



# じゅうもんじ

地 域 局 だ よ り

6/28

## 首都圏十文字会 40周年記念総会

首都圏十文字会の創立40周年を記念する総会・懇親会が、東京都台東区「浅草ビューホテル」で開催されました。

鏡開きを合図に賑やかにスタートした懇親会では、湯沢市出身者が所属する下町かぶき組の公演や統合前の4つの小学校の校歌斎唱が行われるなど、会場は大いに盛り上りました。

また、記念品として、40周年記念誌や十文字和紙のカードケースが配されました。高橋会長をはじめとする会員の皆様は、十文字中学校の卒業証書にも使用されているこの十文字和紙が、新たな世代間交流のかけ橋になることを願っており、ふるさとへの期待と熱い想いが感じられる会となりました。



地区交流センター特別号を発行し、PRしてきました！  
詳しくはHPをご覧ください  
(ページID: 1006477)

記念誌は十文字地域局や各地区交流センターでも閲覧できます



7/27

## 令和7年度 横手市消防訓練大会

令和7年度横手市消防訓練大会が大森多目的広場で開催されました。市内各地域の消防訓練大会で優勝した消防隊が参加し、消防技術や士気の高さを競いました。

多くの観衆が見守る中、十文字地域の代表は、日頃の訓練の成果をいかんなく発揮し、3部門で連覇を達成しました。

総合 優勝

十文字支団

小型ポンプ操法の部 優勝

第3分団第1部 植田本村

規律訓練の部 優勝

第3分団 植田地区

小型ポンプ操法優勝の第3分団第1部は、8月23日に開催される秋田県消防操法大会に出場します！



### こんにちは！ 保健師です

毎日暑い日が続いている。みなさん体調を崩していませんか？ まだまだ心配な熱中症の予防と対策についてお知らせします。

#### 熱中症予防の4つのポイント

##### ①屋内では

- エアコンや扇風機を使う
- 遮光カーテン、すだれを利用する



##### ②屋外では

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 暑い時間帯の外出を避ける（特に11時～15時）



##### ③からだに熱をためない

- 涼しい服装
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす
- こまめに水分を補給する（水、麦茶、スポーツドリンク等）



##### ④元気な体づくり

- 十分な睡眠時間をとる
- 過度な飲酒を避ける
- 朝昼夜の3食をしっかり食べる



#### 熱中症かな？と思ったら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首、脇、脚の付け根）
- 経口补水液を補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

# 十文字中学校の1コマ



十文字中学校は、生徒の言葉で生徒が動く学校、貢献マインドで互いにフォローし合う学校を目指しています。

今年度の生徒会テーマは  
「I LOVE 十中 New Challenge!」

この日も多くの生徒が放課後に花壇整備をしてから部活動に向かいました。

# がまえで!

## 三重保育所のめんこちゃん



「どっこいしょ！」の元気な掛け声に合わせて踊るのは、三重保育所伝統の「よさこい」です。今年度の年長さんで23代目となるこの踊りは、「わんぱくフラッグ」の名前で様々な地域行事に参加し披露しています。

この旗がこれからもずっとたなびくことを願い、皆さんに元気とパワーをお届けします。

## マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、いつもの通院においても、そのほかの場面でも様々なメリットがあります。



### ●マイナ保険証を使うメリット

- データに基づく、より良い医療を受けることができる
- 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除される
- 確定申告の時に医療費控除申請が簡単にできる
- 転職や引っ越ししても、手続きが簡単にできる

### ●マイナ保険証として使うためには、次のいずれかの方法による利用登録が必要です。

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）から行う
  - マイナンバーカードで受診できる医療機関・薬局ならどこでも登録OK！
  - 暗証番号を忘れてしまっても大丈夫！  
顔認証で簡単に登録できます！
- スマートフォンで「マイナポータル」から行う
- セブン銀行ATMから行う
- 市役所窓口で「マイナポータル」から行う



詳しくは、十文字市民サービス課 (42-5114) へお問合せください。

## 敬老事業補助金のお知らせ

世代間交流を深める事業に対し、経費の一部を補助します。  
事業実施 1か月前（目安）までの交付申請と、事業実施日から 30日以内の実績報告が必要です！



### 対象となる団体

- 高齢者（R7.4.1時点 75歳以上）を対象とした敬老事業を実施する団体
- 地域の自治組織（自治会・婦人会・共助組織など）またはこれに準ずる組織

### 対象事業

- 運動会などの世代間交流イベント
- 防災、介護予防などの講習会
- 弁当や記念品の配布
- 町内会館や地区交流センターでの会食



### 補助金の額（基本額と加算額の合計）

基本額 5,000円 + 加算額 300円 × 75歳以上の対象人数  
※実績報告後の後払いであり、補助対象は税抜き金額です。  
※他の補助金と重複申請することはできません。



### 第44回

## 十文字猩々まつりのお知らせ

### ◆日時

9月 20日 (土) 16時～20時30分

### ◆会場

十文字庁舎駐車場

### ◆内容

十文字小学校スクールバンド部演奏&バトン部演舞、よさこい演舞、ものまねショー、猩々音頭、お楽しみ抽選会、麺&お菓子まきほか

### ◆主催

十文字町観光協会

今年は、横手市市制施行20周年の節目の年となることから、例年よりパワーアップした内容で開催します。十文字中学校の生徒も参加し、地域全体でまつりを盛り上げますのでお楽しみに！

