



市報 ぷん

2021
No.366

市報よこて

No. 366 (2021年(令和3年)8月号 毎月1日発行)
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

夏のドライブが楽しくなる!

快適で安全な運転のための 特殊レンズあります

貸し出しテストメガネで 体験無料!

<h4>ネオコントラスト</h4> <p>まぶしいと感じる光の領域をピンポイントでカット</p> <p>一般のレンズ Neo Contrast</p> <p>度無し一組 ¥19,800 度付き一組 ¥24,200</p>	<h4>TALEX</h4> <p>路面の照り返しが消える偏光サングラス</p> <p>裸眼で見た景色 ザ・レンズTALEXで見た景色</p> <p>度無し一組 ¥ 6,600 度付き一組 ¥33,000</p>
<h4>アクティビューナイトドライブ</h4> <p>夜のドライブ用特殊カラーレンズ</p> <p>未使用時 アクティビューナイトドライブ使用時</p> <p>度無し一組 ¥10,000 度付き一組 ¥25,500</p>	<h4>色が変わる調光レンズ</h4> <p>日差しのまぶしさを調光する</p> <p>屋内 屋外</p> <p>度無し一組 ¥10,000 度付き一組 ¥11,400</p>

眼科医指定の専門店 eye wear shop **マルワカ** 大切な人の大切な目に...

無料相談会
その見づらさは左右のバランス、遠視・近視・乱視などが原因の場合も考えられます。お気軽にご相談下さい。
フカバヤン (年中無休) 本店・駅前大通り店・南店 ☎0182-33-1010 (代)

ふん 2

ちよつとかわつた愛すべき生き物たちが再集結!!

※画像はイメージです。

秋田生まれ! 秋田育ち!
世界のキャストとカブトムシが集合!

カブト・ザ・キングダム BEETLE OF THE KINGDOM

秋田de カブトムシのクワガタ 常時100匹以上!

秋田で生まれ育った「世界の珍しいカブトムシのクワガタ」を堪能しよう!

日本産カブトムシを放し飼い! レアなカブトムシも出現するかも!

カブト&クワガタミュージアム 観察しよう!

大人のヘラクレスオオカブトや希少種のサタンオオカブトなど、レアなものから初登場のものまで約30種類展示!

2021.7.17(土)~8.29(日)
9:30~17:00(最終入場16:30) 【会場】秋田ふるさと村 ドーム劇場
【料金】各800円(3歳以上)

お得なセット券 ぶっとなでるいきもの展2 カブト・ザ・キングダム券 **1,200円**

詳しくはホームページでチェック! ☎0182(33)8800 代 〒013-0064 秋田県横手市赤坂字雷ヶ沢62-46

Facebook Instagram Twitter も見てね!

■期間■ 8月31日まで

平日限定! 予算に達し次第終了!
ご予約はお早めに! 【秋田県在住の方限定】

泊まっておトク! 横手宿泊キャンペーン適用で! **3,000円割引!**

ホテルプラザ迎賓 日本の宿トップ47受賞記念 **【特別室】宿泊プラン**

特別室は **8室限定** 空室残りわずか!

横手黒毛和牛付き会席 夕食は個室で!
1泊2食付 **16,000円**が! キャンペーン適用で

13,000円

旬のお手軽 和会席 1泊2食付 **13,000円**が! キャンペーン適用で

10,000円

【各プラン共通】※1室2名様~お一人様料金※有料貸切風呂完備(要予約)※泊まっておトク! 横手宿泊キャンペーンは1回につき3,000円となります。(連泊の場合でも3,000円上限) 詳しくは→

ホテルプラザ 迎賓 HOTEL PLAZA OYABI 横手温泉 迎賓

プラザ予約センター 0182-32-7777 〒013-0036 秋田県横手市駅前町7番7号

~わたしの想い~
『エンディングノート』
に書き記してみませんか?

今までの人生を振り返り
いつかは迎える最後のために
大切にしてきた人々への
メッセージ

事前相談された
お客様に
差し上げております。

★誰にでも訪れる『もしも』(if)のために
if共済会 入会者募集中! (入会金1万円 月会費なし)

★国家公務員共済組合連合会(KKR)特約店
★日本郵政(JP)セレモニーサービス実施店
○詳しい特典内容は下記までご連絡下さい○

経済産業大臣認可 全日本葬祭業協同組合連合会 加盟

メモリアルホール **しおん**
《金勝堂葬祭会館》
金勝堂 〒013-0031 横手市鍛冶町3-1
☎0182(32)5115

※年忌法要などの準備や相談もお気軽に
お申し付け下さい。お気軽にお問い合わせ下さい【24時間受付】

目次 -Contents-

- 02 目次
- 03 特集
『認知症の人にやさしいまちをめざして』
- 10 ぐるっと情報通
- 16 フォトニュース 栄光
- 18 てくてくと行く!! 健康への道
医師会だより
- 19 図書館さ行GO! ふるさとタイムマシン
- 20 大局観で今を 集まれ元気ッコ
- 21 ミライヒーローズ
- 22 Start Up! 起業しました
- 23 ヨコテズキッチン 深掘りよこて再発見
- 24 読者の声 読者プレゼント
- 25 みでたんしゅ
- 26 イベントカレンダー

休日当番医 - Holiday Doctor -

- 1日(日) 平鹿総合病院(浅野医師) ☎32-5124
- 8日(日) 市立横手病院(細谷医師) ☎32-5001
- 15日(日) 平鹿総合病院(高橋医師) ☎32-5124
- 22日(日) 市立横手病院(熊谷医師) ☎32-5001
平鹿総合病院(阿部医師※耳鼻科のみ)
☎32-5124
- 29日(日) 市立大森病院 ☎26-2141

日曜夜間小児救急外来 - Pediatric emergency -

- 1日(日) 平鹿総合病院(石橋医師) ☎32-5124
- 8日(日) 平鹿総合病院(岡田医師) ☎32-5124
- 15日(日) 平鹿総合病院(佐藤医師) ☎32-5124
- 22日(日) 平鹿総合病院(石橋医師) ☎32-5124
- 29日(日) 平鹿総合病院(伊藤医師) ☎32-5124

今月の表紙◆

6月26・27日に開催された浅舞公園あやめまつり。約60万本のハナショウブが咲き誇る園内では、ミニ列車の乗車体験や熱気球係留フライトなども行われ、来場者はイベントに参加したり散策しながら写真を撮ったりと、思い思いにこの季節ならではの風景を楽しんでいました。



