



河に集う 浴衣の子らと 夏火花

第16回 横手の全国線香花火大会

市報よこて

№330【2019年(令和元年)8月15日号】
発行/横手市 TEL: 0182-35-2111(代)

編集/総務企画部秘書広報課

〒013-8601 横手市中央町8番2号

TEL: 0182-35-2162 FAX: 0182-35-2221

ホームページ

横手市役所

検索



『みでたんしえ』は、**市民の活動やイベント情報を掲載するコーナー**です。掲載を希望する場合は、市ホームページ(番号000020440)のてびきをご確認の上、**発行日(毎月15日)の「1カ月前まで」**に内容がわかるものを秘書広報課にお寄せください。※スペースの都合により全て掲載できない場合がありますのでご了承ください。

展示会

■**斉藤敬子『シャドーボックス3D展』**
一紙を重ねて立体化した絵—
回8月20日(火)～9月3日(火)、午前10時～午後4時 ※初日は午後1時から、最終日は午後2時まで 回無料
回園ね・ま～れ(十文字図書館2階) 回42-5320 ※水曜休館

■**第24回彩の会絵画展**
回8月30日(金)～9月1日(日)、午前9時～午後5時 ※初日は午前11時から
回Y?ぶらざ(3階) 回無料
回岡秋山さん 回33-9855

イベント

■**ゴスペル賛美タ礼拝**
～横手音フェスに合わせて、The Power Praiseとともに～
回8月18日(日)午後4時～5時
回日本基督教団横手教会 回無料
回Arise、Oh Happy Day ほか
回戸井田さん 回32-1998

■**日本将棋連盟横手支部『月例将棋大会』**
回8月25日(日)午前10時～
回横手市女性センター
回一般1,000円、学生700円(昼食・5位まで賞品・参加賞付)
回小原さん 回33-3584

■**大森町郷土研究会主催 史跡探訪**
～戦国大名・小野寺氏の居城『西馬音内城』の史跡を巡る～
回8月28日(水)午前8時30分～正午
回大森地域局集合・解散 ※雨天決行
回無料 回20人 回飲み物、散策の服装申込み期限: 8月23日(金)
回黒政さん 回26-2390

■**あきたエコマイスター県南協議会『自然観察会』**
回9月1日(日)午前10時～午後2時
※午前10時に湯沢市役所駐車場集合
回湯沢市中央公園、旧雄勝郡会議事堂記念館 ※小雨決行、昼食持参
回100円(会員無料) 回25人
申込期限: 8月23日(金)
回戸嶋さん 回0187-63-2397

■**第179回 南の館『月例市民将棋大会』**
回9月1日(日)午前10時～ 回十文字B&G海洋センター 回一般1,200円、高校生以下800円(昼食・賞品・参加賞付)
回佐藤さん 回090-3365-2720

■**NPOヒューマニティコミュニケーション『イベント案内』**
【思っきり歌声喫茶】
回9月5日(木)午後7時～ 回1,000円
回誰もいない海 ほか
【自然を愛する皆さんの集い】
回9月15日(日)午後1時～ 回800円
回路上シンガーきよかんライブ(共通事項) 回煉瓦屋(寿町) ※要予約、飲み物・洋菓子付 回小松さん 回33-2811

■**鍛冶町こんびら はらがけ祭り**
回9月14日(土)午後6時45分～8時45分
回鍛冶町通り商店街
回ちびっこ天国、夜店・ステージ
回若林さん 回33-1010

■**第8回 ボランティア呈茶**
茶道玉川遠州流 近 晋求社中
回9月15日(日)午前10時～午後1時
回湯秋田ふるさと村彫刻広場(県立近代美術館前) 回無料
回阿部さん 回32-1193

講座・教室

■**日本刀鑑賞体験講座～日本刀の鑑賞の仕方、手入れ方法を学びませんか～**
回9月1日(日)午後1時～
回あさくら館 回無料
回高橋さん 回080-1818-9150

サークル・団体活動

■**『法輪功』気功教室**
回9月1日・8日・15日・22日・29日(日)、午後1時～3時30分 回浅舞公民館
回無料 回柿崎さん 回090-4888-1632
※初めての方は事前にご連絡ください

