



健康増進センター西部

●「梅雨だる」を知っていますか？

あなたの会社、職場で健康出前講座(無料)をご利用ください

6月は梅雨の時期特有の気温差、湿度の高さから、だるさや眠気を感じやすくなります。そのため、活動量が減り、血めぐりが悪くなり、肩こりや頭痛、むくみ、気分の落ち込みが見られます。仕事の合間の簡単なストレッチ、温かい飲み物で自律神経を整えることをおすすめします。



↑詳細はこちらから↑

【お問い合わせ】健康増進センター西部 ☎0187-75-0476

●6月は「食育月間」、6月19日は「食育の日」

食育は子どもから大人までの全ての人に大切なものです。

朝ごはんをしっかり食べることは、脳や身体を目覚めさせ、1日のよいスタートを切れます。

また、誰かと一緒に食べる「共食(きょうしょく)」をすることは、健康的な食生活や規則正しい生活習慣につながります。

朝ごはんを食べること、家族そろって食事をする機会を設けることを意識して、毎日を元気に過ごしましょう。



【お問い合わせ】大仙市健康増進センター栄養指導班 ☎0187-62-9301

農林建設課 ☎0187-75-2971



●農業機械使用後の泥や土に注意

トラクター等での農作業の際、田んぼや畑から公道へ出る前には必ず泥を落としてから走行するようにお願いいたします。

道路に落ちた泥や土のかたまりは、自動車、自転車、歩行者の通行の妨げになり大変危険です。

やむを得ず、道路を汚した場合は、速やかに清掃するなど道路利用者が安全に走行できるように心がけましょう。



●クマとの遭遇に注意してください

山林付近のほか、市街地での散歩、登下校時においてもクマの出没に十分注意してください。
クマを寄せ付けない対策のお願い

生ゴミや農地などに廃棄された野菜や果樹は、クマのエサになるほか、ガソリンなどの揮発性物質もクマを引き寄せる原因となります。収納庫に入れるなどの管理の徹底をよろしくお願ひします。

市民サービス課

●首都圏にしせんぼく会をふるさとから応援する会の会員募集中

目的：旧西仙北町出身者で構成する「首都圏にしせんぼく会」への故郷情報の提供および活動を応援しながら親睦を深め、併せて、にしせんぼく会の発展に寄与する。

「首都圏にしせんぼく会をふるさとから応援する会」の令和8年度の主な活動内容

随 時：会員の募集/年会費の徴収（1,000円）

10月：首都圏にしせんぼく会総会・懇親会への参加

（東京都での開催で自由参加 別途費用負担あり）



●ごみの分別ルールを守りましょう

いつもごみ出しルールへのご協力ありがとうございます。

皆様に気持ちよく生活していただくため、ごみの分別方法について、再度のご確認をお願いいたします。「コイン電池」、「ボタン電池」、「小型充電式電池」は、絶縁処理をしてから窓口へお持ちください。未絶縁のまま回収場所に出すと、ショートによる発火等の恐れがあります。

絶縁前



絶縁後



※ビニールテープ等で覆って絶縁を行ってください。

●不法投棄は犯罪です

不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」（通称：廃棄物処理法）により厳しく禁止されており、違反をした場合は5年以下の拘禁刑か1千万円以下の罰金、場合によってはその両方が科されます。

また、不法投棄対策として、大仙市では秋田県、警察との連携の強化や、不法投棄監視員を任命しパトロールを行うなど力を入れていますが、地域の皆様の監視の目も非常に有効です。

今後も、不法投棄ゼロを叶えるためご協力をよろしくお願ひいたします。

大綱交流館

～ 大綱米プロジェクト ～ 田植え作業を行いました！

5月21日（木）、大仙市北野目字三条川原の水田で西仙北地域の園児・小学生・中学生・高校生が一丸となり、小雨の降るなか田植え作業を行いました。この事業は、毎年2月10日に行われている国指定重要無形民俗文化財「刈和野の大綱引き」の後継者育成、大綱の原材料確保など将来につながる地域の人づくり、稲わらの安定確保が必要な背景から農業体験を通して地域の活性化を図ることを目的として実施しています。

＜協力いただいたみなさん＞

西仙あおぞらこども園	17名
みつば保育園	3名
西仙北小学校 5年生	29名
西仙北中学校 3年生	37名
西仙北高校 全校生徒	12名

(指導) (農)刈和野大綱ファーム
刈和野大綱引保存会
三条川原保全会



～ 西仙北小学校 顔合わせ会～

5月12日（火）、西仙北小学校では、子どもたちがいつもお世話になっている読み聞かせボランティア「そよかぜ」、図書ボランティア、子ども見守り隊、学校運営協議会委員（地域委員）との顔合わせ会が開催され、新しい1年がスタートしました。学校内外で子どもたちをいろいろな面からサポートしていただく地域の皆様です。今年もよろしくお祈りします。