施設の休館日 - Closed -

- 横手図書館……………4・11・18・25日
 - 増田図書館……………3・10・17・24・31日
 - 平鹿図書館……………3・10・17・24・31日
 - 雄物川図書館……………4・11・18・25日
 - 大森図書館……………3・10・17・24・31日
 - 十字街図書館……………4・11・18・25日
 - 山内図書室…1・7～9・14・15・21・22・28・29日
 - 大雄図書室
……………1・2・8・9・15・16・22・23・29・30日
 - 横手市公文書館
……………1・2・8・9・15・16・22・23・29・30日
 - 横手市民会館……………3・9・10・17・24・31日
 - 石坂洋次郎文学記念館……………4～6日
 - 後三年合戦金沢資料館……………休館予定なし
 - 釣りキチ三平の里体験学習館…2・10・16・23・30日
 - 雄物川郷土資料館……………休館予定なし
 - ゆっふる……………休館予定なし
 - ゆとり館……………3・10・13・17・24・31日
 - ゆとりおん大雄……………5・19日
 - 横手市児童センター……………休館予定なし
 - 健康の駅トレーニングセンター
東部……………4・8・9・11・14・15・18・25日
西部……………1・7～9・14・15・21・22・28・29日
南部……………25日まで臨時休館・28・29日
 - 子どもと老人のふれあいセンター
……………2・10・16・23・30日
 - 南部シルバーエリア……………2・10・16・23・30日
- ※プールは夏休み期間中休まず営業

市民のうごき -Population-



※6月末現在(先月末比)住民基本台帳を基に算出

診療日 -Local health care-

- 増田町診療所(耳鼻咽喉科)
4・11・18・25日/13:30~15:30
- 大沢診療所(内科)
9・23日/13:30~15:00
- 三又へき地診療所(内科)
※8月は休診します
- 上平野沢へき地診療所(内科)
12・26日 吉谷地/13:00~15:00



特集

認知症の人に やさしいまちをめざして

高齢化が進む日本において、認知症患者の数は年々増加しています。今や、認知症はいつ誰が発症してもおかしくない病気なのです。だからこそ、認知症への理解を深め、認知症の人や家族を地域で支えることが求められます。今回の特集では、横手市が行う認知症に関するさまざまな取り組みについて紹介します。

ひとつごとではなく、自分ごととして

認知症は特別な人がかかるのではなく、誰もがかかるかもしれない病気です。だからこそ、ひとつごととして捉えるのではなく、『自分の問題』と考えることがとても大切。認知症の人が住み慣れた場所で自分らしく暮らし続けるためには、周りの人が正しい知識を持ち、優しい気持ちで接することが大切です。

認知症とは

認知症とは、老いに伴う病気の一つです。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

国内では、高齢化に伴い認知症患者数が増加しています。2025年には認知症患者は700万人を超え、65歳以上の高齢者のうち、約5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は年齢を重ねるほど発症する可能性が高まると言われており、今後認知症の人は増え続け、2050年には1000万人を超えると予想されています、社会的な課題となっています。



最も多いと言われるアルツハイマー型認知症をはじめ、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、認知症にはいくつもの種類があります。いずれも根本的な治療法はまだありませんが、早期に発見し、適切な治療を受けられれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

横手市の現状

厚生労働省によると、2012年の日本の65歳以上の高齢者における、認知症の有病率推定値は15%、MCIと呼ばれる予備軍の有病率推定値は13%です。これを横手市の65歳以上の高齢者数3万3742人(令和3年6月末現在)に当てはめると、実に65歳以上の約3人に1人が、認知症または予備軍と推計されます。

認知症の症状

認知症の症状は大きく『中核症状』と『行動・心理症状』の2種類に分けられます。中核症状とは記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる症状で、誰にでも起こるものです。例えば、ついさっきのことを忘れる、

注意分割機能と計画力を鍛えよう

複数のことを同時に行う際に、適切に注意を配る機能と段取りを考えて実行する能力のことです。何品かの料理を一度に作ったり、俳句など創造的な活動をしてみましょう。



有酸素運動をしよう

運動で脳により多くの酸素が取り込まれ、血液循環を良くします。週3回、1日30分(10分×3回でも可)の運動をしましょう。頭を使いながらの運動はさらに効果的。



バランスのよい食事を心掛けよう

イワシ、サバなどの青魚でDHAを、緑黄色野菜や果物などでビタミンE、C、ベータカロチンを取りましょう。また、塩分の取りすぎには注意しましょう。

危険因子の軽減に努めよう

認知症には生活習慣病が深く関わっていることがわかってきました。特に脳血管障害のリスクを減らすため高血圧や糖尿病などを治療し、禁煙や肥満解消などに努めましょう。



アロマで嗅覚を刺激しよう

アルツハイマー型認知症には嗅覚の効果的な刺激が有効です。昼はローズマリー&レモンで認知機能を、夜はラベンダー&オレンジで睡眠を改善しましょう。

認知症予防に取り組もう 自分でもできる 6つのポイント

エピソード記憶で脳を鍛えよう

体験したことを記憶して思い出すようにしましょう。2、3日遅れの日記をつけたり、レシートを見ずに家計簿をつけたりすることで脳が鍛えられます。



新しいことを覚えられないといった記憶障害、知っている場所で迷子になる、曜日や日時が分からなくなるといった見当識障害がこの症状です。その他にも、料理を段取りよくできなくなった、自動販売機や銀行のATMの前でまごついてしまうなどの症状が見られます。一方、行動・心理症状とは中核症状をもとに、本人の性格や環境など、さまざまな要因が絡み合って生じるもので、出現頻度や症状は人によって異なります。例えば、興奮、暴力や暴言、うつ、徘徊、妄想、幻覚などです。いずれも問題行動とみなされる症状ですが、本人にとっては適応しようと模索した結果とも言われており、症状を理解し、適切にケアされれば行動・心理症状が軽くなったり、なくなったりすることもあります。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながることを

認知症は予防できる？

最新の研究によると、2012年の日本の65歳以上の高齢者における、認知症の有病率推定値は15%、MCIと呼ばれる予備軍の有病率推定値は13%です。これを横手市の65歳以上の高齢者数3万3742人(令和3年6月末現在)に当てはめると、実に65歳以上の約3人に1人が、認知症または予備軍と推計されます。

分かってきました。

家族や周囲の接し方

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様に、認知症を患った人たちの心情もさまざまです。また、『認知症は自覚がない』という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。認知症の人は理解力が落ちてきているものの、感情面はとも繊細です。認知症という病気を理解し、温かく見守りながら、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

働き盛りの世代でも発症

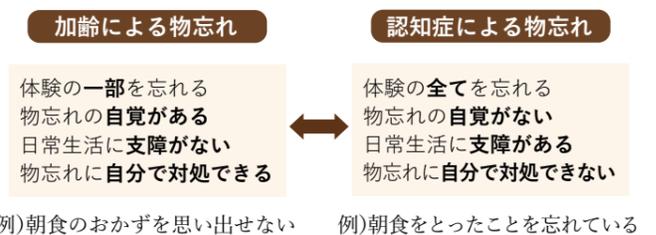
認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を『若年性認知症』といいます。若年性認知症の有病者数は全国で4万人弱おり、そのうち50歳以上が8割超を占めるとされています。

