24日から28日まで千葉県で開催される「第18回全国小学生バドミントン選手権大会」都道府県別対抗の県代表9人のうち、同少年団から3人が選ばれた。

佐藤竜介さん(刈和野小6年)と斎藤匠さん(大沢郷小6年)、5年生では唯一の代表の佐々木梨子さん(土川小)が県代表として出場する。ちなみに同大会に大仙市からは、この3人以外にも本川文勝さん(大曲小6年)、斎藤萌々さん(北神小6年)が出場。県代表の半分以上が大仙市の小学生。県内でのレベルの高さがうかがえる。

今年1月に行われた全県小学生バドミントン大会で県の強化指定を受けた3人。佐藤さんはシャトルを拾いながらチャンスを待つ粘りが身上で、キャプテンを務める。副キャプテンの斎藤さんはレシーブが上手い。そして、佐々木さんはフ

ットワークでコートを走りまくり、10月に行われた東北大会では5年生の部でベスト4に輝いた。

3人ともバドミントンは楽しく、ショットが決まったときなど爽快だと話す。キャプテンの佐藤さんは「きついと感じることもありますが、しつかり練習し、全力で全国大会に臨みたい。チームを元気にしたい」と全国大会へ照準を合わせる。

保護者も一緒に楽しむ

全国大会へ出場する選手を多く輩出している同少年団だが、ラケットを持ってまだ3回目という初心者と同居するなど、幅広い選手が練習する。指導する小笠原憲吾コーチは、同少年団出身。「年々入団者が増えていますが、楽しく、そして一人一人が強くなることを理想として指導しています」と話す。

練習も個人レベルに合わせてグループを分け、工夫しながら取り組んでいる。保護者が時には指導するなど、練習の手伝いをしながら、一緒にバドミントンを楽しんでいる。

「一打集中」を目標に掲げ、みんなで切磋琢磨。少年団が培ってきた歴史、楽しみながら練習に打ち込む選手、温かく見守る保護者、そしてチームの一体感が強さの源のように感じた。

ひたむきに練習する団員に、スポーツの素晴らしさや楽しさをあらためて教えてもらった。

だいせん日和

11月1日 第110号

注目株 秋田にしせんジュニアシャトルズ 2

特集 4-6

あなたのこころ 元気ですか？

「孤立」を防ぎ「支え合う」

地域公共交通 7

市役所からのお知らせ 8-9

- ◎ 大仙市安全・安心まちづくり推進集会
- ◎ 大仙市地域福祉シンポジウム
- ◎ 仙北地域の市長面会日
- ◎ 子育て応援特別手当の執行停止とおわび
- ◎ 市営住宅入居者募集 ほか

第2回大仙市農業元気賞 10

広報見聞録 11-13

- ◎ iMiEV（電気自動車）納車式
- ◎ 小木田浩紀さんが英語弁論大会で優勝
- ◎ 大仙市金婚式
- ◎ 薬師岳紅葉登山
- ◎ ニュースポーツフェスティバル ほか

お便り広場 14-15

健康の達人・健康通信 16・17

市長日程・図書館情報 18

いきいき広場・介護保険事務所から 19

地域情報・情報交差点 20-22

食改さんのレシピ・大仙の逸品 23

今号の表紙

仙北南保育園リンゴ収穫と国際交流



10月21日、仙北南保育園の3歳～5歳児70人が、秋田県立農業科学館で国際教養大学の留学生4人と国際交流を交えたリンゴ収穫体験を行いました。この交流は市と国際教養大の連携事業の一つ。子どもたちは留学生に抱きか

かえてもらいながらリンゴの収穫を楽しみました。農業科学館では、子どもたちの収穫体験のため、リンゴの木60本を栽培しています。昨年は市内外から約2,700人の子どもたちが訪れ、実りの素晴らしさを体験しました。

大仙市の行事予定

11月1日 日 ~ 11月20日 金

		大仙美郷クリーンセンター休日開場日 ■ 午前8時30分～・午後1時～ ■【家庭ごみ】65円/10kg【事業ごみ】90円/10kg
11 / 1	日	なんがいで地域祭 ■午前9時～■南外コミュニティセンターほか トルヴェール・クワルテットコンサート ■午後2時開演 ■中仙市民会館 (1,000円～3,500円) ☎ 大曲中通病院 (大曲) ☎ 0187-63-2131 ☎ くぼた歯科医院 (仙北市) ☎ 0187-43-2233 ☎ 仙北組合総合病院 (大曲) ☎ 0187-63-2111
2	月	市県民税（普通徴収）3期・国民健康保険税4期・後期高齢者医療保険料4期の納付期限日
3	火	全日本残月花火選手権大会 ■午後0時30分受け付け開始 ■神岡北橋岡地区の田んぼ ☎ 仙北組合総合病院・整形 (大曲) ☎ 0187-63-2111
4	水	
5	木	通水50周年記念式典・記念植樹 ■午後1時～■大曲市民会館小ホール
6	金	
7	土	観光モニターツアー（申し込み者のみ） ■午前8時40分集合（大曲庁舎・大曲駅東口） 池田氏庭園秋の特別公開（～8日） ■午前9時～■池田氏庭園（200円）
8	日	☎ 仙北組合総合病院・外科 (大曲) ☎ 0187-63-2111 ☎ にしき歯科クリニック (仙北市) ☎ 0187-47-2894 ☎ 仙北組合総合病院 (大曲) ☎ 0187-63-2111
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	協和行政相談 ■ 午前9時～ ■ 水沢老人憩いの家 太田地域の市長面会日 ■ 午前10時～ ■ 太田庁舎 協和行政相談 ■ 午後1時～ ■ 協和市民センター（和ピア）
14	土	
15	日	大仙市民俳句大会 ■ 午前10時～ ■ 大曲交流センター 男女共同参画講演会「女房が宇宙を飛んだ」 ■午後1時30分～ ■ 中仙市民会館（無料）※講師：向井万起男さん ☎ 仙北組合総合病院・外科 (大曲) ☎ 0187-63-2111 ☎ 米澤歯科医院 (中仙) ☎ 0187-56-4460 ☎ 仙北組合総合病院 (大曲) ☎ 0187-63-2111
16	月	太田行政相談 ■ 午前9時～ ■ 太田庁舎行政相談室 大曲行政相談 ■ 午前10時～ ■ 大曲庁舎市民ホール 南外行政相談 ■ 午前10時～ ■ 南外コミュニティセンター
17	火	安全・安心まちづくり推進集会 ■午後2時～ ■ 大曲市民会館小ホール ▶ P8
18	水	
19	木	
20	金	

☎ … 休日外科当番医 午前10時～午後4時 ☎ … 休日歯科当番医 午前9時～午後1時 ☎ … 小児救急診療 午前9時～午後3時

休日救急医療(仙北組合総合病院内) ※日曜日・祝日・年末年始
☎0187-63-2111 ■内科・小児科 ■午前9時～午後3時

大仙市こころといのちを考える集い

「孤立」を防ぎ「支え合う」

平成20年の大仙市における自殺者数は39人。自殺予防は市の大きな課題となっています。地域の一人一人が自殺と向き合い、社会で支え合っていく地域づくりが求められています。自殺予防対策について考える「大仙市こころといのちを考える集い」が10月17日、大曲交流センターで開催されました。集会では「秋田いのちの電話」事務局長、阿部恒夫さんによる講演や自殺予防標語の入選者表彰式、美郷町メンタルヘルスサポーター「てとの会」による対話劇が行われました。参加した方々は命の尊さと一人一人が自殺予防のためにできることを考えました。

講演

いのちの電話と支え合いの心



悩みを抱えた人を「孤立」させない状況をつくる

集会で行われた講演会では「秋田いのちの電話」事務局長の阿部恒夫さんが、「悩みを抱えている人を周囲がどのように支えていけばいいか」について話しました。

いのちの電話はこころに悩みを抱えた方々からの電話相談を受け付ける組織です。「相談内容は深刻な場合がほとんどです」と阿部さん。悩みは健康不安、対人関係、経済問題などさまざまで、これまで多くの相談を受けてきました。

阿部さんは経験から「こころに深い悩みを抱えた人の多くは、周囲から『孤立』しています」と話し

ます。その原因は話し下手でコミュニケーションが苦手であったり、悩みを「人に話すのは恥ずかしい」「話してもどうせ分らない」と考えてしまうことなどを挙げます。

孤立した人は誰にも悩みを相談できません。精神的に苦しい状態が続いてしまうと神経症(フィロゼ)やうつ病、アルコール依存症など精神の病気にかかってしまうことが心配されます。

悩みを抱えた人を孤立させないためには孤立する前に、周囲の人が支えとなる状況をつくるのが大切です。

ケースワーク
あなたならどう答えますか？

あなたは家族や友人、会社の同僚などから相談を持ちかけられた時、どのような受け答えをしていますか？
次ぎのような場合、あなたならどちらの答えを選びますか？

ケース1

あなたは会社の同僚Aさんから「実は最近、気持ちが沈んでいてるんです。毎日暗くて、仕事をするのもやつとなんです…」と相談されました。
選択肢①

ケース2

あなたは友人のBさんから「このごろ食欲がないんだ。夜もなかなか眠れなくて…」と相談を受けました。
選択肢①

「それは運動不足だよ。気分転換に散歩でもして、おいしいものを食べれば良くなるよ」
選択肢②

「確かにやせてきたみたい。食欲がないのに我慢してきたんだね。大丈夫？」

～特集～ あなたのこころ 元気ですか？

他市町村の取り組み

対話劇

美郷町メンタルヘルスサポーター てとての会



集会の中で行われた、美郷町メンタルヘルスサポーター「てとての会」による対話劇。会話として劇が展開する中で自分たちが経験した介護での悩みや周囲からつらく当たられた体験などをユーモアを交えながら演じました。また、劇をとおして「独りで悩まず相談する」「困っている人を地域で支える」ことの大切さを訴えかけました。集会の参加者からは「自分も地域でできるような活動をしてみたい」という感想が聞かれました。

