

じゅもんじ

地 域 局 だ よ り

No.45

令和8年
1月号

1/18

十文字西スポーツセンター

リニューアル
オープン

人工芝屋内運動場へリニューアルした十文字西スポーツセンターが、1月18日にオープンします。冬季でも屋外スポーツを思いっきり楽しめます。新しくなった十文字西スポーツセンターをぜひご利用ください。



詳しいお問い合わせやご予約は十文字西地区交流センター（44-3100）までお願いします。

こんにちは! 保健師です



休肝日のお願い

令和6年度の健診結果をみると、十文字地域は、毎日お酒を飲む人の割合が横手市の中で最も多くなっています。

休肝日とは、文字どおり「肝臓を休める日」です。毎日の飲酒は依存性を高め、量も増えてしまいがちです。肝臓は、アルコールを分解する働きがあります。適量の飲酒で、肝臓をいたわりましょう。

適量の目安

1日あたりの純アルコール摂取量：
男性 40g未滿、女性 20g未滿

純アルコール量20gの目安 ※()内はアルコール度数

(お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8)

ビール (5%)	チューハイ (7%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ワイン (14%)	ウイスキー (43%)
					
ロング缶1本…500ml	1缶…350ml	1合…180ml	0.6合…100ml	1/4本…約180ml	ダブル1杯…60ml

自分の適量を知り、休肝日をもうけてお酒を楽しみましょう。

十文字中学校

未来を拓くキャリア教育

企業説明会

11月28日に、2年生を対象とした企業説明会を開催しました。多様な業種の方々にお越しいただき、仕事内容や魅力についてお話しいただきました。生徒の顔は真剣そのもの、質疑応答も活発でした。仕事への関心を高め、将来の夢や職業を思い描くよい学びになりました。



にしの杜保育園

おじいちゃんおばあちゃん こんにちは!



にしの杜保育園では、毎月高齢者施設の方々と触れ合い、歌や踊りの披露だけでなく、一緒にゲームや制作活動をするなど直接的な関わりも楽しんでいます。世代を超えた交流を通して、たくさんの刺激をいただきながら子どもたちの育ちを支えていきたいと思えます。

高齢者世帯等の除排雪・雪下ろし費用を助成!

～作業実施の前に必ず利用登録が必要です～



利用登録できる方

横手市内に在住し、世帯全員が市民税非課税または均等割のみ課税であり、以下の①～④に該当する方のみで構成される世帯が対象です。

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 障がい者（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者・障害年金受給者・自立支援医療受給者）
- ③ 義務教育修了前（15歳以下）の児童を養育する配偶者のいない女性
- ④ 義務教育修了前（15歳以下）の児童



助成の対象となる経費

令和8年3月15日（日）までの期間におけるア・イ・ウ・エの経費

- ア：現に住している住宅の間口や敷地内の除排雪作業にかかる経費（区分：除排雪）
- イ：現に住している住宅の屋根の雪下ろし作業にかかる経費（区分：雪下ろし）
- ウ：雪下ろしのために必要な除排雪作業にかかる経費（区分：雪下ろし）
- エ：ア～ウにかかる除雪機械や運搬車両等の利用にかかる経費（区分：除排雪）

※事業者のほかに、個人（3親等以内の親族を除く）や共助組合等へ依頼した作業の経費も対象となります。

利用登録申込先

十文字市民サービス課 ☎42-5114



JR十文字駅イルミネーション点灯

JR秋田支社のご協力をいただき、今年も十文字駅舎のライトアップを行っています。

令和8年2月17日まで毎日点灯（17時～24時）しますので、どうぞお越しください。