家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとてつもないもの。そのため、早期発見・早期治療がより一層重要となります。

PICK UP

『物忘れ』と『認知症』の違いとは

認知症と、加齢による物忘れは違います。加齢による物忘れは、体験したことの一部を忘れるのが特徴で、ヒントがあれば全体を思い出すことができます。一方、認知症は体験そのものを忘れてしまうのが特徴で、ヒントがあっても思い出せず、忘れていく自覚がありません。



タッチパネル式物忘れ相談プログラムを活用した 物忘れ健診



左上_物忘れ健診の様子。健診後は保健師からの事後指導もある 右上_待ち時間に『Tパズル』を使用して脳トレを行う受診者 左下_音声に従いタッチパネルを操作する 右下_サポート医による認知症予防講話

『タッチパネル式物忘れ相談プログラム』は、音声に従って、いくつかの質問に対し、タッチパネルを使って答えるだけで、認知症による物忘れの心配があるかどうかを簡単にチェックできる機器です。健診といっても、5分程度で検査結果がわかります。市では40歳以上の人を対象に、この機器を使用した『物忘れ健診』を実施しています。この健診では、保健師から検査結果に基づいた生活習慣改善などの指導が受けられるほか、認知症サポート医による認知症予防講話なども行っています。気になる症状がある人もない人も、ぜひ定期的に受診しましょう。

秋田大学への協力事業 オレンジレジストリ



上_秋田大学高齢者医療先端研究センター大田教授による問診票の確認 左下_タッチパネル式の機器を使用した物忘れチェック 右下_身長計測のほか、握力などの体力測定も行う

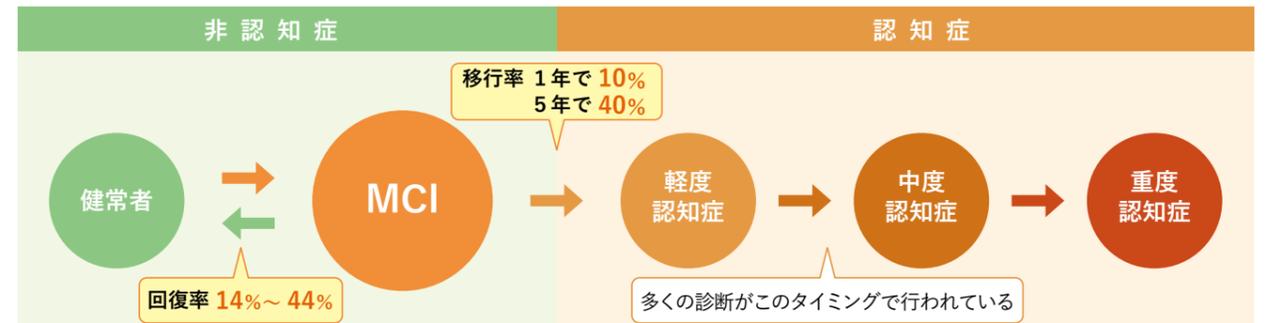
『オレンジレジストリ』は、認知症の人などの全国的な情報登録・連携システムで、認知症の治療方法やケア手法を明らかにするために開始されました。市では秋田大学への協力事業として、65歳以上の高齢者を対象に『認知機能』と『体力測定』を5年に渡って追跡するコホート研究を行っています。この調査ではMCIを発見することができ、これまで西部地区（雄物川・大森・大雄）、南部地域（増田・平鹿・十文字）で実施していますが、今年度は東部地域（横手・山内）でも開催予定です。認知症を早期に発見するためにも、ぜひご参加ください。

認知症初期集中支援チーム

認知症をチームで支援！ まずはご相談ください

市では、認知症となったご本人やそのご家族を支援するため、認知症サポート医、保健師、ケアマネジャーなどの専門職で構成する『認知症初期集中支援チーム』を作り、認知症の早期発見や早期対応、重症化予防につなげています。

認知症、またはその疑いのある人やご家族の家庭を訪問して、認知症の困りごとや心配ごとなどを伺います。その上で、認知症に関する情報や適切な医療、介護サービスにつなげるなど、ご本人やご家族に必要なサポートを行います。



図：認知機能と時間の経過(出典 認知症ねっと)

最近、気になるこんな症状ありませんか？

これらは認知症の人に現れる症状の一例です。あてはまるものがある場合は、早めに医療機関、相談窓口にご相談しましょう。

財布の中は小銭がいっぱい

ついさっきのことを忘れ、同じことを何度もいったりする

季節感のない服を着ている

いつも探し物をしている

物のしまい場所を忘れる

ささいなことで怒りっぽくなった、人柄が変わった

料理の手順がわからないなど、今までできていたことができなくなった

その症状、認知症かも…

認知症の前段階といわれる『軽度認知障害(MCI)』が近年注目されています。MCIとは、認知機能に問題が生じているものの、日常生活には支障のない状態のことです。しかし、放置すると認知機能の低下が続き、年平均で約10%の人が認知症へ進行するといわれています。一方、この段階で適切な治療を始めれば、回復率が14~44%というデータもあります。認知症は早期に発見し、適切な治療や生活習慣を見直すなどの予防をすることで回復したり、進行を遅らせたりすることができると病気が。だからこそ、早期にMCIに気づき、対策を取ることが大切なのです。また、早期に発見することで、本人や家族が認知症への理解をじっくり深めるための時間もできます。病気と向き合いながら家族みんなで話し合うことで、今後の生活に備えることができるのです。

もしかしてと思ったらすぐに相談を 早期発見がカギ 早期治療で 進行をゆるやかに

認知症は早期に発見し、治療を始めることが大切です。ここでは、早期発見のポイントや横手市の早期発見・早期治療に向けた取り組みをご紹介します。

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族が安心して暮らし、支援する環境を整え、サポートする取り組みが、市では、町内会、各種団体などを対象に実施し、これまで以上に1万人以上が受講しています。



左・右上 小学校認知症サポーター養成講座 中央 地域の多くの人が受講し、認知症への関心の高さが伺える 左下 職員による劇

平成26年度からは、将来の地域の担い手である子どもたちにも認知症を理解してもらうため、小学校で養成講座を行っています。

認知症の人でも少しの手助けがあれば在宅生活を続けることが可能ですが、周囲の偏見に本人や家族が苦しんでいることも珍しくありません。地域で暮らす認知症の人の理解者として、全ての人が支え手の一翼を担う存在になってほしいと考えています。