※メンタルヘルスサポーターとは、心の健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識と技術を身につけたボランティアのことです。

人との絆を大切にし、支え合って生きる

相手を孤立させないためには、「悩んでいるのではないかと感じたらそばにいて話し相手になることが大切です」。

無理に相手に話をさせるのではなく、自分はあなたの味方だよと伝えることです。また、悩みがある人は勇気を出し「誰かに相談するクセをつけ、自分から孤立していかないようにすることも大切」と相談者と相談を受ける側が正しく向き合うことの大切さを話します。

「悩みを相談する側は『聴いてもらいたい、認めてもらいたい、助けてもらいたい』という思いを持つ

ています。それが時には『死にたい』という強い言葉に現れます。しかし、それは本当は『生きたい、助けて』という叫びだと理解してください」とはじめから自ら進んで死を選ぶ人はいないと訴えます。

「私たちの周りにはいろいろなつながりがあり、人と人との関係の中に自分がいるのです。人との絆を切ってしまった時からなにかがほころび始めます。支え合うことが人の生き方です。こころの健康は豊かな人間関係の中にあります」と話し、人との絆、支え合って生きることの大切さを強調しました。

講師
「あきたいのちの電話事務局長」
阿部恒夫さん



ケースワーク解説

誰かから相談を受けたときには選択肢①の励ましやアドバイスの言葉を選んでしまいがちです。

しかし、ケース1のAさんは頑張ったけれど、どうにもならなくて気持ちが沈んでしまっているのかもしれない。また、ケース2のBさんば、自分の悩みの原因を運動不足と決め付けられていません。

相談を受けた時に大切なことは選択肢②のように相手の言葉を「受け入れ」、相手の立場になって考え、相手の気持ちに「確認」することです。

選択肢①のように相手の本当の気持ちに「確認」せず、一方的に自分の価値観を押し付けることはあまり好ましくありません。価値観の押し付けはともすれば、相手を否定してしまうことになり、こころを閉ざしてしまうかもしれません。

常に相手の立場に立って、相手がどうしたいのか、どう感じているのかを「確認」し、悩みの原因が何なのかを一緒に探してあげることが大切です。

～特集～ あなたのこころ 元気ですか？

人生のいろいろな問題を抱えながらも

押しつぶされないように

一緒に歩いていこう

その強さを養えるよう

私があなたの背中を支えているから

〔中学生・高校生の部〕

◎最優秀賞

「大丈夫？」手を差しのべるその勇氣
俵谷 結佳 (西仙北東中2年)

◎優秀賞

ふみだそう いじめを止める勇氣の一步
佐々 木晴香 (西仙北東中3年)

いつだってあなただけを思う人がいる
佐川 康介 (協和中2年)

◎人賞

「おはよう」と声掛け広がる絆の輪
戸島 果純 (西仙北東中2年)

あなたしか歩めぬ人生大切に
太田 走 (西仙北東中2年)

STOP自殺 NON STOP希望
高橋 風香 (協和中2年)



中学生の部で最優秀賞を受けた俵屋さん。

平成21年度
大仙市「いのちの大切さ・
こころの元気」標語入賞者

大仙市「いのちの大切さ・こころの元気」標語には558点の応募がありました。各部門で受賞した12人が「こころといのちを考える集い」で表彰されました。

終わりに

困っている時に相談できる

地域の雰囲気づくりが必要

大仙市の最近10年間の自殺者数をみると、平成11年から15年までの平均が約42人、平成16年から20年までの平均が約37人と減少傾向にあります。

しかし、平成20年の大仙市の自殺者数は39人とまだ、多くの尊いいのちが失われている現状があります。

大仙市では平成20年5月に自殺を未然に防止するために市内の行

政機関、地域の団体などからなる

「大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会」を設置。こころの健康についての講演や相談など、それぞれの分野の特性を活かして、相互の連携を図りながら活動を行っています。

また、地域で悩みを抱える人を支える社会づくりを進めているところ

地域で自殺を防ぐためには、1人1人が自殺と向き合い、考え、行動していくことが必要です。悩んでいる人に気づいたら「大丈夫？」と声をかける、また、悩みがあったら相談できる雰囲気地域で作っていくことが大切です。

また、健康増進センター、健康増

進センター各分室では悩んでいる方からの相談を受け付けています。独りで悩まず、相談してください。

相談受け付け／

平日の午前8時30分～午後5時15分

〔相談電話〕

健康増進センター

☎0187(62) 9301

健康増進センター各分室

大曲分室 ☎0187(62) 1015

神岡分室 ☎0187(72) 4606

西仙北分室 ☎0187(75) 0476

中仙分室 ☎0187(56) 7211

協和分室 ☎018(892) 2003

南外分室 ☎0187(74) 3007

仙北分室 ☎0187(69) 3800

太田分室 ☎0187(88) 1313

〔一般の部〕

◎最優秀賞

大切に未来へつなごう命の輝
櫻田 展也 (大曲地域)

◎優秀賞

守りたいこの世に生れた小さな命
大関 友美 (大曲地域)

声かけて笑顔を向けて命守ろうふるさと大仙
高橋 テイ子 (大曲地域)

◎人賞

あなたのやさしい一言がひとつの命を救います
後藤 春子 (仙北地域)

一寸待て生きる喜びもう一度
皆川 峰夫 (太田地域)

みんなで広げよういじめを止める勇氣の輪
佐々木 恵子 (大曲地域)

**乗合タクシーは
誰でも利用できます。**
(年齢制限はありません)

**地域での交通手段として
ご利用ください。**

**公共交通空白地域の解消に努めています
地域で支え合う 長寿社会に対応した**

地域公共交通

市では、「大仙市の新しい地域公共交通計画」(平成19年度から22年度)に基づき、路線バスの廃止などで公共交通空白地域と
なってる地域の解消を図り、交通弱者の足を確保するため、各地域で乗合タクシーなどを運行しています。



乗合タクシー (ジャンボ)

大曲循環バス

乗合タクシー

患者輸送バス

【各地域の交通システム】 ※循環バス、コミュニティバスの利用に登録はいりません。

地域	交通システム	申し込み先
大曲	循環バス*・乗合タクシー	総合政策課 ☎ 0187-63-1111 内線 228・229
神岡	乗合タクシー	神岡総合支所地域振興課 ☎ 0187-72-4601
西仙北	患者輸送バス・乗合タクシー	西仙北総合支所地域振興課 ☎ 0187-75-2961
中仙	乗合タクシー (ジャンボ)	中仙総合支所地域振興課 ☎ 0187-56-2112
協和	生活路線バスを利用したスクールバス	協和総合支所地域振興課 ☎ 018-892-3706
南外	市民バス・乗合タクシー	南外総合支所地域振興課 ☎ 0187-74-2112
仙北	乗合タクシー	仙北総合支所地域振興課 ☎ 0187-63-3003
太田	コミュニティバス*	太田総合支所地域振興課 ☎ 0187-88-1112

利用には登録が必要ですが、各地域で運行されている路線バス代替交通システム
昨年引き続き、今年も各地域で乗合タクシーなどを運行しています。ただし、大曲の乗合タクシーは12月から(冬期間のみ)の運行になります。

内小友・四ツ屋・松倉地区 ⇕ 中心市街へ

12月1日から

今年度の運行スタート

大曲地域の乗合タクシー

市では、路線バスの廃止に伴う代替や公共交通空白地域の解消のため乗合タクシーを各地域で運行しています。大曲地域は冬期間のみの運行で、今年も12月からスタートします。

利用には登録が必要です。希望する方は総合政策課で登録してください。登録者には登録番号がついた利用者証を発行します。

運行区間 / ①内小友②四ツ屋③松倉から大曲地域中心市街地(医療機関等)まで

乗降場所 / ①各地区(内小友・四ツ屋・松倉)に設置された停留所
②市街地中心部にある各医療機関
③大曲バスターミナル④タカヤナギランマート中通店前

ご利用は乗り合いで

2人以上の乗り合いで利用いただくと、市の負担が軽減されます。ご協力をお願いします。

乗合タクシーは、路線バスの廃止などに伴う公共交通空白地域解消のために実施しています。運行は民間の交通会社が行い、利用者負担以外の費用を市が負担しています。1人でも利用できますが、2人以上の乗り合いで利用していただくことにより市の負担が軽減されます。隣り近所で声を掛け合い、乗り合いでのご協力ください。

なお、利用には登録が必要です。利用希望の方は各総合支所地域振興課、総合政策課までご連絡ください。

運行期間 / 12月1日(火)から平成22年3月31日(水)までの平日(土曜・日曜日、祝日と12月31日連休)

運行時間 /

【各地区発(2便)】

午前8時・9時

【市街地医療機関発(3便)】

午前11時、午後1時・2時

利用料金 / 1回500円(片道)

※登録者と同乗する未就学児、1人目無料、2人目以降500円

利用方法 / 利用30分前までに担当のタクシー会社へ電話し、登録番号と氏名と乗降場所を伝えてください。指定した時間・乗降場所から行き先まで運行します。

※乗合タクシーのため、ほかの利用者と乗合で運行する場合もあり、時間に多少の遅れが生じることはあります。

【問い合わせ・登録】

総合政策課
☎ 0187 (63) 1111
内線 228・229まで

11/30 月

13:00～16:00 仙北ふれあい文化センター

みんなが加わりみんなで創る笑顔あふれる大仙市 今こそ「地域の力」が必要です 大仙市地域福祉シンポジウム

少子高齢社会や核家族化等の社会環境の変化に伴い、公的な福祉サービスでは対応が難しい課題が発生しています。シンポジウムでは、基調講演、事例報告、パネルディスカッションをとおして、地域を取り巻く現状を確認し、近所の住民同士が助け合い・支え合いながら自らの地域課題を解決していく地域づくりを探ります。みなさんの参加をお待ちしています。