■**よこて農家塾9月例会**
回9月2日(月)午前10時～
回Y?ぶらざ 回500円(昼食代)
回戊辰戦争と横手 講師:青柳信勝さん
回小田嶋さん 回32-9747

相談会・お話し会

■**不登校の子を持つ親の会**
回8月18日(日)午後1時30分～
回サンサン横手 回200円
回宮川さん 回33-4993

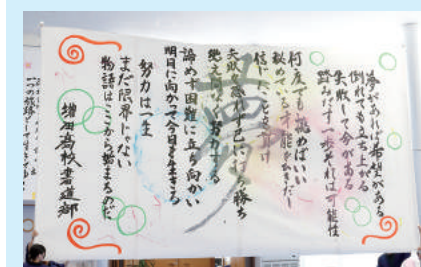
■**コーヒーサロン『和生』**
【秋田県南部男女共同参画センター会場】
回8月20日(火)・9月3日(火)、午前10時～正午、午後1時～3時
【大森コミュニティセンター会場】
回9月10日(火)午後1時～3時
(共通事項) 回無料
回小池田さん 回090-2361-4687

■**お酒の問題でお困りの方へ**
回8月21日(水)午前10時～正午
回サンサン横手 回無料 回よしださん
回080-6508-6922(午前10時～午後4時)
※電話相談可

■**横手興生病院患者家族会『ひまわり会』**
主催の家族相談会を開催します
～心の問題で悩んでいませんか?～
回8月23日(金)午前10時～午後3時
回Y?ぶらざ(3階) 回無料
回藤原さん 回090-4882-4817
※個別対応・秘密厳守



増田高校書道部が
シルバードームいきいきの郷で
書道パフォーマンスを披露!
(7月24日)



日日時 場場所 料料金 回内容 回持ち物 回定員 回問い合わせ

選挙管理委員会事務局

HPページ番号000002916

第25回参議院議員通常選挙の結果をお知らせします

7月21日、第25回参議院議員通常選挙が行われました。横手市の投票率は秋田県選出・比例代表選出議員選挙ともに57.05%(前回比3.79ポイント減)でしたが、県平均(56.29%)をやや上回る結果となりました。

また、今回の選挙から期日前投票所の開設期間を一部短縮しましたが、投票者数23,588人(前回21,872人)と利用者が増加する結果となりました。

参議院秋田県選挙区選出議員選挙

◆得票数(届出順) ※()は秋田県の総数

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| 1 | 中泉 松司 | 18,006票 (221,219票) |
| 2 | 寺田 静 | 24,239票 (242,286票 当選) |
| 3 | 石岡 隆治 | 1,561票 (16,683票) |

参議院比例代表選出議員選挙(名簿届出順)

届出順	政党等の名称	得票数
1	日本共産党	2,890.858
2	自由民主党	19,110.818
3	オリーブの木	172.171
4	社会民主党	1,200
5	公明党	3,950.731
6	国民民主党	3,997.094
7	日本維新の会	1,740
8	幸福実現党	191
9	立憲民主党	6,079.075
10	労働の開放をめざす労働者党	60.785
11	NHKから国民を守る党	582.769
12	安楽死制度を考える会	132
13	れいわ新選組	1,240.678

【問合せ】選挙管理委員会事務局(本庁舎内) ☎35-2161

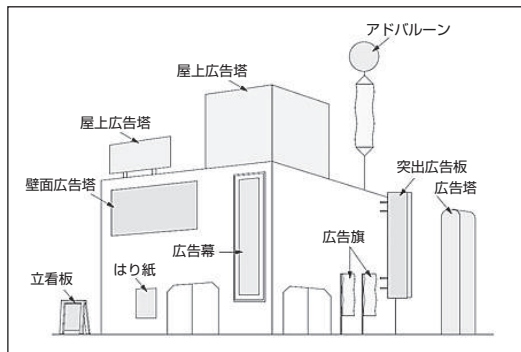
都市計画課

HPページ番号000012965

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

屋外広告物とは…常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるもの

《例》広告板、広告塔、壁面広告物、アドバルーンなど



◆屋外広告物の許可申請について

屋外広告物は、屋外広告物法や横手市屋外広告物条例に基づく規制を受けるので、掲出するときは原則許可が必要です(一部に適用除外があります)。

※条例では、掲出することを禁止する地域や禁止物件が定められています。また、許可を受けることによって掲出できる許可地域も定められています。

◆屋外広告物許可期間満了に伴う更新許可申請について
許可期間経過後も継続して当該広告物を掲出する場合には、許可期間更新の申請が必要となります。期限満了前に更新の手続きをお願いします。