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人とその家族の応援者をより多く育成する取り組み

養成講座と修了するともらえます

見守りネットワーク構築

地域ぐるみで認知症の人を見守るため、認知症について正しく学んで、理解者を増やす取り組み



左 徘徊見守り講座の様子 右 声掛け訓練。認知症の人には後ろから声を掛けられないなどの配慮が必要

認知症高齢者の人たちが、できるだけ住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、家族の見守りや介護サービスの利用だけでなく、地域全体での見守りが重要です。市では、各地域で認知症高齢者に対する理解者を増やし、支えるため、さまざまな事業を実施しています。

『徘徊見守り講座』では、認知症高齢者を地域ぐるみで、どのように見守っていくかを学びます。認知症高齢者に声を掛け合う仕組みを作ったり、徘徊者の発見から通報までの連絡手順を体験します。また、日常生活の中で見守る人、見守られる人を特定しない『さりげない見守り』への協力事業所などを募集し、見守りネットワークの構築を進めています。

早期保護に期待！

あんしん見守りシール

衣類や手持ち品に貼付のQRコードを読み取ると、家族や保護者と直接連絡が取り合える、ICTツールです。

今はまだ若くて関係ないと思っていても、あなたや家族が突然認知症になってしまうかもしれません。認知症はもはや『ひとごと』ではないのです。自分や家族に思い当たる症状があったとき、すぐに気付いて対処するためには、認知症を正しく理解することが大切です。

また、認知症の正しい知識を持つことは、認知症の人やその家族を地域全体で見守り、支えていく地域づくりにもつながります。認知症になったとしても、尊厳と希望を持って住み慣れた横手で暮らし続けていくために、それぞれが『自分ごと』として考え、行動できるまちを目指します。

認知症に関する相談・問合せ

横手市地域包括支援センター

- 在宅医療連携推進係 (大森町高齢者等保健福祉センター内) ☎35-2135
- 東部支援係(本庁舎内) ☎35-2160
- 西部支援係 (大森町高齢者等保健福祉センター内) ☎35-2135
- 南部支援係(十文字庁舎内) ☎35-2177

家族だけで抱え込まないで みんなで見守り みんなで支える

認知症の人やその家族を、身近な人や地域の人が支えるための取り組みを紹介します。

認知症の人とその家族、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集うことが可能な場。それが『認知症カフェ』です。認知症カフェでは、何気ない会話を楽しみながら、認知症予防につながる脳トレや、座ったままでもできる簡単な体操を行っています。また、タッチパネル式の機器を使った物忘れチェックの体験もできます。認知症の人に頼らず、誰でも気軽に立ち寄れる、そんな場所を目指しています。



① 下村集会所の『認知症カフェ』。いつもたくさんの人が集まる ② 音楽に合わせて体操を行う ③ 右手は内から外、左手は外から内に線をなぞることで脳を活性化させるトレーニング ④ タッチパネルは初めて使用する人でも簡単に操作可能 ⑤・⑥ イラストを記憶したり、文字カードで単語づくりをする脳トレ ⑦ 認知症カフェは専門職のスタッフが対応。本人だけでなく家族からの相談も受け付けている



認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集うことができる場

—Interview 認知症地域支援推進員に聞きました—

『認知症カフェ』は会話や相談ができる場所です！



柿崎明子さん

『認知症カフェ』は認知症の人だけでなく、誰でも気軽に集える場所です。悩みごとの相談や情報交換など交流を図ることができます。また、ご家族の介護に関する悩みについて、医療機関や行政には行きづらいうご家族のお話を聞き、必要な支援へとつなげています。一人で悩まず、まずはご相談ください。



黒政啓子さん

市内の認知症カフェ

《東部地域》
日時/毎月第4水曜日
午後1時30分～3時30分
場所/Y²ぶらざ1階 喫茶くつろぎ

《西部地域》
日時/毎月第2水曜日
午前11時～正午
※いきいきサロン終了後に開催
場所/下村集会所(大森)



市からのお知らせ

「横手市消防団応援の店」登録店を募集しています

飲食店や小売店などにご登録いただき、消防団員に優遇サービスを提供することで、消防団と地域経済の活性化および地域防災力の向上を目的としています。登録店には登録表示証を交付し、市ホームページでお知らせするほか、各種消防団事業で紹介します。登録方法など詳しくは市ホームページをご確認ください。



消防本部総務課 ☎ 32-1111
HP 000023006

旧規格消火器は2021年12月31日まで交換が必要です

消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物などで、2011年1月1日の規格

省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは今年の12月31日までです。以降は、型式が失効している消火器の設置は認められませんので、改正後の規格に適合した消火器への交換にご協力をお願いします。

大腸がん検診を追加受付します

検診希望の方は受付窓口へ検査容器と問診票をご提出ください。今年度の検診申込みをしていない方や、検査容器と問診票がお手元がない方はお問い合わせください。

受付 9月7日(火)・8日(水)、11月9日(火)・10日(水)午前8時30分～11時
受付窓口 健康推進課または各市民サービス課※大森地域は大森町高齢者等保健福祉センター
費用 600円※今年度50～54歳になる方、後期高齢者医療被保険者証および緊急時医療依頼証を提示の方は無料

健康推進課 ☎ 33-9600
HP 0000005429

ひとり親家庭高等職業訓練促進費給付金

資格取得のため養成機関で修業する場合、生活や入学時の負担軽減のための給付金が支給されます。支給金額など詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象資格 (准)看護師、介護福祉士、保育士など
子育て支援課 ☎ 35-2133
HP 000022547

令和3年度新規除雪作業員募集

詳しい条件はハローワークの求人票をご確認ください。申し込みはハローワークを通じて行い、8月31日(火)まで必要書類を市にご提出ください。

応募要件 大型特殊自動車運転免許を保有し、車両系建設機械運転技能講習(整地・運搬等)を修了または令和3年10月末までに修了見込みで、心身ともに健康な方
賃金 時給1300円～1344円
休日、夜間は割り増し
募集人数 42人
建設課 ☎ 32-2407
HP 000011490

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料要件を満たす方は申請により減免を受けられます

【令和3年度保険税(料)減免の対象となる方】

- ◆保険税(料)を全額免除
新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方
- ◆保険税(料)の一部を減額
新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が令和2年分と比べ一定以上減少することが見込まれ、以下の要件を全て満たす世帯の方
 - ①事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが前年に比べ、10分の3以上減少する見込みであること
 - ②収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること
 - ③国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の場合、前年所得の合計額が1,000万円以下であること

申請には給与明細書など収入を証明する書類が必要です。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 税務課 ☎ 32-2510 または各市民サービス課
HP 000025765、000025848、000025854

市が所有する建物付き土地を売却します

物件の注意事項や申込方法、入札日時など詳しくは市ホームページをご確認ください。

物件 横手市雄物川町柏木字柏木13番地1(旧福地公民館)
最低落札価格 279万6千円
申込期間 8月2日(月)～20日(金)
財産経営課 ☎ 35-2168
HP 000019912

生理用品を無償でお渡しします

コロナ禍による経済的理由で生理用品を用意できずお困りの女性への支援を行います。

対象 市内に在住または通学している女性
内容 生理用ナプキン(1人1パック)配布場所 本庁舎1階7番窓口または各市民サービス課
社会福祉課 ☎ 35-2132
HP 000026717

(特別)児童扶養手当現況届の手続きをお忘れなく!