日時／11月30日(月)午後1時～4時

会場／仙北ふれあい文化センター

基調講演講師／日本社会事業大学・大橋謙策 学長

演題／地域福祉の新たな展開

シンポジウムコーディネーター／文京学院大学総合
研究所長・櫻澤仁教授

【問い合わせ】

社会福祉課 ☎ 0187-63-1111 内線 162 まで

11月の「まるこのひろば」

都市再生住宅1階に設置した「子育て支援拠点施設」と「高齢者生活相談所」で各種イベントを開催します。

子育て支援拠点施設は、子育て相談や親子の憩いの場としていつでも利用できます。

【問い合わせ】

児童家庭課 ☎ 0187-63-1111 内線 177 まで

子育て支援拠点施設	高齢者生活相談所
11月10日(火) 午前10時30分～ みんなであそぼう(親子で交流)	【体操教室】 毎週月曜日午前10時～ (祝日を除く)
11月13日(金) 午前10時30分～ 絵本の日(親子で絵本の世界へ)	【相談】 随時、年齢者のための 生活相談に応じます
11月24日(火) 午前10時30分～ 誕生会(11月生まれの子)	
11月28日(土) 午後6時30分～・みんなで歌おう!「唱歌」	

11/17 火

14:00～16:10 大曲市民会館小ホール

協働による安全で安心なまちづくりを目指し 第2回大仙市 安全・安心まちづくり推進集会

安全・安心なまちづくりを考える集会を開催します。集会では、防犯に尽力された方・団体の表彰や防災・防犯の海外事例発表、今年の箱根駅伝で東洋大学を総合優勝に導いた佐藤尚コーチの基調講演を行います。

日時／11月17日(火)午後2時～4時10分

会場／大曲市民会館小ホール

事例発表／市国際交流員

基調講演講師／東洋大学学生部スポーツ振興課体育
会陸上競技部・佐藤尚コーチ(横手市出身)

【問い合わせ】

消防安全課 ☎ 0187-63-1111 内線 231 まで

仙北地域の市長面会日

仙北地域の市長面会日をお知らせします。

面会は1日3人までで、1人30分の時間内でお願います。面会を希望する方は、希望する時間と面会内容をお知らせください。

◆日時／12月2日(水)

午前10時～11時30分

◆会場／仙北庁舎

◆申込受付期限／11月25日(水)

【問い合わせ・申し込み】

仙北総合支所地域振興課
☎ 0187(63)3003 まで

夕暮れ時は早めのライト点灯を

これからの季節、夕暮れ時は視界が悪くなるため、交通事故が起こりやすくなります。県内でも夕暮れ時の死亡事故が多発しています。

歩行者は反射材を利用したり、自転車を運転する方は早めにライトを点灯するなど、ドライバーの視認性を助け、交通事故防止に努めましょう。ドライバーのみなさんも一層の安全運転をお願いします。

【問い合わせ】 消防安全課 ☎ 0187-63-1111 内線 231 まで

渡り鳥への餌付けは 控えましょう 鳥インフルエンザ 感染拡大予防

渡り鳥の餌付けは、集まった野鳥間の感染を拡大させる恐れがあり、フンや食べ残しのエサなども感染を広げる原因となります。昨年に引き続き餌付けを控えるようお願いいたします。

ウィルスは野鳥から人に感染する危険性は少ないですが、念のためハクチョウやカモなどの渡り鳥にはふれないようにしてください。

【問い合わせ】

各総合支所農林振興課

本庁農林振興課

☎ 0187(63)1111

内線 259

県自然保護課

☎ 018(860)1613

仙北地域振興局森づくり推進課

☎ 0187(63)6113 まで



西仙北・協和・太田地域 市営住宅の入居者募集

◆募集住宅／

【西仙北地域】天神前市営住宅一
般向け・1戸（2DK・S48建設）
家賃＝4,200円～6,300円

【協和地域】野田第2市営住宅一
般向け・1戸（3LDK・H1建設）
家賃＝17,600円～26,200円

【太田地域】太田南部地域市営住
宅特定公共賃貸住宅1戸（3LD
K・H12建設）
家賃＝43,000円

※家賃は住宅の設備や入居者の収入
によって異なります。ただし、特定公共賃
貸住宅の家賃は定額になります。

◆入居資格／

- ①同居する親族がいる方。ただし、
高齢者や障がいのある方は単身で
も入居できる場合があります
- ②住宅に困っている方
- ③収入が条例で定められている収入
基準以下の方
※特定公共賃貸住宅は、入居しようとす
る方全員の年間総所得の合計から扶養控
除等し、12で割った額が158,000円以上
259,000円以下の方
- ④市町村税に滞納がない方
- ⑤同居者を含め全員が暴力団員（暴
力団対策法第2条第6号に規定する
暴力団員）でないこと
- ⑥市内に居住する連帯保証人がいる
方

◆入居可能日／12月10日（木）

◆申込受付期間／11月2日（月）
から11月16日（月）までの午前
9時～午後5時（土曜・日曜、祝
日を除く）

【問い合わせ・申し込み】

【西仙北地域】

西仙北総合支所建設課

☎ 0187-75-2971

【協和地域】

協和総合支所建設課

☎ 018-892-3708

【太田地域】

太田総合支所建設課

☎ 0187-88-1116 まで

人権擁護委員の委嘱 (再任)

平成21年9月30日の任期満了（任
期3年）に伴い、6月開会の市議会の
同意を得て、10月1日付けで法務大
臣から人権擁護委員に委嘱（再任）さ
れたみなさんを紹介します。

再任された人権擁護委員のみなさん



小林 綾子 さん
(神岡地域神宮寺)



高橋 弘毅 さん
(南外地域小出)

子育て応援特別手当の 執行停止のお知らせと おわび

新聞報道等でもご存じとは思ひ
ますが、10月中旬に行われた国の
2009年度補正予算見直しで「子育
て応援特別手当」の予算が凍結さ
れました。

子育て応援特別手当については、
10月1日号の広報で対象や支給額
等をお知らせしていましたが、支
給できなくなったことをおわび申
し上げます。

【問い合わせ】

児童家庭課

☎ 0187-63-1111内線173 まで

小・中学生が考える地域づくり REVOプロジェクト

市内中学校の代表が大仙市について考える「大
仙市中学生サミット」。よりよい地域づくりのた
め、リサイクルやエコ、ボランティアに取り組む
「REVOプロジェクト」を展開しています。各
家庭での協力をお願いします。

※ REVOとは、「Recycle」「Eco」「Volunteer」の頭文字をと
って命名した造語です。



※郵送可

①②③を健康増進センター
(大曲栄町)へ提出

◆申し込み方法

◆勤務場所／健康増進センター
中仙分室(中仙市民会館内)

◆勤務時間／8時間
休日／土曜・日曜日、祝日

◆通勤手当／なし

◆賃金／月額6900円

◆勤務時間／8時間

◆雇用期間／平成21年12月1日か
ら22年3月31日まで(更新あり)

◆職種・募集人員／保健師：1人

◆対象／60歳未満で、保健師の
経験がある方(今年度中に60歳
に到達しない方)

◆雇用条件

◆経験がある方(今年度中に60歳
に到達しない方)

◆選考方法／書類選考と面接

◆申込受付期間／11月16日(月)

※当日必着

◆面接は11月20日(金)午前中
に行う予定です。(時間は申し込
み時にお知らせします)

◆採用予定日／12月1日(火)

健康増進センター 臨時保健師の募集

①写真貼付の履歴書

②保健師登録証の写し

③応募理由を400字詰め原稿
用紙1枚にまとめたもの

◆申込受付期間／11月16日(月)

※当日必着

◆選考方法／書類選考と面接

◆面接は11月20日(金)午前中
に行う予定です。(時間は申し込
み時にお知らせします)

◆採用予定日／12月1日(火)

【問い合わせ・申し込み】

健康増進センター

☎ 0187(62)9301 まで

FAX 0187(62)9302

〒014-0061

大仙市大曲栄町13番50号



第2回 大仙農業元気賞 受賞者を紹介します

市内に居住する農業者で、新たな農業に挑戦し、地域のリーダーとして将来の大仙市農業をけん引する方々を表彰する「大仙農業元気賞」。受賞者は、農業関係団体から推薦された方々から、10月1日に開催された選考委員会（委員長・藤澤壽一市集落営農・法人化支援センター所長）を経て、次の4人の方々に決定しました。

市農業をリードする若手農林業者。10月24日・25日に開催された「秋の稔りフェア」で紹介されたほか、11月2日に表彰式が行われる予定です。

【問い合わせ】本庁農林振興課 ☎ 0187-63-1111 内線 246 まで



藤澤 博文 さん
昭和 51 年生まれ
(中仙地域大神成地区)

高校卒業後、11年間の会社勤務を経て、平成18年から藤澤林業で林業に従事しています。

現在は経営者・班長として水稲を主とした農業経営も営んでいます。仙北東森林組合の作業を引き受け、地域山林を中心に森林の適正な保育作業の推進・拡大に努めながら、仙北東森林組合の作業員で構成する「仙北東森林組作業班事務組合」の最年少班長として活躍しています。

若者の林業離れが進むなか、林業の貴重なリーダーとして期待を寄せられ、若年林業作業従事者の確保に積極的に取り組んでいます。



河越 昇 さん
昭和 49 年生まれ
(大曲地域藤木地区)

秋田県立農業短期大学を卒業後、農業研修を経て平成9年に就農。19年に父親から経営移譲を受けました。

水稲8.5畝のほか、ミニトマト、モロヘイヤ、ハウレンソウ、枝豆、スイートコーン等、多種多様な品目を作付けし周年栽培を実践しています。

直売・加工グループ「N・S・Club」に参加し、市内のスーパーに直売所を開設して野菜や漬け物を出荷しているほか、グループの「地産地消広場」の責任者を務めリーダーシップを発揮しています。

また、ヘリ防除組織のオペレーターとして防除に取り組んでいます。

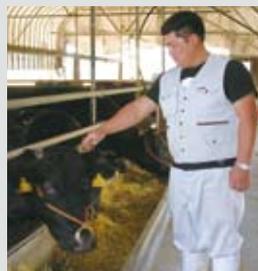


高橋 博志 さん
昭和 53 年生まれ
(中仙地域清水地区)