※すでに広告物が除却され更新の必要がない場合は、速やかに除却届を提出してください。

【問合せ】都市計画課(県平鹿地域振興局内) ☎32-2408

健康推進課

HPページ番号000005429

大腸がん検診の追加受付を実施します

男女とも40代から、大腸がんになる可能性が高くなります。早期発見・早期治療ができれば非常に高い確率で治りますが、早期では自覚症状が乏しいため、毎年、定期的に検診を受けることが重要です。

右記の日程で大腸がん検診の追加受付を実施しますので、検査容器と問診票を提出してください。今年度申し込みをしていない方や、検査容器と問診票がお手元にない方は、各地域局までご連絡ください。

◆受付日／9月3日(火)、4日(水)、10月1日(火)、2日(水)、7日(月)、8日(火)、11月5日(火)、6日(水)

◆受付時間／午前8時30分～11時 ◆料金／600円

◆受付場所／各地域局(大森地域は大森町高齢者等保健福祉センター)および健康推進課(横手地域の方)

◆無料対象者／今年度中に51～55歳に達する方、もしくは後期高齢者医療被保険者証が緊急時医療依頼証をご提示の方

【問合せ】健康推進課(横手保健センター内) ☎33-9600

契約検査課

HPページ番号000001932

優れた工事を表彰しました

市が発注し昨年度完成した工事のうち、他の模範となる優れた工事12件の表彰が、7月26日、条里南庁舎講堂で行われました。良好な工事内容に加え、地域貢献活動や、先進的な取り組みが顕著だった工事を施工した企業と、主導的な役割を果たした技術者に表彰状が授与されました。

各工事の概要を記載したパンフレットは、市ホームページに掲載しているほか、県平鹿地域振興局庁舎・条里南庁舎・Y²ぶらざ・かまくら館に展示していますのでぜひご覧ください。



【問合せ】契約検査課(条里南庁舎内) ☎35-2169

商工労働課

HPページ番号000024799

市直営温泉3施設の
利用料金などを改定します

運営コストの圧縮や民間温泉施設の利用料金などとの均衡を図るため、10月1日(火)から市直営の温泉施設(ゆっふる・さくら荘・ゆとりおん大雄)の利用料金やサービス内容の一部を改定します。このことに関する説明会へ、ぜひご参加ください。

《説明会日程》

- ◆平鹿ときめきセンター『ゆっふる』
 - 日時／8月29日(木) 午後7時～
 - 場所／平鹿生涯学習センター
- ◆大森林業者等休養福祉施設『さくら荘』
 - 日時／8月20日(火) 午後6時～
 - 場所／大森コミュニティセンター
- ◆大雄ふるさとセンター(通称：ゆとりおん大雄)
 - 日時／8月19日(月) 午後7時～
 - 場所／ゆとりおん大雄

【問合せ】商工労働課(県平鹿地域振興局内) ☎32-2115

議会事務局

HPページ番号000015533

議会を傍聴しませんか
市議会9月定例会(予定)のお知らせ

市議会の傍聴を希望される方は、本庁舎7階の傍聴席に直接お越しください。

なお、団体で傍聴する場合は、事前に議会事務局までご連絡ください。

◆会期／8月26日から9月20日までの26日間

- ◆日程／8月26日(月)本会議
(開会、市長所信説明ほか)
 - 9月3日(火)本会議(一般質問)
 - 9月4日(水)本会議(一般質問)
 - 9月5日(木)本会議(一般質問)
 - 9月20日(金)本会議
(各委員長報告ほか、閉会)

◆時間／午前10時～
※9月20日は予算特別委員会終了後に開催予定

◆場所／本庁舎6階議場(傍聴席は7階)