児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給資格の継続を確認するため、毎年8月中旬に『現況届』の手続きが必要です。該当する方には通知書を送付していますので、忘れずに手続きをしてください。

子育て支援課 ☎ 35-2133
または各市民サービス課

貴重な水資源の有効利用のため漏水調査を行います

今年度は横手地域の一部と山内三又および平野沢地区の一部において、各家庭に分散している給水管の調査を行います。横手市の腕章をつけた調査員が伺った際には、宅地内での調査にご協力をお願いします。

水道課 ☎ 35-2252

雪の季節に備えて 横手市除雪活動費補助金をご利用ください

町内会などの団体に対し、市道などの除排雪を行うための設備や機械購入費の一部を補助します。補助には道路の延長や利用戸数などの条件のほか、除雪活動団体の届け出が必要です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。
補助率/経費の2分の1以内
除雪活動団体申請期限/10月29日(金)

区分	補助対象経費	補助上限額
1. 消雪パイプ	①新設または全面改修	130万円
	②修理費(1件2万円以上)	100万円
	③電気料金	なし
2. 融雪溝(流雪溝)	①新設または全面改修	130万円
	②修理費(1件2万円以上)	75万円
	③電気料金	なし
3. 除雪機械	①小型除雪機の取得に係る経費	30万円
	②修理費(1件2万円以上)	10万円
	③燃料費	3万円
4. 融雪機械	①融雪機器の設置に係る経費	30万円
	②修理費(1件2万円以上)	10万円
	③燃料費	3万円

【問合せ】 建設課 ☎ 32-2406 または各地域課 HP 000001561

全日本ラリー選手権 横手ラリー 2021は 無観客で開催します

2度目の横手市開催となる本大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、無観客で行います。観戦エリアを設けず、車両整備などを行うサービスパークに立ち入ることもできません。ご理解とご協力をお願いいたします。

大会の様子は動画で配信を行う予定ですので、ぜひ動画でご観戦ください。詳しくはQRコードから公式ホームページをご覧ください。

●開催期間／8月21日(土)・22日(日)

●会場(スタート・フィニッシュ)／赤坂総合公園

※大会開催期間中、赤坂総合公園に進入する道路および園内道路は封鎖され通行できません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



**20日・21日・22日の3日間は
3つの林道が立ち入り禁止**

- 事前試走のため、20日(金)も立ち入り禁止となります。
- 立ち入り禁止区間出入り口に立て看板を設置しています。
- 競技区間以外の一般道は法定速度で一般車両と一緒に走行します。沿道にお住まいの方はぜひ、手を振るなどの応援をお願いします。

新型コロナウイルスの影響により、大会が延期または中止となる場合があります
最新の情報はQRコードから公式ホームページでご確認ください

【問合せ】モータースポーツクラブあきた(熊谷さん) ☎090-4633-1094

■令和3年社会生活基本調査を実施します
この調査は、国民の生活時間の使い方などを調査し、ワーク・ライフ・バランスの推進や少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることが目的です。10月上旬から中旬にかけて、調査員が対象世帯を訪問しますので、ご協力をお願いします。

**■海外渡航先が必要となる方に
ワクチン接種証明書を発行します**
窓口または郵送でご請求ください。証明書は書面で発行します。
発行窓口 本庁舎1階国保市民課
持ち物 旅券(コピー可)、ワクチン接種済票などの接種記録証明書類
国保市民課 ☎35-2176
HP 0000026839

■お買い物のついでにマイナンバーカードを申請しませんか
顔写真も無料で撮影します。15歳未満の方の申請の際は、親権者の方も一緒にお越しください。
期間 8月5日(木)～9日(月・祝) 午前9時～午後3時
場所 スーパーモラルラッキーフードコート
対象 横手市に住所登録があり、初めてマイナンバーカードを作る方

■横手市歴史文化遺産保存活用地域計画が文化庁に認定されました
横手市の歴史や文化財を保存・活用するために策定した計画で、7月16日(金)に認定されました。詳しい内容は市ホームページで公開しています。今後は計画の報告会やまちあるきの開催について随時お知らせしていきます。
文化振興課 ☎45-5512 または文化財保護課 ☎32-2403
HP 0000026812

■横手市歴史文化遺産保存活用地域計画が文化庁に認定されました
横手市の歴史や文化財を保存・活用するために策定した計画で、7月16日(金)に認定されました。詳しい内容は市ホームページで公開しています。今後は計画の報告会やまちあるきの開催について随時お知らせしていきます。
文化振興課 ☎45-5512 または文化財保護課 ☎32-2403
HP 0000026812

■市長および市議会議員選挙の立候補予定者説明会を開催します
立候補届出および選挙公営にかかる手続き、選挙運動の説明などを行います。また、立候補に必要な書類を配布します。
日時 9月12日(日)
市長選挙／午前10時～(午前9時受付開始)
市議会議員選挙／午後2時～(午後1時受付開始)
※説明会参加は立候補予定者1人につき2人まで
場所 条里南庁舎講堂
選挙管理委員会 ☎35-2161

お知らせ

■毎月勤労統計調査特別調査にご協力ください
厚生労働省では、常用労働者が1～4人の事業所を対象に賃金や労働時間などの調査を行います。対象事業所には8月から9月にかけて調査員が訪問しますので、ご協力よろしくお願いたします。
国保調査統計課
☎018-860-1256

催し

■子育て世代向けのイベントにぜひご参加ください
◎mamatoク!
栄養士や消防士、当センタースタッフも一緒に参加しますので、お気軽にご参加ください。
日時 8月17日(火)午前10時45分～11時30分
場所 ²Yふらぎ2階児童センター
対象 妊婦さん、子育て中のママ
内容 防災について
国保市民課 ☎32-2426

◎保育園に行ってみよう
保育園で子どもがどのように過ごしているのかを知りたい方、入園を考えている方など、当センタースタッフと一緒に保育園を見学してみませんか。
日時 8月27日(金)午前10時～11時
場所 みいりの保育園(現地集合)
対象 未就園児とその保護者
定員 5組
申込期限 8月20日(金)
国保市民課 ☎32-2426

◎マタニティヨガ
日時 8月30日(月)午前10時10分～11時45分(受付午前9時50分)
場所 ²Yふらぎ2階児童センター
対象 医師・助産師から運動許可の出ている妊婦さん、子育て中の方
定員 先着7人
費用 500円
持ち物 動きやすい服装、ヨガマットまたは大判タオル、汗拭きタオル、飲み物、ひざ掛け
申込期限 8月23日(月)
国保市民課 ☎32-2426