畜産試験場で研修しながら家畜人工授精師、家畜授精卵移植師の資格を取得しました。研修終了と同時に就農。両親とともに水稲・畜産の複合経営を実践しています。

夫婦で畜産部門の飼養・財務管理を任せられ、年間約500頭の人工授精を受託し、受胎率の向上と高水準の技術を目指しながら、繁殖和牛27頭を飼養しています。

中仙地域ET利用組合長、WCS利用促進協議会副会長を務めながら、和牛青年部長として後継者育成やヘルパー事業、巡回指導による地域の畜産農家育成に尽力しています。



田口 良平 さん
昭和 52 年生まれ
(太田地域国見地区)

秋田県立農業短期大学を卒業後、農業技術取得研修を経て就農。両親が経営する田口農場と家族経営協定を結び農業に従事しています。

水稲9.2畝、大豆4畝、ハウレンソウ1,100坪、促成アスパラ0.4畝で複合経営を展開し、ハウレンソウ部門の経営管理を任されています。

太田学校給食センターに安全な給食用野菜の供給をしたいと、平成12年に「太田グリーン倶楽部」を結成。副リーダーとして地産地消、低農薬野菜の栽培を実践しています。

また無人ヘリのオペレーターとして、年間160畝の防除に取り組んでいます。



広報 見聞録

県 積極的に環境問題に取り組みます 内自治体として初！ 公用車に電気自動車を導入

市では県内の自治体として初めて公用車に電気自動車を導入、10月13日に納車式が行われました。

走行中、排気ガスを一切排出しないため、環境に対する負担が少ない電気自動車。導入したのは三菱自動車の「i-MiEV」で三菱と5年間のリース契約を結びました。家庭用コンセントで7時間充電した場合、距離にして約160kmの走行が可能です。

市では今年の3月に「大仙市環境基本計画・行動計画」を策定。平成30年度まで公用車の30%を低公害車両に替えるなど、積極的に環境問題に取り組んでいきます。



栗林市長は「環境問題は世界的な問題。市でもこの問題に積極的に取り組み、市民のみなさんと一緒に環境問題を考えていきたい」とあいさつしました。



地元漁協のみなさんから魚釣りのマナーや注意について学ぶ子どもたち。

小 河川愛護の心を育て環境に関心を 友川で生き物調査とコイの稚魚放流

大曲地域大川西根地区を流れる小友川で、大曲地域環境保全活動協議会大川西根支部による環境学習会が行われ、大川西根子供会育成連合会や地域住民など約80人が、地域の生活に密着した小友川の環境保全について学びました。

今年で2回目となる同イベントでは、仙北漁協の協力でコイの稚魚約40kgを放流した後、小友川に棲む生き物についての学習や魚釣りのマナーなどについて学びました。

小友川下流域河川愛護会の判田勝輔会長は「河川愛護に取り組み、身近な環境に関心をもってもらいたい」と話してくれました。

西 秋田県中学校英語暗唱・弁論大会 仙北東中の小木田浩紀さんが優勝

英語で自分の感じたこと、思ったことを発表する「秋田県中学校英語暗唱・弁論大会」が9月25日、秋田市で行われ、西仙北東中2年の小木田浩紀さんが見事優勝しました。

スイスの哲学者の「できることから始めよう」という言葉に出会い、自分を変えていった体験談を英語でユーモアを交えながら発表した小木田さん。11月26日から28日までの日程で東京都を会場に行われる高円宮杯全日本中学校英語弁論大会へ出場します。

市を訪れた小木田さんは「発表は楽しいものになるように心掛けました。全国大会では精一杯頑張ってきました」と目を輝かせました。

優勝報告のため、三浦教育長の元を訪れた小木田さん。弁論大会では、悩んでいたことや自分を変えていった体験談を発表しました。



大 共に歩んだ半世紀 仙市金婚式に 97 組が参加

10月20日、大仙市金婚式が仙北ふれあい文化センターで開催され97組の夫婦が参加しました。

栗林次美市長は「みなさんは、戦後の物の少ない時代に生まれ、高度成長期に結婚し、日本の経済基盤を支えながら現代の礎を築いてきました。今後とも健康で、夫婦相助け合い楽しく過ごされることを祈念します」とお祝いを述べ、一組ごとに賀詞と記念品を手渡しました。

式典では、生田流箏曲清絃会稲葉社中稲葉興賀さん、石川和美さん、田口キミ子さんによる琴や、みどり幼稚園（仙北地域）の園児による太鼓の演奏が行われ、参加者は演奏を聞きながら共に歩んだ半世紀を振り返りました。

紅葉で色づいた薬師岳周辺の山々。



栗林市長は参加した夫婦1組ごとに賀詞と記念品を手渡しました。

第 21 回西仙北黒森山健康マラソン大会

10月12日、西仙北スポーツセンターを会場に第21回西仙北黒森山健康マラソン大会が行われ208人のランナーが健脚を競いました。

黒森山健康マラソン大会は「マラソン」「ジョギング」「ウォーキング」の種目があり、自分の体力にあわせて参加できます。マラソン種目の各優勝者は次のとおりです。〈敬称略〉

【2kmマラソン】▼小学男子＝三浦真澄（西仙北）▼小学女子＝高橋さつき（湯沢市）【3kmマラソン】▼中学男子＝淀川奏太（秋田市）▼中学女子＝児玉柚稀（中仙）【3kmマラソン】▼一般男子49歳以下＝茂内孝（秋田市）▼一般男子50歳以上＝鈴木正義（秋田市）▼高校・一般女子＝三浦浩子（男鹿市）【7kmマラソン】▼一般＝淀川昌之（秋田市）▼高校＝鎌田仁志（大曲農高1年）



元気にスタートを切るマラソンの参加者。

薬 真木・真昼の自然を楽しむ 師岳紅葉登山

薬師岳紅葉登山が10月10日に行われ、真木真昼県立自然公園管理人の案内のもと、参加者30人が登山を楽しみました。

コースは甘露水口から登り、薬師岳山頂、大甲・甲山、すずみ長根口を経由し、薬師岳登山口休憩所前へと戻ってくるコース。参加者は、山頂へ向かうにつれて徐々に秋の色へと変化する真昼山地の自然を満喫しました。

薬師岳は、夏は新緑と田んぼに水の張られた鏡のような仙北平野、秋は紅葉と黄金色の仙北平野を楽しむことができます。今回参加されなかった方も、ぜひ薬師岳の登山をお楽しみください。

第 秋に彩られた太田を走る 10回奥羽太田ロードレース大会

10月12日、第10回奥羽太田ロードレース大会が奥羽山荘を周回する特設コースで行われ、県内外から参加した398人が秋の太田を駆け抜けました。

3つの距離、14種目に分かれたロードレース大会。参加者はそれぞれの種目に参加し、健脚を競いました。各種目の優勝者は次のとおりです。〈敬称略〉

【2*】 ▼小1～3年男子＝佐藤雅哉（太田）▼同女子＝田中優麻（大館市）
▼小4～6年男子＝齋藤涼（美郷町）▼同女子＝佐々木彩乃（潟上市）▼
中学女子＝照井佳也（美郷町）▼40歳以上女子＝讃岐裕子（横手市）**【5*】**
▼中学男子＝西鳥羽真圭（美郷町）▼29歳以下男子＝小原大輔（仙北市）
▼49歳以下男子＝杉山剛（大曲）▼50歳以上男子＝富谷俊信（横手市）
▼高校生以上女子＝伊藤真祐子（大曲）**【10*】** 高校以上男子＝菅原徹（中仙）▼同女子＝五十嵐由美子（秋田市）▼50歳以上男子＝保坂典雄（秋田市）



参加者は自然豊かな太田地域でのロードレースを楽しみました。

そ 収穫から試食まで、そばを堪能 そば収穫・そば打ち体験ツアー

10月18日、南外地域でそば収穫・そば打ち体験ツアーが行われ、市内外から参加した14人がそばづくりを楽しみました。

このイベントは、南外地域のそば栽培農家などで組織した南外そばの会（佐々木茂治会長）が開催したもの。減反田を活用した作物として注目されているそば栽培の体験イベントを通して、南外地域の農業に対する取り組みを広く発信しようと、市の地域予算を活用し行われました。



参加者は、そばが作付けされたほ場で刈り取り作業をしたほか、たたき棒を使っての脱穀、石臼での粉引きなど、そばの実をそば粉にするまでの工程をすべて体験。その後、会員の指導のもとそばを打ち、打ったそばはお土産として持ち帰りました。

参加者はそば打ちを楽しみました。

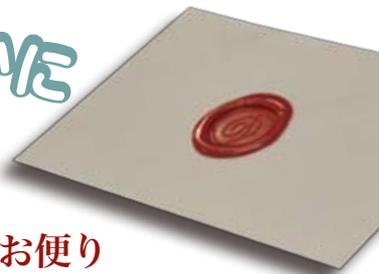


スティックでボールを打ち、得点を競うスカットボール。

— 楽しみながら汗を流しました — ユースポーツフェスティバル

体育の日の10月12日、大曲体育館を会場にニュースポーツフェスティバルが行われ、参加した約60人が各種目で気持ちの良い汗を流しました。今回のフェスティバルでは、ラージボール卓球、スカットボール、グラウンドゴルフ、ユニカール、ミニテニスが行われ、参加者は自由に種目を選択し運動を楽しみました。ニュースポーツは、技術やルールが比較的簡単で、容易に楽しめることを目的として新しく考案されたスポーツです。大曲体育館を会場に各種目ごとに毎週練習を行っていますので、参加希望の方は大曲スポーツクラブ事務局（大曲武道館内）☎0187-63-1122までご連絡ください。

おおきなせなかに お便り広場



10月1日・16日号へのお便り

今回寄せられたのは **33** 通

内訳 / 感想 28 意見 2 質問 2 要望 1



毎

年見に行っていた神岡南外
花火大会でしたが、今年はどうしても都合がつかなくて行けませんでした。

花火を間近に見られて迫力があり、とてもきれいで楽しめる花火大会です。

来年は大曲の花火とともに、どちらも見に行きたいと思います。

(大曲地域 53歳女性)