【問合せ】議会事務局(本庁舎内) ☎32-2535

講座

離職している看護師の皆さんの
復職を支援する研修会を開催します

- 日時・内容／①8月27日(火)午前9時45分～午後3時30分、看護の動向・感染管理 ②8月28日(水)午前9時50分～午後2時50分、看護倫理・医療安全
- 場所／にぎわい交流館AU(秋田市)
- 費用／無料※要事前申込み
- 【申込み・問合せ】秋田県ナースセンター☎018-832-8810

講座

あいさつや自己紹介など
簡単な手話を体験してみませんか？

- 日時／9月18日(水)午後6時30分～8時30分
- 場所／Y²ぷらざ3階研修室2
- 定員／先着15人 ●費用／無料
- 【申込み・問合せ】県平鹿地域振興局福祉環境部☎45-6137

講座

甲種防火管理講習会
申込みは9月6日(金)まで

- 【新規講習】
- 期日／10月3日(木)・4日(金) ●費用／4,500円
- 【再講習】
- 期日／10月3日(木) ●費用／2,500円
- 【共通事項】
- 場所／平鹿生涯学習センター ●申込書／市消防本部、各分署で配布※定員になり次第締切
- 【申込み・問合せ】消防本部予防課☎32-1218

講座

第77回市民医学講座
『自分で診る糖尿病&糖尿病と目の病気』

- 日時／9月14日(土)午後2時～4時
- 場所／かまくら館ホール
- 【問合せ】健康推進課☎33-9600

講座

南部シルバーエリアからのお知らせ
白化粧の器づくり教室&寒天料理教室

- ◎白化粧の器づくり教室
- 日時／9月19日～11月21日毎週木曜午後1時～3時
- 費用／11,000円(10回分、材料費含む)
- 内容／粉引、刷毛目、象嵌、スリップウェアなど
- 定員／10人 ●申込開始／8月20日(火)午前9時～
- ◎寒天料理教室
- 日時／9月21日(土)午前10時～
- 内容／おぼろ寒天、ゆで玉子寒天
- 費用／1,000円 ●定員／20人
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込開始／8月27日(火)午前9時～
- 【申込み・問合せ】南部シルバーエリア☎26-3880

相談

東北大学無料法律相談所
出張相談のご案内

- 民事一般について、東北大学法学部の学生を中心に教授や弁護士で行う無料法律相談です。
- 日時／9月14日(土)午前11時～午後4時
- 場所／平鹿生涯学習センター ●申込み／8月26日(月)～9月11日(水)に電話またはメールで申込み
- 【申込み・問合せ】東北大学無料法律相談所☎022-795-6243 ✉muryo-sodan@law.tohoku.ac.jp

催し

平鹿地域で活動する団体が出演します
第9回平鹿音楽祭にぜひご来場ください

- 日時／8月24日(土)午後2時～4時
- 場所／平鹿生涯学習センター ●費用／無料
- 【問合せ】平鹿生涯学習センター☎24-1340

催し

第18回きてたんシェひらかまつりに
ぜひお越しください

- 期間／8月31日(土)午後3時30分～8時30分
- 場所／平鹿生涯学習センター駐車場
- 内容／町内保育園の歌と踊り、スクールバンド部演奏、よさこい演舞、ドローン体験、大抽選会など
- 【問合せ】きてたんシェひらかまつり実行委員会☎24-1360

催し

歴史的風致散策(増田編)に
ぜひご参加ください

- 増田の町並みと祭礼に見る歴史的風致を感じながら町を歩きませんか？ 解説しながらご案内します。
- 日時／9月14日(土)午後1時30分～4時
- 費用／無料 ●定員／先着20人
- 申込期限／9月2日(月)
- 【申込み・問合せ】文化振興課☎45-5512

催し

つむゝらんど 金沢あそびがっこう
～『あそび』が『つむぐ』ものがたり～

- 昭和・平成の各世代で遊ばれたおもちゃを集めてみんなで遊び、各世代の交流を深めましょう。家で眠っているおもちゃをぜひご提供ください。また、当日協力いただけるボランティアを募集しています。
- 日時／9月28日(土)・29日(日)午前10時～午後5時(29日は午後4時まで) ●場所／金沢孔城館
- おもちゃの回収会／8月25日(日)午前10時～午後3時、Y²ぷらざオープンスペース
- 随時回収場所／九品寺(横手市前郷)
- 【問合せ】つむゝらんど実行委員会(永須さん)☎090-7334-5907 ✉yoko-labo@outlook.com