◎横手市子育て講座『ベビョガ』
日時 8月31日(火)午前10時30分～11時30分(受付午前10時)
場所 旭ふれあい館
対象 首がすわってから1歳3カ月までのお子さんとその保護者
※子ども1人につき保護者1人の参加となります
定員 15組
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、抱っこひも、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装など
申込期限 8月24日(火)
国保市民課 ☎32-2426

令和3年度横手市優良工事表彰の受賞者を決定しました

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企業と其中で主導的な役割を果たした技術者に対し、表彰状が授与されました。

工事名	施工業者
十文字小学校建設工事(建築本体工事等)	伊藤・創和・横手 十文字小学校建設工事(建築本体工事等)特定建設工事共同企業体
令和2年度 横手三本柳地区管渠築造工事	有限会社野崎建設
横手市環境保全センター解体工事	鴻池組・伊藤建設工業・横手建設 横手市環境保全センター解体工事特定建設工事共同企業体
令和2年度 市道睦合造山線防雪柵設置工事	株式会社マルサ建設
令和元年度 落合橋補修工事	株式会社大和組
令和2年度 大森地区農業集落排水(機能強化)事業 大森浄化センター土木工事	株式会社吉田建設

【問合せ】契約検査課 ☎35-2169 000001932

自宅で加工品を作られている方必見！ 食品衛生法に関する研修会を実施します

令和3年6月1日に食品衛生法が改正されました。営業許可制度や、新たに始まる営業届出制度などを正しく学び、安心安全な食品づくりをしましょう。

- ◆研修会／※時間はどちらも午後2時～3時
- ①8月25日(水) 条里南庁舎
- ②8月31日(火) 平鹿生涯学習センター
- ◆定員／各30人 ◆講師／横手保健所職員
- ◆申込期限／8月23日(月)



【新しい食品衛生法のポイント】

- ①営業『許可』業種が再編されました
漬物製造などが許可業種に追加され、計32業種が対象となりました。施設基準を満たした場所で製造する必要があります。
- ②営業『届出』業種が新設されました
山菜の水煮や干し芋などを製造する場合は、保健所への届出が必要です。施設基準はありませんが、自宅の台所と兼用で製造することはできません。
- ③『許可』『届出』ともに、HACCPによる衛生管理や食品衛生責任者の設置が必要です。

【問合せ】食農推進課 ☎ 35-2267 HP 000026823

◎パンダナスタイ作り

型紙不要で簡単に作る事ができます。

日時 9月9日(木)午前10時30分～11時30分

場所 大森町子育て支援センター
対象 妊婦さん、未就園児とその家族
定員 5組 費用 無料
申込期間 8月19日(木)～9月2日(木)

☎ 大森町子育て支援センター
26-3520

■横手市就職面接会・企業説明会

参加希望の方は市ホームページから企業面談シートをダウンロードし、当日ご持参ください。面接希望の方は履歴書も合わせてご持参ください。家族・親族などが代理で参加することもできます。

日時 8月23日(月)午後1時30分～3時30分

場所 横手セントラルホテル
ラ・ポート2階

内容 企業との面接(企業説明のみも可)、各種相談コーナー

参加企業 市内35社程度

☎ 商工労働課 ☎ 32-2115
HP 00008465

■8月のよこてイースト

イベント情報

◎横手駅前商店街 『納涼ビアガーデン』

外で夜風に吹かれながら生ビールを楽しみましょう。新型コロナウイルス感染症予防のため、席数を制限して開催します。

日時 8月6日(金)・7日(土) 午後5時～9時

場所 よこてイーストにぎわいひろば

☎ 横手駅前商店街振興組合
38-8851

■『金澤城御城印』を後三年合戦

金沢資料館で販売します

南部氏ゆかりの城を有する自治体などが連携して『御城印』を販売する、南部御城印プロジェクト。横手市からは『金澤城』が参加しています。

金額 300円

☎ 文化財保護課 ☎ 32-2403

■石坂洋次郎生誕120周年記念

『装幀・挿絵展』

石坂洋次郎作品において多くの芸術家たちが表現してきた装幀・

■第10回後三年合戦沼柵公開講座

発掘調査による造山遺跡群から日本の歴史を学ぶ『沼柵公開講座』を開催します。講座の様子は後日インターネットで配信予定です。

日時 8月29日(日)午前10時～午後3時40分

場所 アスバル雄物川

定員 先着50人 費用 無料

申込期間 8月2日(月)～26日(木)

募集

■戦没者遺児による慰霊友好親善事業 参加者募集

日程や募集人員など詳しくはお問い合わせください。

地域 トラック諸島、パラオ諸島、ソロモン諸島、フィリピンなど
費用 10万円

☎ (二財)日本遺族会事務局
03-32611552

挿絵を作品ごとに紹介しながら、

同じ作品でも、異なる芸術家によって変わる石坂文学の世界観をお楽しみいただけます。

期間 8月7日(土)～12月26日(日)午前9時～午後4時30分

※展示替えのため10月13日(水)は休館

場所 石坂洋次郎文学記念館
入館料 100円(市内4館共通券)

☎ 石坂洋次郎文学記念館
35-2254

講座

■公共職業訓練(ハローワーク)受講者を募集します

訓練科 ①電気設備技術科(15人) ②ビル管理技術科(15人) ③建築CAD施工科導入訓練付き 10人

訓練期間 10月5日(火)～

①② 令和4年3月30日(水)
③ 令和4年4月28日(木)

応募資格 ハローワークに求職申込をし、再就職を希望する方

申込期限 8月27日(金)

☎ 受講料 無料(テキスト代別途)
☎ 018-873-3178

■大曲技術専門学校

9月の在職者訓練のお知らせ

①マシニングセンタープログラミング(初心者対象)／2日(木)・3日(金) 5人
②エクセル初級講習(中高年対象)／6日(月)・7日(火) 10人

③弥生会計基本操作講習 16日(木)・17日(金) 10人

時間 午前9時～午後4時

対象 現在お勤めしている方

受講料 無料(テキスト代別途)

☎ 大曲技術専門学校
0187-6216321

■栄公民館『教えて！助産師さん』

日時 8月31日(火)午前10時～正午
内容 妊娠や出産、赤ちゃんの栄養やお世話などの相談

定員 先着6組 費用 無料

対象 妊婦さん、生後9カ月位までの赤ちゃんがいる方とその家族

※赤ちゃん同伴可
申込開始 8月3日(火)午前9時

☎ 栄公民館 ☎ 33-5320

■秋田大学オンライン公開講座

『地球46億年の歴史を探る』

生命や鉱物、岩石がどのような進化を遂げてきたのかについて秋田大学の教員が解説します。Zoomを使用するオンライン講座です。受講方法を選択して申し込みください。

日時 8月21日(土)、28日(土)、9月4日(土)午後1時～3時

申込方法 ①個人受講／QRコードから申し込み ②横手会場受講

横手会場 2Yぶらざ3階研修室3
横手会場定員 10人程度

申込期限 8月18日(水)