地

域情報で各地域のイベントなどが載っていて、とても便利です。いつも読んで生活に役立っています。

近くで開催されるものでも、知らないイベントがたくさんあるので参考になります。

(中仙地域 35歳男性)

へ

ルスメイトさんのレシピ「野菜とんかつ」がおいしそうでした。野菜嫌いの子どもたちに試してみようと思います。

囲碁の全国大会に出場した太田地域の3兄妹がすごいと思いました。家でゲームばかりしている子どもたちにも習わせたいです。

今年は大曲の花火を初めて栈敷席で観望しました。迫力があって本当にすごかったです。

地元の神岡南外花火大会も良かったです。だいせん日和に載っていてうれしかったです。

(神岡地域 43歳女性)

私

は今年大仙市に転居してき
たばかりなので、だいせん日和でイベントや市の情報を読み、とても勉強になっています。

これからさまざまな行事やイベントに参加して大仙市に解けこんでいきたいと思っています。

(大曲地域 32歳女性)

知

られていないところまで詳しく書かれていた大曲の花火の特集を読んで、大曲の花火は日本の宝だと感じました。

創造花火は大曲が発祥だということを知りました。打ち上げられた花火作品の紹介では、花火師が命をかけて作る光の芸術を写真で見ることができうれしかったです。来年の100周年を今から楽しみにしています。

(協和地域 26歳女性)

へ

ルスメイトさんのレシピで紹介していた「野菜とんかつ」はいろいろな野菜を使っているのでも、とてもおいしそうでした。私も家にある野菜を使って作ってみたいと思います。

(大曲地域 37歳女性)

大

曲の花火の特集は、写真も文章も読み応えがありました。読んでいろいろうちに花火会場にいる気持ちになりました。

(協和地域 66歳男性)

胸

いつぱいのゼッケンをさげて、縄跳びのここの一番の勝負に挑む表紙の子どもたちがとてもかわいらしかったです。

特集では南外地域で介護予防に取り組んでいることを知りました。みなさんの顔がいきいきと輝いていて、とても良いことだと感じました。

(大曲地域 80歳女性)

地

域情報をいつも読んでいます。自分も参加できるイベントがあるとワクワクします。

(大曲地域 10歳男性)

毎

年観覧客が何十万人と訪れる大曲の花火。始まりが明治からで来年100周年を迎えることは、とてもすばらしいと思います。期待しています。

(大曲地域 55歳女性)

だ

んだん肌寒くなってきました。黄金色の田んぼも稲刈りが終わり、寂しくなります。

秋は食べ物がおいしいけれど、人恋しくなりますね。

レシピの野菜とんかつがとてもおいしかったです。

(協和地域 50歳女性)

使

えなくなつた傘や除雪用スノーダンブラッセルの正しい廃棄の仕方を教えてください。

(大曲地域 女性)

環境課から

傘はそのまま指定袋に入れ、袋の口を結び、「燃やせないごみ」として収集に出してください。

スノーダンブやラッセルは粗大ごみになりますので次ぎのいずれかの方法で処分してください。

- ①粗大ごみの指定日に出す
- ②自分で大仙美郷クリーンセンターに運び、有償で引き取ってもらう
- ③ごみの収集運搬業の許可を持つ業者に収集を依頼する

なお、燃やせないごみや粗大ごみに含まれている鉄やアルミは、処理の過程で選別され、回収業者に引き取られてリサイクルされています。

介

護予防と花火の特集は読み応えがあり、すばらしい内容でした。

特に大仙市が誇る4人の花火師の花火にける鋭い感性と熱い情熱がよく伝わり印象的でした。来年の大曲の花火100周年に向け、大仙市があらゆる面でもよくなつていくよう心から願っています。

(西仙北地域 73歳男性)

地域の「耳」寄り情報

県立農業科学館 フォトコンクール

四季折々の農山村等の農作業風景、暮らしぶりや祭り、伝統民俗行事、その他農業・林業等に関する題材をテーマに写真作品を募集します。

詳細は問い合わせください。

◆募集期間／10月21日(水)から平成22年1月31日(日)まで

【問い合わせ・申し込み】

県立農業科学館
☎0187-68-2300 まで

ちっちゃいもの倶楽部環境講座 さわって楽しむ木

野外活動や木を使ったものづくりで表情を変えていく木を楽しみましょう。

◆対象／幼児から小学生まで

◆日時／11月6日(金)午前10時～正午

◆会場／横沢公園

◆定員／先着20人

◆参加費／100円

【問い合わせ・申し込み】

ちっちゃいもの倶楽部 男鹿さん

☎0187-88-2268 まで

(午後6時以降の受け付け)

<http://hcoga.web.fc2.com>

絵画教室受講生募集 絵画工房うさぎの芽

地域の子どもや大人を対象にした絵画教室です。

◆期日／木曜日以外の平日(木曜は要相談)

◆時間／午後6時～7時

◆会場／高梨アトリエ「絵画工房うさぎの芽」(高梨金堀)

◆参加費／月2,000円(1回参加500円)

※費用は施設利用料で月謝はいただきません。材料費は別途自費。

◆定員／各日6人

【問い合わせ・申し込み】

絵画工房うさぎの芽 小山内さん

☎080-3764-3642 まで

甲山と仙北平野

薬師岳紅葉登山(関連記事12ページ)で大甲からの縦走中に甲山が姿を現します。その後ろには遥か仙北平野が広がって見えました。



大

仙市に引越してきたばかりで、右も左もわからず広報を読んで参考になっています。

まだまだ市内には知り合いが少ないので、お便りのコーナーを楽しみに読んでいます。お便りの中で地元の方が感じたことや身近な情報、季節を感じられることが載っているのが参考になります。これからもさまざまな情報や特集を楽しみにしています。

(大曲地域 29歳女性)

注

目株で紹介されていた太田南小学校の囲碁3兄妹はすごいと思いました。

兄妹のこれからが楽しみです。私もあやかりたいです。

(太田地域 51歳男性)

レ

シビのコーナーを毎回楽しみにしています。今回の「野菜とんかつ」は野菜を取らない夫にも食べさせたい一品です。

私は東京出身ですが、実家に帰る度に大曲の花火のすばらしさをピーアールしています。今年も友人が観覧に訪れ、感激していました。

(大曲地域 61歳女性)

だ

いせん日和に載っている人たちの表情はどれもよくて、その人たちの輝きが伝わってきます。

大仙の逸品で紹介していた「フレッシュボックス」の中に入っている太田の「おやき」はとてもおいしいです。プロッコリーもおすすめです。

(西仙北地域 39歳女性)

広

報に池田氏庭園の秋季特別公開の記事が載っていました。案内図が載っていたので県外から転入してきた私にはありがたいことでした。

家から割合近いので、澄み切った青空の下、サイクリングをしながら行ってみたいと思います。今から楽しみです。

(大曲地域 50歳台女性)

南

外ではコスモスロードにコスモスがとてきれいに咲いていました。

大仙市の花「コスモス」が市内のあちらこちらの道路を飾ってくれてたらすてきですね。

(大曲地域 60歳女性)

お便りお待ちしております

「お便り広場」はみなさんのページです。市政に対する質問・意見など、みなさんの遠慮のない声をお聞かせください。

あて先はこちらまで

〒014-8601 (住所不要) 大仙市企画部総合政策課
手紙・ハガキ、FAX (0187-63-1119)
またはEメール (kouhou@city.daisen.akita.jp) で送ってください。なお、Eメールの場合は件名に「お便り広場」と記入ください。



血管を健全にしておくことは健康の維持に欠かせません。動脈硬化が進むと血管の内側に脂肪などの固まりができ、血管が狭くなり、ひどいとつまってしまいます。脳や心臓は血液の流れが妨げられるのにとりわけ弱いものです。動脈硬化により引き起こされる脳梗塞や脳出血、心臓では冠動脈が障害される狭心症や心筋梗塞がその典型です。腎臓の場合には悪循環になり腎不全へ進みかねません。では、動脈硬化を進行させないためにはどうしたらいいでしょうか。

まず生活習慣の改善から始めなければいけません。塩分を減らし、肥満のある場合には食事療法をし、適度な運動をすることが必要です。

動脈硬化を進展させる危険な要素として「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」「喫煙」が挙げられます。これらを避けるためには血圧、血糖値、脂質が基準範囲内に入るよう修正する必要があります。

メタボリック症候群は、内臓肥満が中心になり、インスリン抵抗性が糖尿病・高血圧・脂質異常を引き起こすため注意が必要です。へその回りの腹囲が男性で85㎝、女性で90㎝を超えている場合はメタボリック症候群の可能性があります。

血圧は24時間にわたって厳格に管理することが重要です。一般の高齢者での目標は収縮期血圧を140㎜Hg、拡張期血圧を90㎜Hgより下にする事です。糖尿病や慢性腎臓病、心筋梗塞後の方の場合にはより厳しく、収縮期130㎜Hg、拡張期80㎜Hg未満が目標となっていることに注意が必要です。患者さんからは反発を受けそうですが、高血圧を研究している



大曲仙北医師会

たかはし内科循環器科医院
高橋 良一 院長

大仙市大曲福住町9-23
☎ 0187-63-5115

健康の達人

Letter from Omagari-Semboku Medical Association
Master of HEALTHY

大曲仙北医師会からの便り
大曲仙北医師会ホームページ
パソコンから <http://www.omagari-med.or.jp/>
携帯電話から <http://www.omagari-med.or.jp/>

学者からは低ければ低いほどよいという言葉も伝えられています。薬を飲んでいても、これらの降圧目標を達成している人の割合が意外に低いことが全国的な調査から分かり問題になっています。患者が処方された薬を継続してきちんと服用しているかどうかを、医師の間では「アドヒアランス」と呼んでいます。これも関与しているかもしれない。臓が血液を十分に送り出すことができないくなる慢性心不全の原因として狭心症などの他に高血圧があります。降圧薬を服用している方が急に服用を止めると心不全になることもあるので気を付けましょう。血圧を下げる薬は主なものを系統別にして数種類ありますが、その進歩は目覚