講座

子育て講座・イベントにご参加ください

- ◎妊婦さん集まれ～！プレママデー『マタニティヨガでリフレッシュ』
- 日時／①8月27日(火) ②9月9日(月)、午前10時10分～11時45分 ●場所／Y²ぷらざ2階
- 費用／500円(託児無料※要申込) ●対象／医師・助産師から運動許可の出ている妊婦さん
- 定員／先着10人程度 ●持ち物／ヨガマットまたは大判のタオル、汗拭きタオル、飲み物、ひざ掛け
- 申込期限／①8月22日(木)、②9月5日(木)
- 【申込み・問合せ】横手市子育て支援センター☎32-2426

- ◎子育て講座『子どもの健康状態の観察方法、かかりやすい病気や看護方法』
- 日時／9月5日(木)午後1時～3時
- 場所／Y²ぷらざ3階
- 費用／無料※託児あり(先着5人、要申込)
- 申込期限／8月29日(木)
- 【申込み・問合せ】横手市ファミリー・サポート・センター☎35-7211

お知らせ

秋田への移住・就職を全力サポート！
相談窓口を東京と秋田に設置しています

- 県では、県外在住の本県出身者に対し、Aターン就職や移住を呼びかける『あきた回帰キャンペーン』を展開しています。秋田を離れて暮らすご家族や知り合いで『秋田に帰ろうかな』『秋田に住んでみたい』という方がいましたら、以下の相談窓口をお知らせください。(詳細はQRコードのリンク先をご確認ください)
- 《東京》
- 『Aターンプラザ秋田(就職相談)』
- ☎0120-122-255(月～金、午前9時～午後5時45分)
- 『あきたで暮らそう！ Aターンサポートセンター(移住・就職相談)』
- ☎080-9292-5195(火～日、午前10時～午後6時)《秋田》
- 『秋田移住定住総合支援センター(移住相談)』
- ☎018-893-3981(月～金、午前9時～午後5時)
- 『秋田県ふるさと定住機構(Aターン就職支援・相談)』
- ☎018-826-1731(月～金、午前9時～午後5時)
- 【問合せ】秋田県移住・定住促進課☎018-860-1248



お知らせ

土砂災害危険箇所の立ち入り調査に
ご協力ください

- 県が発行する身分証明書を携帯した調査員が私有地に入る場合があります。ご協力をお願いします。
- 調査地区／増田地域、平鹿地域
- 期間／8月下旬～10月下旬
- 【問合せ】平鹿地域振興局企画・建設課☎45-6168

お知らせ

安本会館(横手地域安本)西側十字路
交差点に信号機が設置されました

- 通行の際は気を付けて走行するようお願いします。
- 地番／横手市安本字安本50番地
- 【問合せ】横手警察署交通課☎32-2250

お知らせ

湯沢河川国道事務所からのお知らせ
河川堤防の刈草を無償提供します

- 提供場所や申込方法など詳細はお問合せください。
- 提供時期／9月上旬～10月中旬
- 【問合せ】湯沢河川国道事務所十文字出張所☎42-0109

お知らせ

9月2日(月)～12月20日(金)
『ゆっぶる』改修工事のため長期休業します

- 期間中は売店のみ営業します。再開後の利用予約は随時承ります。ご宴会・法事については休業中でも対応できる場合がありますので、ご相談ください。
- 【問合せ】ゆっぶる☎25-3801

催し

Yokote JC Fan Meeting
～会いたい！ 知りたい！ 話したい！～

- 業界の垣根を超えた交流や名刺交換を行う、異業種交流会を開催します。
- 日時／9月22日(日)午後6時～
- 場所／よこてシャイニーパレス
- 費用／4,000円(立食形式) ●対象／20歳以上の方
- 申込期限／9月14日(土)
- その他／お子様連れはご遠慮ください。
- 【問合せ】横手青年会議所(有馬さん)☎080-5567-3212