☎ 秋田大学横手分校 ☎ 38-8304

相談

■第1回 成年後見定期相談会

認知症や障がいなどで判断能力が低下している方の権利擁護や成年後見制度の利用など、弁護士・社会福祉士が相談に応じます。

日時 8月17日(火)午後1時30分～3時30分

場所 本庁舎4階会議室

対象 横手市民、市内の福祉・保健・医療関係の事業所にお勤めの方、親族などの成年後見人に選任され活動している方

定員 先着4組

申込期限 8月16日(月)

☎ 地域包括支援センター ☎ 35-2160

■身体障がい者(肢体)巡回相談

相談希望の方は事前に電話などでご連絡ください。

日時 9月3日(金)午前10時～正午(受付午前9時30分～11時30分)

場所 かまくら館

内容 身体障害者手帳(肢体)および補装具の交付・修理の相談

持ち物 印鑑、身体障害者手帳(お持ちの方)

☎ 社会福祉課 ☎ 35-2132

7月3日 健康まつり 2021

健康の意識を高めて体づくり

横手体育館を会場に、体力測定やニュースポーツを体験。また、よこて発酵文化大使で演歌歌手の岩本公水さんを招いて『発酵で健康を』をテーマとしたトークショーと、歌謡ショーが行われました。



7月13日 朝倉小プログラミング体験学習 ゲーム感覚で楽しく学習

6年生が横手清陵学院高校のメカトロ部員に教わりながら、ドローンとレゴロボットのプログラミングから操作までを体験しました。児童は「難しいけど教わったら出来た。楽しい」と話していました。



7月1日～ 横手産ホップシリーズ 発売開始

横手産ホップで乾杯しよう！

横手産ホップを使ったビール＆サイダーのお披露目会が、大雄地域のホップ畑で行われました。今年はホップの使用比率がアップし、横手産ならではの香りや味わいが楽しめます。販売店は右のQRコードから確認できます。



クレヨンしんちゃん原作30周年記念原画展

しんちゃんたちが遊びにきたゾ！

原画展の初日となる7月10日にはキャラクターショーなどが行われ、作品を愛する多くの家族連れが横手市増田まんが美術館を訪れました。原画展は9月26日まで行われています。



©白井徹人/双葉社

6月21日 横手市障害者スポーツ教室

運動で体力増強と交流を図る

横手体育館を会場に在宅障がい者15人が参加。全ての障がい者が同じ条件で競う唯一の競技であるフライングディスクに挑戦しました。参加者は基本の投げ方を教わった後、円形のゴールを通過した数を競う『アキュラシー』で汗を流していました。



6月29日 大雄小学校 手前味噌作り教室

横手の発酵文化に触れる

6年生が『よこて発酵文化研究所』会員でもある地元のこうじ屋さんの指導を受けながら、みそ作りに挑戦しました。横手みそはこうじの割合が多いのが特徴で、児童たちは匂いを嗅いだり味見したりと興味津々。混ぜ具合や詰め方により味が異なるそうで、半年後のたる開きでは食べ比べをする予定です。



フォト ニュース

まちの話題を写真でお伝えします。

～9月5日 秋田県立近代美術館『カラクリ展』

動くしくみが丸わかり

西洋のカラクリ人形『オートマタ』を中心に、作品と資料147点が大集合！ どのような仕組みで動くのかじっくりと観察できるため、好奇心旺盛な子どもはもちろん、大人もその魅力のとりこになること間違いなしです。夏休みにぜひお越しください！



6月20日 横手市増田まんが美術館 海上自衛隊大湊音楽隊演奏会

アニメソングにのせて響き渡る希望の音色

市民に元気を届けようと開催された大湊音楽隊演奏会。会場の横手市増田まんが美術館にちなみ、マンガやアニメ、ゲームに特化した曲目で観客を魅了しました。アンコールでは、遠洋出港の激励として演奏することもあるという『宇宙戦艦ヤマト』を披露。植田隊長は、「演奏を通じて海上自衛隊を身近に感じてもらいたい」と話していました。



栄光 各分野で活躍された皆さんをご紹介します

人権擁護委員法務大臣感謝状 (令和3年7月1日付退任)



石川 冴子氏(増田)
平成18年から5期15年にわたり活動されました。



柴田 薫氏(十文字)
平成27年から2期6年にわたり活動されました。

第41回全日本学童軟式野球秋田県大会



優勝
横手北スラッガーズ野球スポーツ少年団



あなたのあしもとコケの森

鶴沢美穂子 文 新井文彦 写真/文一総合出版

子ども向け



4億年前に誕生したコケは世界中で約2万種確認されています。森や街中で生きるコケの特徴が写真を豊富に用いて解説されており、観察方法や工作も学べます。

大人向け / 土葬の村

高橋繁行 著/講談社現代新書



千年以上続いてきた日本の吊いの文化『土葬』。近い将来完全に消滅すると考えられる土葬を通して、死者との向き合い方、吊うとはどういうことかを考えさせられる一冊です。

パラリンピックは世界をかえる

ローリー・アレクサンダー 作 アラン・ドラモンド 絵
千葉茂樹 訳/福音館書店



障がい者の治療にスポーツを活用した医師・グットマン。病院で始まった小さな競技会は、彼の努力と愛情により、社会に大きな影響を与えるパラリンピックへと成長していきます。

ゆるくてカッコいい手作りキャンプギア

住まいと暮らしの雑誌編集部 編
主婦と生活社



おしゃれで実用的なキャンプ道具を手作りで楽しむ人々と、その作り方の数々が紹介されています。この夏は、自分好みの道具作りに家族で挑戦してみては？

第16回読書に関する作品コンクール 作品募集中!