ましいものがあります。単に血圧を下げるのみでなく、心臓や腎臓などの臓器保護も兼ねるようになってきています。軽度の高血圧は1種類の服用で十分ですが、多くの例は2〜3種類を病状に考慮しながら使うこととなります。家庭で測る血圧は診察室で測る血圧よりも5㎜Hg低いとされています。家で血圧を測るとは早朝高血圧の発見などに役立ちます。脂質異常を改善するスタチンという薬は他に動脈硬化を抑えるいくつかの働きがあり重宝されています。また、タバコの煙による受動喫煙の害が社会問題になっていきます。外国では公園や海岸での禁煙も検討されていますが、屋内での禁煙をさらに推し進めるべきでしょう。

～血管の健康を維持しましょう～
脳と心臓を守るために
Talk about the health of brain and heart



Medical Chart no. 29

健康通信

【問い合わせ】

健康増進センター ☎ 0187-62-9301

健康増進センター各分室

大曲分室 ☎ 0187-62-1015

協和分室 ☎ 018-892-2003

神岡分室 ☎ 0187-72-4606

南外分室 ☎ 0187-74-3007

西仙北分室 ☎ 0187-75-0476

仙北分室 ☎ 0187-69-3800

中仙分室 ☎ 0187-56-7211

太田分室 ☎ 0187-88-1313

お知らせ 積極的に接種しましょう
麻しん風しんワクチン接種

麻しんは（はしか）、伝染力の強い感染症です。かかると38度以上の発熱と全身性の発疹が特徴で、特異的な治療法はありません。感染から1カ月間、免疫機能の低下状態となり、肺炎・中耳炎、脳炎などから合併症で致命的な事態を招くことがあります。昨年は県内でも100人以上が感染しています。麻しんワクチンを1回受けた場合の発病しない有効率は95%です。100%にするためには2回接種が進められています。

インフルエンザの予防接種の時期と重なります。体調の良い時に早めに受けましょう。転入等で通知の届かない方は、健康増進センターまで、連絡してください。

◆接種対象者／

1期 生後12～24カ月未満児

※1期は1歳の誕生日が過ぎたら受けましょう

2期 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ

3期 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ

4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ

◆接種期間／

2期・3期・4期の対象者は、平成22年3月31日まで

◆費用／無料(接種期間を過ぎますと有料となりますので、接種期間内に受けましょう)

お知らせ 新型インフルエンザの感染が拡大しています
円滑な外来受診の体制にご協力ください

秋田県感染症情報によるとインフルエンザ患者報告数が急増し、外来患者が増加しています。緊急重症な患者が受診できる体制にご協力ください。

- ①かかりつけの医師と発熱時の対応についてあらかじめ相談しておいてください。
- ②夜間や休日の時間帯に小児救急電話相談も含め、発熱相談電話を活用してください。
- ③救急外来時間帯に救急以外の外来受診を控えてください。
- ④症状が無いにもかかわらず、念のための検査目的での外来受診を控えてください。
- ⑤あらかじめ医療機関に電話をかけてから受診しましょう。

【小児救急電話相談】

☎ #8000 (午後7時30分～10時30分)

【発熱相談センター (午前8時30分～午後5時15分)】

大仙保健所 ☎ 0187-63-3403 (月曜日～土曜日)

大仙市健康増進センター ☎ 0187-62-9301 (月曜日～金曜日)

FAX 0187-62-9302

(電話での相談が困難な方はFAXをご利用ください)

検診 無料クーポン券をお持ちの方へ
乳がん検診受診を再度募集します

11月実施の乳がん集団検診の申し込みは締め切っていますが、日程に空きがありますので再度受診の募集をします。

受診を希望する方は、検診手帳をよく読み、クーポン券を利用した受診をお勧めします。

◆申し込み方法／

各健康増進センター分室へ電話連絡

(平日の午前9時から午後5時まで)

◆検診へ持参するもの／

乳がん検診無料クーポン券と保険証、バスタオル、健康手帳(お持ちの方)

検診日程

期日	受け付け時間	会場	空き状況
11月 19日(木)	12:30～13:30	西仙北スポーツセンター	10人程度
20日(金)	12:30～13:30	大曲保健センター	空き無し
21日(土)	12:00～13:30	大曲保健センター	30人以上
24日(火)	12:30～13:30	中仙農村環境改善センター	10人程度
26日(木)	12:30～13:30	神岡農村環境改善センター	30人以上
27日(金)	12:30～13:30	大曲保健センター	30人以上
28日(土)	12:00～13:30	大曲保健センター	30人以上
30日(月)	12:30～13:30	大曲保健センター	30人以上

CHECK!

一人一人が新型インフルエンザの感染予防策を行いましょう

- ①こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう
- ②感染を広げないためにせきエチケットを守りましょう
- ③もしも新型インフルエンザに感染してしまったら、感染を広げないために外出を自粛しましょう

せきエチケット

インフルエンザは感染者からの飛まつ物(咳やくしゃみなどで口から飛び出す唾液など)により感染します。

せきやくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそらし、使ったティッシュは、直ちにごみ箱に捨てましょう。また、せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。



※日程は変更になる場合があります。

●協和図書館のおすすめ

子育てハッピーアドバイス 知ってよかった 小児科の巻

吉崎達郎・明橋大二／著 太田知子／イラスト（1万年堂出版）



「コンビニ受診」という言葉をご存じですか？24時間営業の感覚で軽い症状でも時間を問わず病院へ受診することを表現しています。この現象は、小児科の場合、親が子どもの不調にどうしたらいいかわからないため不安になることも原因の一つであるといわれます。この本には、正しい知識を身につけ、病気になったときにあわてず乗り切る対策が、イラストとともに具体的に書かれています。

図書館では、子育て真っ最中のママパパにおすすめの育児本や雑誌も揃えています。授乳、離乳食、トイレトレーニングなど、テーマをより絞ったものもありますので、使う期間が限られた本を有効に利用するのもおすすめです。図書館もより充実した育児ライフのお手伝いができたらと思います。ぜひお立ち寄りくださいね。（大曲、仙北図書館 所蔵あり）

11月の新着図書

ここで紹介する以外にもたくさんの本が入っています。希望する本がないときは、図書館職員へ声をかけてください。市内の各図書館のほか、県立図書館からも取り寄せます。

小説	○ 三人暮らし／群ようこ	幼児・児童向け図書	○ 気がつけばカラス／きむらゆういち
	○ 竜の道 飛翔篇／白川道		○ 魔女の宅急便 その6／角野栄子
	○ 捜査官 未浦広海		
	○ これでよろしく？／川上弘美		
	○ 江戸悪党改め役／森村誠一		
	○ 覇天の歌／岩井三四二		
	○ 秘密への跳躍／赤川次郎		
	○ 天に堕ちる／唯川恵		
	○ かげら／青山七恵		
	○ ダリア／辻仁成		
	○ 憂鬱たち／金原ひとみ		
	○ 蘭陵王／田中芳樹		
	○ 鉄の骨／池井戸潤		
	○ 阿修羅／玄侑宗久		
	○ 新宿遊牧民／椎名誠		
○ なでしこ御用帖／宇江佐真理			
○ 渇水都市／江上剛			
○ 外事警察／麻生幾			

■各図書館イベント／

【おはなし会】

- 大曲 11月4日、11日（水）午後3時～
- 神岡 11月21日（土）午前11時～
- 西仙北 11月28日（土）午前10時～
- 協和 11月21日（土）午前10時～
- 仙北 11月14日・28日（土）午前10時30分～

【どんぐり文庫 おはなし会】（おはなしの他にむかしの遊びもあります）

太田（敬愛館）11月28日（土）午前9時30分～午後3時

各図書館問い合わせ

大曲図書館 ☎0187-62-1012	南外図書館 ☎0187-74-2130
神岡図書館 ☎0187-72-2501	仙北図書館 ☎0187-69-3334
西仙北図書館 ☎0187-75-0099	太田図書館 ☎0187-88-1119
協和図書館 ☎018-892-3830	中仙図書館 ☎0187-56-7200

1日・日	美郷町合併5周年記念式典(美郷町)
2日・月	定例記者会見 大仙市農業元気賞受賞祝賀会
3日・火	中仙ライオンズクラブ結成20周年記念式典
4日・水	大仙美郷介護福祉組合臨時会 大仙美郷環境事業組合構成市町長会議 医療行政懇談会
5日・木	大仙市大曲上水道通水50周年記念式典・講演・記念植樹
6日・金	知事との行政懇談会(秋田市)
7日・土	座間市民まつり(神奈川県)
8日・日	首都圏にせせんぼく会(神奈川県)
13日・金	市長面会日(太田地域) 金紋秋田酒造IWC受賞記念祝賀会
14日・土	東京協和会(東京都)
15日・日	ふるさと太田会(東京都)
16日・月	大曲仙北広域市町村圏組合正副管理者会議 大仙市企業連絡協議会
17日・火	安全・安心まちづくり推進協議会 大仙市商工会交流会
19日・木	全国市長会理事・評議員合同会議(東京都～20日)
21日・土	ふるさと南外の会(東京都)
23日・月	藤肥ダンススクール30周年記念舞踏晩餐会
24日・火	除雪出動式 大仙市技能功労者表彰式・祝賀会
25日・水	大仙美郷環境事業組合議会 大曲仙北広域市町村圏組合議会
27日・金	大仙市補助金審査委員会
29日・日	花館体育振興協会40周年記念式典・祝賀会
30日・月	仙北ふれあい体育館竣工式 地域福祉推進シンポジウム

市長交際費

(9月1日～30日)

摘要	件数	金額
弔慰	5	50,000円
慶祝	38	218,412円
協賛	5	74,915円
合計	48	343,327円



こころといのちを考える集いで挨拶し、命の大切さを呼びかける栗林市長。

いきいき ＊ 広場

【問い合わせ】 地域包括支援センター

中央 (大曲庁舎内) ☎0187-63-1111 (代表)
 東部 (中仙庁舎内) ☎0187-56-7125
 西部(西仙北庁舎内) ☎0187-87-3970