～ 第45回 西仙北芸術祭～

期日 令和8年6月27日（土）・28日（日）
会場 大綱交流館

大仙市芸術文化協会西仙北支部主催の西仙北芸術祭が開催されます。加盟団体の作品の他、地域交流展、西仙北地域の園児、小学生、中学生、高校生の作品展もありますので、ぜひご来場ください。詳細は、別途チラシをご覧ください。

西仙北図書館

今月の新刊

文学コーナー

★ 空き家と移住	垣谷 美雨
★ 燻る骨の香り	千早 茜
★ 猫君	畠中 恵
★ 金尽剣法	鳥羽 亮
★ 魔心	五十嵐 貴久
★ プティック	池井戸 潤
★ ネタバレあり	下村 敦史
★ #台所のあるところ	原田 ひ香

実用書コーナー

☆ DIYで楽しむ！空き家再生&古民家リノベ	
☆ 大人のかたんソーイング	
☆ 村上祥子の電子レンジでおいしいシニアごはん	村上 祥子
☆ 体をととのえる自立神経の取扱説明書	
☆ ええ塩梅に楽しく生きる	沖 幸子

児童書コーナー

◆ おなかぺこぺこめだかさん	おおい じゅんこ
◆ いないないばあ！のりもの	さとう ゆか さくらい ひろし

6月のテーマ「涙がこぼれる物語」

雨の季節ということで、「泣ける小説」、「雨が舞台の小説」などを特集します。泣くことは、心の深呼吸。あたたかい涙が流れる物語から涙腺崩壊レベルの小説まで、どれも涙腺を揺さぶる作品ばかりです。雨音を聞きながら・・・ぜひ読んでみてください。

「雨がつれてくる本特集！」（児童向け）

「雨がでてくる絵本」、「かえる・かたつむりなど梅雨の時期の生き物の本」、「天気・気象の本」などを特集します。

『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。
【6月の休館日】
1日、8日、15日、22日、29日
【おなほし会】
6月27日（土）午前10時30分～11時



～ 6月のいきいきカレッジ ～

①6月 4日(木)春の草花の寄せ植え〔大綱交流館〕
②6月17日(水)生け花教室〔大綱交流館〕
※〔 〕内は開催会場です。
※参加には申込みが必要です。（電話・FAX可）
※講座によっては、募集を締め切っている場合がありますのでご了承ください。
＜問合せ先＞大綱交流館 0187-75-1115

2026年6月 西仙北 お知らせカレンダー



日	曜	行事
1	月	○図書館休館日
2	火	6月1日は固定資産税(第1期)及び軽自動車税の納期です。忘れずに納めましょう。 
3	水	つなっこひろば
4	木	6/17(水)~6/27(土) フォトフレームプレゼント (しょくぱんまんごう)
5	金	来館随時 身長・体重計測 お誕生日おめでとう! (顔写真プレゼント)
6	土	○つなっこひろばイベント 時間:午前10時30分から 内容:足育アドバイザーに聞く成長に合った靴の選び方※要予約
7	日	
8	月	○図書館休館日 ○乳がん検診・子宮がん検診(大綱交流館)
9	火	~各種健診(検診)がスタートします~
10	水	胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診は事前に予約が必要です。お申込みいただいている方へは4月下旬に受診券や日程表などを送付しております。
11	木	その他の方で 受診を希望される方は健診(検診)日前に健康増進センター西部へお問い合わせください。
12	金	
13	土	○つなっこひろばホール開放Day 時間:午前10時~正午
14	日	○シニアいきいき体操塾 日付:6月15日(月) 時間:午前9時30分~10時30分 場所:大綱交流館2階研修室 申し込み:高齢者包括支援センター ☎0187-63-1111(内線196)
15	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
16	火	

日	曜	行事
17	水	
18	木	○大仙市議会「市政懇談会」開催
19	金	日時:6月23日(火) 午後1時30分開始 場所:大綱交流館 ※要申込
20	土	「ワールドカフェ方式」→参加希望の方はこちら→
21	日	※QRコードが読み取れない場合や、市政懇談会の詳細はだいせん日和の11ページ目をご覧ください。 
22	月	○図書館休館日
23	火	○胃がん検診(大綱交流館)
24	水	6月30日は市県民税(第1期)の納期です。忘れずに納めましょう。
25	木	
26	金	
27	土	○おはなし会 時間:午前10時30分~11時 場所:西仙北図書館 
28	日	○第45回 西仙北芸術祭 場所:大綱交流館 6月27日(土) 午前9時~午後6時 6月28日(日) 午前9時~午後3時
29	月	○図書館休館日
30	火	大仙市公式HPもご覧ください! 

~4月末日 西仙北地域の人口~
 男 3,105人(-6)
 女 3,451人(-21)
 計 6,556人(-27)
 世帯数/2,914世帯(-11)
 ()内は前月比