お知らせ

照明をLED照明に替える場合は
注意点を理解し正しく安全に

- 消費者庁から、LEDランプを本来使用してはならない従来の照明器具に取り付けて、発煙・発火するなどの事故が発生していることについて注意喚起がありました。詳細については消費者庁のホームページをご覧ください。
- ◎従来の照明器具にLEDランプを取り付けられるかどうか、注意表示などで確認しましょう。
- ◎一般的に照明器具は10年を過ぎると故障しやすくなると言われています。製造年を確認しましょう。
- 【問合せ】生活環境課☎35-2184

お知らせ

貴重な水資源の無駄を防止するため
水道管の漏水調査を行っています

- 横手の一部地域で水道管の漏水調査を行います。その際、市の腕章をつけた調査員が宅地内に立ち入りますので、ご協力をお願いします。
- 【問合せ】水道課☎35-2252

お知らせ

森林経営管理制度
意向調査・アンケート調査ご協力をお願い

- 森林の適切な経営や管理の確保を図るため、今年度から『森林経営管理制度』がスタートしました。手入れの行き届いていない山林を所有されていると思われる方について、今後の管理に関する『意向調査』を行うほか、任意に抽出された一般市民の方に行うこととなりました。お手元に調査用紙が届きましたら回答にご協力をお願いします。
- 【問合せ】農林整備課☎32-2114

お知らせ

個人事業税(1期)の納期限は
9月2日(月)です

- 忘れずに期限内に納めましょう。納付を口座振替にすると、金融機関に出かける手間が省け安全・確実です。口座振替の方は残高の確認をお願いします。
- 【問合せ】秋田県総合県税事務所平鹿支所☎32-0595

催し

市内各所を巡る半日観光に
参加してみませんか？

- 日時／8月28日(水)午後1時30分～
- 集合場所／条里南庁舎向かい防雪センター前駐車場
- コース／クリーンプラザよこて、大沢浄水場、横手第二工業団地(2社を予定)
- 費用／資料代などの実費負担あり
- 定員／先着20人 ●申込期間／8月19日(月)～
- 【申込み・問合せ】(一社)横手市観光協会☎33-7111

催し

21,000本の花が咲きそろう
たいゆう緑花園パノラマフェスタ

- 期間／9月1日(日)午前9時～正午
- 場所／たいゆう緑花園 ●内容／押し花体験、ブルーベリー苗木プレゼント、記念写真プレゼント、お花畑の宝探し、風船プレゼント、軽トラ市など
- 【問合せ】大雄地域課☎52-2111

8/15
2019
▶▶▶ 9/5

市民のうごき

人口 89,335人 (-89)
男 42,334人 (-59)
女 47,001人 (-30)
世帯 34,220世帯 (-23)

※7月末現在 (先月末比)
住民基本台帳をもとに算出しています

月	火	水
12 赤口 振替休日 特別展『進化の造形』—美しい化石たち ▶～9月16日、9:00～、雄物川郷土資料館 鋼の錬金術師展 ▶～9月29日、10:00～、増田まんが美術館	13 先勝 2019コレクション展第2期 ビッグコミック展連携 『キャラクターズ the Characters』 ▶～10月6日、9:30～、県立近代美術館	14 友引
19 先勝	20 友引 	21 先負
26 友引 	27 先負 第50回横手市中学校駅伝競走大会 ▶雄物川河川公園	28 仏滅
2 大安 ◎市税等の納期限です 市県民税2期・介護保険料2期 国民健康保険税2期 後期高齢者医療保険料2期 問合せ／市収納課 ☎32-2518	3 赤口	4 先勝

休 日 当 番 医	月 日	休日救急当番医 (9:00～12:00)	電話番号	日曜夜間小児救急外来 (17:30～20:30)	電話番号
8月18日(日)		胃腸科内科高橋クリニック(横手)	36-2711	平鹿総合病院(岡田医師)	32-5124
		平鹿総合病院(西成医師・高橋医師※1)	32-5124		
8月25日(日)		横手胃腸科クリニック(横手)	35-2222	平鹿総合病院(石橋医師)	32-5124
		市立横手病院(齊藤医師)	32-5001		
9月1日(日)		高橋医院(十文字)	42-0421	平鹿総合病院	32-5124
		平鹿総合病院(塚本医師)	32-5124		