介護保険サービス

ケアマネジャーの仕事

介護の必要がない生活は誰しもが望むものです。しかし、いつ自分や家族が、介護が必要な状態になるか分かりません。今回は介護保険サービス利用時に中心的な役割を担うケアマネジャーについて紹介します。

もし、 介護が必要になったら

もし、介護が必要になった場合、介護施設や在宅介護サービスを受くに受けられるわけではありません。

自分にあつた介護サービスを受けるためにはまず、ケアマネジャーにどのように入念を進めていくのかというケアプラン(介護サービス計画)を作成してもらいます。

ケアマネジャーは介護を要する方の状況や、家族がどんなことに困っているのかを理解し、計画を立て、必要なサービスを受けられるように、サービス事業者へ手配します。

介護サービス利用者が、その人らしい生活・その人が望む生活を送れるよう手助けする仕事をする人がケアマネジャーです。

高齢者が住みやすい地域づくり 地域包括支援センターでの 主任ケアマネジャーの仕事

ケアマネジャーは介護保険施設や居宅介護支援事業所(在宅サービス)などに所属している場合が多く、大仙市内でも多くのケアマネジャーが活動しています。

地域包括支援センターには一定の研究を修了した主任ケアマネジャーがいて、高齢者が暮らしやすい地域づくりのために医療機関や行政、その他機関との連携体制づくりを進めています。また、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう学習会や情報交換会を開いたり、利用者により良いサービスが提供できるように支援しています。ケアマネジャーのまとめ役、相談役として地域での生活しやすい環境づくりを行っています。

また、主任ケアマネジャーは保健師、社会福祉士と連携しながらさまざまな相談ごとを受け、高齢者が暮らしやすい地域づくりを行っています。悩みや疑問、相談ごとがある場合は独りで悩まず、地域包括支援センターに相談ください。

介護保険事務所からのお知らせ 地域密着型サービスについて

地域密着型サービスとは、高齢者が要支援・要介護状態となつても、可能な限り住み慣れた自宅又は地域で生活を継続できるようにするために身近な市・町で提供され、その市・町にある事業所は原則としてその市・町の住民の方しか利用できません。

◆利用できるサービス

- ① 認知症対応型通所介護
- ② 小規模多機能型居宅介護
- ③ 認知症対応型共同生活介護
- ④ 地域密着型特定施設入居者生活介護

広域圏内(大仙市・仙北市・美郷町)にある地域密着型サービス事業所と定員 (平成21年10月1日現在)

	①認知症対応型通所介護		②小規模多機能型居宅介護		③認知症対応型共同生活介護		④地域密着型特定施設入居者生活介護	
	事業所数	定員	事業所数	定員	事業所数	定員	事業所数	定員
大仙市	6	43	4	100	21	276	4	51
仙北市	0	0	0	0	6	72	1	12
美郷町	0	0	2	40	6	72	2	18

各事業所の所在地、連絡先は大曲仙北広域市町村圏組合介護保険事務所のホームページ(OS介護ネット)に掲載しています。また市役所援護福祉課窓口でも閲覧できます。

【問い合わせ】
 大曲仙北広域市町村圏組合
 介護保険事務所
 ☎0187(86) 3910まで
 FAX 0187(86) 3914
<http://www.oskaigonet.or.jp/>

【知って、\ DAISEN 得する 地域 情報】

太田

支所巡回の無料法律相談

相談には申し込みが必要です。

- 日時/11月26日(木)
午前10時～午後3時
- 会場/
大仙市社会福祉協議会太田支所
- 定員/先着8人
- 申込受付期限/11月24日(火)
- 相談員/佐々木優さん(弁護士)
- 【問い合わせ・申し込み】
大仙市社会福祉協議会太田支所
☎0187-88-2940まで

仙北

開始時間の変更 史跡の里ふれあいコンサート

航空自衛隊北部航空音楽隊によるコンサートの整理券の配布を開始していますが、整理券に記載している開演時間に変更となりました。

- ご来場の際はご注意ください。
- 時間/
午後2時30分開場、3時開演
- 【問い合わせ】
仙北ふれあい文化センター
☎0187-69-3333まで

協和

宮田又鉦山を語る会

宮田又鉦山(協和)が閉山して35年。ありし日の鉦山、なつかしい鉦山での生活を語る会を開催します。どなたでも参加できます。(参加無料)

- 日時/11月23日(月)午後1時～
- 会場/大盛館(協和荒川)
- 【問い合わせ】
大盛館
☎018-881-8035まで

太田

太田北小学校全校音楽劇

太田北小全校児童による音楽劇「スイミー」～小さなさかなのお話～を上演します。

- 日時/11月22日(日)
午後1時30分開場(2時開演)
- 会場/中仙市民会館(ドンパル)
- 入場料/無料
- 【問い合わせ】
太田北小学校
☎0187-88-2112まで

仙北

史跡の里の音楽会 あじさいコーラス定期演奏会

- 日時/11月21日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)
- 会場/仙北ふれあい文化センター
- 入場料/無料
- 演奏曲目/女声合唱とピアノのための「民話」ほか
- 【問い合わせ】
あじさいコーラス事務局
藤嶋さん☎0187-69-3120まで

大曲

みんな遊びにおいて はなだて広場

地域の方々と一緒に子育てを楽しみましょう。

- 対象/花館地区の就園前の乳幼児とその家族
- 日時/11月17日(火)
午前10時～11時30分
- 会場/花館公民館
- 【問い合わせ】
主任児童委員 佐藤久美子さん
☎0187-63-2013まで

太田

たんぼぼ広場 作ったもので遊ぼう

親子で手作りおもちゃを作って遊ばせませんか。

- 対象/6歳までの未就園の子どもとその家族
- 日時/11月12日(木)午前9時30分～
- 会場/おおた保育園
- 申込受付期限/11月10日(火)
- 【問い合わせ・申し込み】
おおた子育て支援センター
☎0187-88-9110まで

中仙

さくら歌謡くらぶ チャリティ発表会

食べながら、飲みながらゆっくり足を伸ばして唄と踊りをお楽しみください。

- 日時/11月15日(日)午前11時開演
- 会場/中仙農村環境改善センター(中仙庁舎隣り)
- 入場料/当日1,200円(前売券1,000円)
- 【問い合わせ】
さくら歌謡くらぶ佐々木さん
☎0187-56-3940まで

大曲

あったかサロン

新聞紙でのエコバック作り、認知症サポーター養成講座、風船バレーなどさまざまなイベントを企画しています。

- 対象/大曲地域在住の方
- 日時/11月16日(月)
午前10時30分～
- 会場/のびのびらんど(花火庵内)
- 参加費/500円
- 【問い合わせ・申し込み】
社会福祉協議会大曲支所
☎0187-63-0277まで



Course 講習

対象は求職中の方 仕事を勝ち取る「就職力」養成講座

応募書類の書き方や面接の個別アドバイスを行います。(受講料無料)

- ◆ 期日 / 11月16日(月)・18日(水)
- ◆ 時間 / 午前9時30分～午後3時30時
- ◆ 会場 / 大曲地域職業訓練センター
- ◆ 定員 / 20人
- ◆ 申込受付期限 / 11月9日(月)

【問い合わせ・申し込み】

秋田地域雇用創造協議会
☎018-896-7091まで

技術を身につける 大曲地域職業訓練センター講習会

【アーク溶接特別教育】

期間 / 11月17日(火)から19日(木)まで
受講料 / 8,000円

申込受付期限 / 11月4日(水)

【小型車両系建設機械特別教育 (3t未満)】

期日 / 11月26日(木)・27日(金)

受講料 / 10,000円

申込受付期限 / 11月11日(水)

- ◆ 時間 / 午前8時30分～午後5時
- ◆ 会場 / 大曲地域職業訓練センター
- ◆ 定員 / 30人

【問い合わせ・申し込み】

大曲地域職業訓練センター
☎0187-62-1726まで

肥満予防で健康生活 健康づくり教室

メタボリックシンドローム予防とスロートレーニング、ウォーキングについての講話と実技の教室です。

- ◆ 日時 / 11月27日(金)
午後1時30分～4時
- ◆ 会場 / 大曲交流センター
- ◆ 定員 / 先着40人
- ◆ 持参するもの / タオル、内履き、飲み物

【問い合わせ・申し込み】

平鹿地域振興局
健康づくり推進チーム
☎0182-45-6134まで

家計と暮らし方について学ぶ 家計と家事の講習会

「家計簿で子育て時代の基礎作り」をテーマにした講習会です。

- ◆ 日時 / 11月14日(土)
午前10時～正午

- ◆ 会場 / 女性センター
- ◆ 参加費 / 350円(資料代)

【問い合わせ・申し込み】

大曲友の会
杉本さん ☎0187-62-4237
栗林さん ☎0187-62-3717まで

高齢者雇用を考える 高齢者雇用推進者講習

高齢者雇用を進める企業の取り組みを支援するための無料研修会です。

- ◆ 日時 / 11月13日(金)
午後1時30分～4時

- ◆ 会場 / 大曲地域職業訓練センター
- ◆ 申込受付期限 / 11月6日(金)

【問い合わせ・申し込み】

大曲雇用開発協会(商業労政課内)
☎0187-63-1111内線252まで



お知らせ

地域を米で美味しく、 稲で美しくする研究会

米と稲を活用したさまざまな取り組みを紹介しします。

- ◆ 日時 / 11月14日(土) 午後2時～
- ◆ 会場 / 大曲エンパイアホテル
- ◆ 参加費 / 無料(懇親会は別途費用)

【問い合わせ・申し込み】

NPO法人フラワーデザイン普及協会
栗林さん ☎090-2270-6644まで

のびのびらんど マスターボランティア

横手市退職校長会会長の伊藤孝憲さんを招いて「かまぐらの気になる話」と題した無料講演会を行います。

- ◆ 日時 / 11月20日(金) 午後2時～
- ◆ 会場 / 花火庵(大曲通町)