※1…耳鼻科の医師も診察します

横手図書館……8月21・28日、9月2・4日	横手市民会館……………8月20・27日、9月3日	健康の駅トレーニングセンター
増田図書館……8月19・26日、9月2日	石坂洋次郎文学記念館…休館予定なし	東部……………8月18・21・28日、9月4日
平鹿図書館……8月20・27日、9月2・3日	後三年合戦金沢資料館…休館予定なし	西・南部 ……8月17・18・24・25・31日、9月1日
雄物川図書館…8月21・28日、9月2・4日	釣りキチ三平の里体験学習館	
大森図書館……8月20・27日、9月2・3日	……………8月19・26日、9月2日	子どもと老人のふれあいセンター
十文字図書館…8月21・28日、9月2・4日	雄物川郷土資料館………休館予定なし	……………8月19・26日、9月2日
※8月25日までは9:30から開館	ゆっぶる……………9月2日～※売店のみ営業	南部シルバーエリア…8月19・26日、9月2日
山内図書室……8月17・18・24・25・31日、9月1日	ゆとり館……………8月20・27日、9月3日	※プールは8月26日のみ休館。
大雄図書室……8月18・25日、9月1日	ゆとりおんだ雄…………8月22日、9月5日	8月29日～3月23日まで工事のため休館。

**横手市医師会だより**

『睡眠衛生について』

横手市医師会HP <http://yokote-ishikai.sakura.ne.jp/>

不眠の症状でお悩みの方は多いかと思います。今回は睡眠衛生についてお話しします。

規則正しい生活が良い睡眠をもたらすと言われています。朝日を浴びて起床し、1日3食の規則正しい食事を摂り、夜は暗く静かな場所で眠るのが理想的です。そのためには、夜間にお茶やコーヒーなどのカフェインが含まれる飲料を飲まない、寝る前のアルコール摂取を抑える、寝る前のスマホの使用を抑えるといった、ちょっとした工夫が必要です。簡単なようで難しいことですが、これらの生活習慣に思い当たる節がある方は、少しでも見直してみたいかがでしょうか。



木	金	土	日
15 先負 今泉祇園囃子 ▶9:00～、睦合川前永泉寺(十文字地域) 市民盆踊り・屋形舟鑑賞会 ▶19:00～、本庁舎前おまつり広場 増田盆おどり ▶19:30～、中七日町	16 仏滅 全日本元祖たらいこぎ選手権 ▶9:00～、真人公園 大森町盆踊り大会 ▶18:00～、大森コミュニティセンター 屋形舟繰り出し ▶18:30～、蛇の崎川原・蛇の崎橋	17 大安 	18 赤口 第22回秋田マスタース陸上競技 秋季大会 ▶9:00～、十文字陸上競技場 YOKOTE 音 FESTIVAL ▶10:00～、市内6会場 エコライフフェスタ ▶10:00～、Y ² ぶらざ
22 仏滅	23 大安 深間内神楽 ▶20:00～、深間内伊多子神社(平鹿地域) 県南高等学校新人陸上競技大会 ▶～25日、十文字陸上競技場	24 赤口 第9回平鹿音楽祭 ▶14:00～、詳細は5ページ	25 先勝
29 友引	30 友引 	31 先負 市立横手病院 病院祭 ▶9:00～、市立横手病院 第18回きてたんシェひらかまつり ▶15:30～、詳細は5ページ	9/1 仏滅 たいゆう緑花園パノラマフェスタ ▶9:00～、詳細は4ページ
5 友引 ◎第11回雄物川スタルビン杯550歳野球大会 日時／9月7日(土)～9日(月) 開会式は午前8時～ ※予備日10日 会場／中島グラウンド(主会場)、沼館野球場、大森野球場、スタジアム大雄 問合せ／雄物川地域課 ☎22-2111	6 先負	7 仏滅 横手やきそば四天王決定戦2019 ▶～8日、10:00～、秋田ふるさと村 救急フェア・救急のつどい2019 in 横手 ▶12:00～、秋田ふるさと村 仁井田番楽 ▶19:00～、仁井田新山神社、仁井田コミュニティセンター(十文字)	8 大安 八木番楽 ▶～9日、18:00～、八木神社(増田)