【問い合わせ】

のびのびらんど(花火庵内)
☎0187-62-1091まで

税を考える週間 小学生の税に関する習字展

仙北地域納税貯蓄組合連合会では子どもたちに税の意義や役割を考えてもらうために、税に関する習字作品を募集しました。税を考える週間にあわせて、大仙市、仙北市、美郷町内の小学校35校から応募のあった779点の中から優秀作品160点を展示します。

- ◆ 期間 / 11月3日(火)から15日(日)まで
- ◆ 時間 / 午前10時～午後10時

- ◆ 会場 / イオン大曲ショッピングセンター2階催事場

【問い合わせ】

収納推進課
☎0187-63-1111内線111まで



独りで悩まず相談ください 女性の人権ホットライン強化週間

秋田地方法務局では女性の人権問題についての相談電話を受け付けています。11月15日(日)からの強化週間中は土・日曜日にも相談を受け付けています。

- ◆ 日時 / 11月15日(日)から21日(土)までの午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

- ◆ 相談電話 / ☎0570-070-810

【問い合わせ】

秋田地方法務局人権擁護課
☎018-862-1443まで

軽油引取税が免税されます 農業用機械を用いた除雪業務

今冬から農業用生産施設の周囲の除雪について免税軽油が認められます。

◆ 対象 / 農業用機械にアタッチメントを付けて行う、ビニルハウス・畜舎などの倒壊を防止するための除雪(除雪専用機械による除雪については、一切免税が認められません)

- ◆ 受け付け期間 / 11月2日(月)から(随時)
- ◆ 申請方法 / 必要書類持参の上、仙北地域振興局県税課に申請してください。(詳細は問い合わせください)

【問い合わせ】

平鹿地域振興局県税課課税課
☎0182-32-0590まで

編集後記

▼将棋、囲碁、読書、ガーデニングなど、みなさんはどんな趣味を持っていますか？私の場合、写真と即答します▼学生のころから始めた写真。先輩たちに薦められニコンの手動一眼レフカメラを購入しました。モノクロ写真の現像からプリントまでを自分でするのが楽しく夢中になって暗室（写真のプリントをする場所）にこもっていました▼先日、友人から「何か趣味を始めたいけど、何かいいだろう」と相談されました。もちろん私の答えは「写真」。その後、友人は1時間以上、私の写真講義を受けるはめに。「ではカメラはなにがいいか」と聞かれ、フィルムカメラから始めた方がいいと勧めました。そこではとしました。最近ではデジタル一眼レフでの撮影ばかりでフィルムで撮っていない▼無性にフィルムで写真を撮りたくなり、「何かいい被写体はないか」「せっかく久しぶりにフィルムで撮るのだから遠出をしようか」などと思索しているといふ被写体がありました。先月生まれたばかりの姪っ子です。かわいくて仕方がありません。次の休日は久しぶりの撮影会です。 (ゆ)

人口と世帯数		9/30現在
※()内は前月比		
人口	91,799人	(-129)
男	43,340人	(-53)
女	48,459人	(-76)
世帯数	30,735世帯	(-7)
内人口増減	出生	40人
	死亡	114人
	転入	91人
	転出	146人

だいせん日和

編集発行
大仙市役所
企画部総合政策課広報班
〒014-8601
秋田県大仙市大曲花園町1番1号
☎0187-63-1111 (代表)

発行日
毎月2回(1日・16日)

印刷
株式会社 三森印刷



大豆油インキを使用しています。

元気のある地域づくり活動を応援 元気あきた資金

県では講演会や学習会など、地域づくり活動を行う団体に助成金の支援を行っています。(事業費の5分の4以内で上限20万円)

◆対象／原則平成22年1月1日以降に行う事業

◆申込受付期限／11月30日(月)

【問い合わせ・申し込み】

仙北地域振興局地域企画課

☎0187-63-5114まで

新規高校卒業予定者 全県合同就職面接会

◆対象／【生徒】平成22年3月卒業予定の就職未内定生徒【事業所】新規高卒者の採用を予定してる県内事業所

◆日時／11月25日(水)午後1時～4時

◆会場／秋田ビューホテル(秋田市中通)

◆申込受付期限／【生徒】11月18日(水)

【事業所】11月13日(金)

【問い合わせ・申し込み】

県雇用労働政策課

☎018-860-2336まで

税金のことで悩んでいませんか 税金の無料相談会

年金にかかる税、財産をもらった時の税、会社・事業・農業にかかる税などについての無料の相談会です。

◆日時／11月15日(日)

午前9時30分～午後3時

◆会場／サンクエスト大曲

【問い合わせ】

東北税理士会大曲支部

☎0187-62-2801まで

相談には申し込みが必要です 土地・家屋・相続無料相談

◆日時／11月27日(金)

午前10時～午後3時

◆会場／大仙市社会福祉協議会本所

◆定員／先着8人

◆申込受付期限／11月25日(水)

◆相談員／相馬完さん(司法書士)

【問い合わせ・申し込み】

大仙市社会福祉協議会

☎0187-63-0277まで

お知らせ Information

子どものSOSが聞こえますか？ 11月は児童虐待防止推進月間

あなたのまわりに「虐待を受けたと思われる子ども」がいる場合は、すぐに県南児童相談所か市役所窓口まで連絡してください。連絡した人が特定されないように秘密は守られます。



【問い合わせ・連絡電話】

秋田県南児童相談所

☎0182-32-0500

大仙市福祉事務所(大曲庁舎内)

☎0187-63-1111内線176まで

元気なふるさと 秋田づくり県民運動

自主的に地域づくり活動に取り組んでいる団体・個人を募集し、選考の上、表彰します。詳細は問い合わせください。

◆対象／①地域のための活動に継続的に取り組んでいること②その活動が今後も地域で広がることが見込まれ、他の模範となっていること—を満たす大仙市、仙北市および美郷町の団体・個人

◆募集期間／11月1日(日)から30日(月)まで

【問い合わせ・申し込み】

仙北地域振興局地域企画課

☎0187-63-5114まで

一般競争入札による 国有財産売却

入札参加希望者は申し込み書を当日まで(当日可)秋田労働局に提出してください。詳細は問い合わせください。

◆売却物件／宅地222.38平方メートル・大仙市飯田字家ノ前18-6

◆入札日時／11月12日(木)

午後1時30分～

◆会場／秋田合同庁舎第1会議室

【問い合わせ・申し込み】

秋田労働局総務課会計第三係

☎018-862-6681まで

ヘルスメイトさんのレシピ
健康はバランスよい食事から



ジャガイモで手作りおやつ

「しそ入りジャガイモのゆべし風」

1人分…エネルギー 240kcal、塩分 0.6g

材料(5人分)

ジャガイモ(皮をむいたもの) … 500g
(約5個)
砂糖…………… 1カップ
もち米の粉(またはうるち米の粉)
…………… 1/2カップ
小麦粉…………… 1/2カップ
しその葉(梅漬けにしたものをみじん切り) …… 大さじ2
片栗粉…………… 少々

作り方

- ① ジャガイモは蒸し器で蒸しよくすりつぶす。
- ② ①が熱いうちに砂糖、もち米の粉、小麦粉を入れてよくこねる。
- ③ 蒸気の上がった蒸し器にふきんを敷き②を入れて15分くらい蒸す。
- ④ 蒸し上がったらボウルにとり、みじん切りした梅漬けの葉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 巻き簀にラップを敷き片栗粉を振って、④をのせ巻いて形を整える。

《おやき風に応用》 写真中央上

蒸し上がった③のジャガイモに片栗粉をまぶして丸め、中にカボチャやずんだのあんを入れホットプレートで焼いておやき風にしても美味しいです。

もちろんカボチャは、南外地域の特産品「ほほえみカボチャ」を使用します。

ジャガイモを入れることで時間がたっても固くならず美味しくいただけます。



食生活改善推進協議会

南外支部 小松雅子さん

栄養情報

保存が利き、身近な食品であるジャガイモは、でんぷん、ビタミン、ミネラル、タンパク質など栄養的に優れた特徴を持ちます。特にビタミン供給源としては鮮度が命の野菜類と比較して収穫後のビタミンの損耗が少なく、また、調理によるビタミンCの損失も少ない。しその葉もビタミン類やカルシウム等も多く含まれており野菜の中でもトップクラスの栄養価です。

大仙の逸品



【販売先】
お米のさわた
大曲通町 2-35 ☎ 0187-62-0414

応募方法

発行号、郵便番号、住所、氏名、年齢と必ず広報紙の感想などを記入の上、プレゼント係までお送りください。応募者多数の場合は抽選を行います。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

読者

プレゼント

締め切り日 11月30日(消印有効)

— お便り送って商品ゲット —

お米マイスターが一押し of 21年産米

大仙の天の恵がギュッと詰まった逸品 「垂穂逸品」と「大曲の花火」

大 曲駅前の花火通り商店街の米屋さん「お米のさわた」提供の新米「垂穂逸品」と「大曲の花火」のセット(それぞれ5kg)を1人の方にプレゼントします。

どちらの商品も今年市内で採れたての新米。「垂穂逸品」はコメ流通専門誌で、あきたこまちの中でもトップクラスのお墨付きをいただいた農家の米を商品にしたもの。1袋5kg入りで3,000円(税込み)。ファンも多く、数量限定で販売しています。また、「大曲の花火」は大仙市内で収穫されたあきたこまちをオリジナル袋に詰めたもので、贈答用に人気があります。

「お米のさわた」の店先には「食料配給公團秋田縣大曲町土屋館配給所」というノスタルジックな看板。3代目店主の澤田憲市さんは、先代のもので昭和初期の看板ではないかと話します。

澤田さんは夫婦で「お米マイスター」の資格を持つ数少ない米の小売店。お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、その米の特長を最大限に生かした「商品づくり」を行っています。

米の専門家が勧める、旬な大仙の逸品をどうぞご賞味ください。

あて先

〒014-8601(住所不要) だいせん日和プレゼント係
ファックス / 0187-63-1119
Eメール / kouhou@city.daisen.akita.jp
※Eメールの場合は件名に「読者プレゼント」と記入ください。

広告ページ