- 相談**
- ◎法律相談 ※事前の予約が必要です
(問合せ／平鹿福祉センター ☎24-3283
※市役所本庁舎・担当弁護士の事務所会場は生活環境課 ☎35-4099)
8月16日(金)／増田庁舎(10:00～12:00)
8月21日(水)／市役所本庁舎(13:00～15:00)
8月23日(金)／在宅介護支援センター(雄物川)(10:00～12:00)
8月28日(水)／担当弁護士の事務所(13:00～15:30)
9月4日(水)／Y²ぶらざ(13:00～15:00)
 - ◎行政相談(問合せ／生活環境課 ☎35-4099)
8月19日(月)／雄物川庁舎(10:00～12:00)
8月19日(月)／大森庁舎(9:30～12:00)
8月20日(火)／増田庁舎(9:30～12:00)
8月23日(金)／市役所本庁舎(13:00～15:00)
 - ◎人権相談(問合せ／生活環境課 ☎35-4099)
8月28日(水)／条里南庁舎(9:00～12:00／13:00～16:00)
 - ◎39歳までの方の無料就職相談
(問合せ／秋田県南若者サポートステーションよこて ☎23-5101)
8月19日(月)／増田庁舎(9:30～12:00)
8月22日(木)／在宅介護支援センター(雄物川)(9:30～12:00)
9月3日(火)／ゆうらく館(山内)(9:30～12:00)
 - ◎くらしの相談(生活への不安や困りごとの相談)
(問合せ／くらしの相談窓口 ☎32-6101)
毎週月曜～金曜／本庁舎 1 階相談窓口(8:30～17:15)
 - ◎年金相談 ※事前の予約が必要です
(問合せ／大曲年金事務所 ☎0187-63-2296)
毎週火曜／本庁舎 1 階年金相談所(9:30～12:00／13:00～15:30)
 - ◎消費生活相談(問合せ／消費生活センター ☎32-2919)
毎週月曜～金曜／本庁舎 1 階相談窓口(9:00～17:00)

- 診療**
- 増田町診療所(耳鼻咽喉科)
8月21・28日、9月4日／13:30～15:30
 - 大沢診療所(内科)
8月26日／13:30～15:00
 - 三又へき地診療所(内科)
8月20・27日、9月3日／13:30～16:30
 - 上平野沢へき地診療所(内科)
8月22日 吉谷地／13:00～15:00

- 善意**
- ◎横手市サンハイムへ
(株)サンベンディング横手／(一社)日本ゴルフツアー機構
(一社)日本女子プロゴルフ協会／(公社)日本プロゴルフ協会
社会福祉法人秋田県共同募金会／あきたたすけあいネット
あきたっ子応援プロジェクト／西田友子さん
 - ◎県南愛児園ドリームハウスへ
(株)サンベンディング横手／ガイア横手店
ホンダカーズ横手中央八王寺店／将軍横手店
あきたっ子応援プロジェクト／加敬農園
いきいきかとう／ふじわらあいこさん
大山恭吉さん／西田友子さん
 - ◎養護老人ホームひらか荘へ
湧水会／傾聴ボランティアあすなる
 - ◎特別養護老人ホーム白寿園へ
アンダンテの会／中安甲吉さん
 - ◎居宅支援センター森の家へ
文化筆サークル『洋の会』
 - ◎介護老人保健施設老健おもりへ
つむぎの会

献血	月日・地域	場 所	受付時間
8月15日(木)横手		イオン横手店 ※骨髓バンク登録同時開催	10:00～11:45 13:00～16:00
		横手市役所大森庁舎	10:00～11:15
8月23日(金)大森		(株)ヌイテックコーポレーション	12:15～12:45
		大森町高齢者等保健福祉センター	14:30～16:00
8月28日(水)横手		奥山ボーリング(株)	13:00～14:00
		アックス横手駅前店	15:00～16:00
8月30日(金)横手		横手興生病院	14:15～16:00

※原則400ml 献血のみの受付となります。