募集部門/文章・短文・絵画の3部門 詳しくはこちら▶
応募資格/市内に在住・在学・在勤の方
締め切り/11月4日(木) 問合せ/平鹿図書館☎24-3281



8月のおはなし会 10:30開始、30~60分程度

7日(土)十文字 8日(日)横手
15日(日)雄物川 21日(土)増田・平鹿

◆最寄りの図書館で全ての館の蔵書を借りることができます。【問合せ】お近くの図書館または図書館課☎22-2300◆

皆さんは災害時用の食料備蓄をしていますか? 必要だとは思っていてもなかなか...という方も多いのではないのでしょうか。

そんな方にお勧めなのが『ローリングストック』。食べ慣れた食材を多めに買って置き、食べた分を買い足しておくことで、常に一定量を備蓄できる方法で、生活用品にも応用できます。日常で消費しながら備蓄するので、鮮度を保てる上、普段に近い食事を取ることができ、非常時でも精神的な負担が少なく済みます。

備蓄は最低3日分が望ましく、水であれば1日3杯×人数分が目安です。家族の人数により備蓄量は変

ローリングストックのすすめ

皆さんは災害時用の食料備蓄をしていますか? 必要だとは思っていてもなかなか...という方も多いのではないのでしょうか。



問合せ/健康推進課
栄養支援係☎35-2185 健康の駅係☎35-2127

ポールを使って握力アップ
簡単握力トレーニング

握力が弱まると、物を『持つ』、『握る』などの動作がしづらくなり、日常生活全般が不便になります。日頃から握力が弱まらないように心がけましょう。

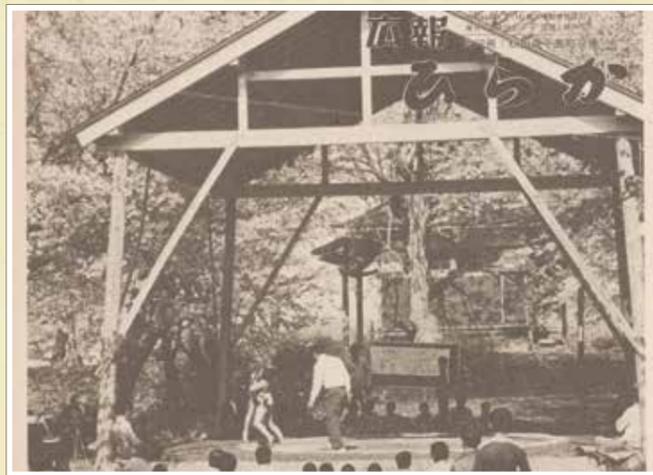


- ① 握れるほどの柔らかいボールを用意。
- ② ボールをギュッと握って、緩める。リズムカルにギュッ、ギュッと握ってもOK。
《回数》左右×10回

【注意】力を入れる時は、声に出して数を数えるなどして、呼吸を止めないように気を付けましょう。

わってきませんが、パックご飯、カット麺、乾麺、カレーや牛丼などのレトルト食品、野菜ジュース、缶詰などはローリングストックに適しています。加えて、赤ちゃんや高齢者がいる家庭では、身体状況に配慮したものの必要になってきます。また、電気やガスが止まった際、卓上コンロとボンベがあると、温かい食事を作ることができます。

『防災』はいざというときの備えです。日頃からしっかりと備えて、家族や自分を守りましょう。



ふるさとタイムマシン vol.71

平鹿相撲場 (平鹿地域)
昭和51年(1976年)



▲令和元年開催『第50回八幡神社祭典奉納相撲大会』の土俵

上の写真は、昭和51年6月の『広報ひらか』の表紙で、移設したばかりの『平鹿相撲場』です。浅舞八幡神社入口にあった土俵が、浅舞公園に屋根付きの土俵として移設されました。移設場所の周りは沼で、橋に車両が入らなかつたため、人力で土を運び入れ、土俵を作り上げました。また、この土俵で県民体育大会が開催された際には、沼の周りに木製の古い電柱を掛け、見物席を増設して、多くの人が観戦したそうです。

その後、公園内で移設を繰り返し、現在の土俵は4代目です。本格的な土俵の平鹿相撲場では、東北学童相撲大会も開催されました。また、昭和46年から続く『八幡神社祭典奉納相撲大会』は、令和元年に節目の50回を迎え、盛大に開催されました。

最近、『生理の貧困』という言葉をよく耳にしますが、もう一つ問題になっていることが、生理(月経痛)です。日本医療政策機構が発表した『働く女性の健康増進調査2018』によると、月経痛などの月経随伴症状は女性の約50%に認められ、そのため仕事の活動性に支障を来している女性の割合は45%、また、症状があっても何も対処していない女性が44.6%と最も高い割合でした。女性の社会進出が進んだ現在、社会的また経済的にも損失が多く、実は国でも問題視しています。

『月経困難症』と呼ばれるこのような症状に対し、ホルモン剤(低用量エストロゲン・プロゲステン製

生理痛とホルモン治療

お医者さんが今伝えたいまめ知識

医師会
だより



市立横手病院
畑沢 淳一 医師

剤)が有効です。もともと20年程前より使用されている『低用量避妊薬』を基本とする薬剤ですが、現在中高生などの、より若い年代での使用も可能であることがわかっており、また、スポーツや受験の時に有用とされる、生理の回数を減らすタイプもあります。血栓症のリスクが増加するため、40歳以上の方には慎重投与(積極的に投与しない)となっていますが、最近ではホルモン剤を付加したIUD(リング)や、他のタイプのホルモン剤もありますので、つらい症状は我慢せず、産婦人科医に相談して欲しいと思います。

横手医師会HP
<http://yokote-ishikaisakurane.jp/>



集まれ!元気ッコ

さんない保育園(山内) ひまわり組



常盤保育園(横手)はと組



常盤保育園(横手)はと組



部員は、投てき9人、中長距離1人、マネジャー3人の13人です。投てきの練習は、主に投げ込みやウエートトレーニングを行います。今年の冬は大雪でしたが、少しでも早くグラウンド横のサークルで練習できるように、雪が積

男子ハンマー投げ県総体2位・数種目で東北大会出場の2年生 齊藤瀬奈部長、女子円盤投げ県総体1位・東北大会・国体出場の3年生 佐藤玲依さん、女子砲丸投げ県総体1位・東北大会5位と雄物川高校から38年ぶりにインターハイ出場の3年生 井筒風伽さんにお話を伺いました。

雄物川高校 編 陸上競技部 (男子5人 女子8人)



もるたびスコップやつるはしを使って雪寄せをしました。冬空の下、1日以上積もった雪を掘るのは大変でしたが、そのおかげで雪解けを待たず外で練習を開始できました。大会が近くなると、投げの動作を撮影し、部員同士でチェックしてフォームを微調整します。さらに、顧問の



市内の高校生たちを応援!!

能美先生が考えてくれた個別の練習メニューに取り組みことで、大会当日に自分の力を最大限に発揮できるピークを迎えられています。多くの学校の場合、大会では、他の種目と重なるなどの理由で、投てきの応援は手薄になりがちです。しかし、私たちは出場種目が投てきに集

夏祭りや花火大会、離れて暮らす家族の帰省など楽しみがギュッと詰まった夏真っ盛りの8月。コロナ禍以前はにぎやかで活気あふれる季節でした。全国的に新型コロナウイルス感染拡大が収束しておらず、今年もさまざまな行事が縮小または中止となつていきます。昨年延期していた成人式も中止することになりました。とても残念に思いますが、実行委員の皆さんから「開催

大局観で今を...

歴史好き市長のつぶやき

第69回 横手市長 高橋 大

するのであれば全員で」「就職活動の大事な時期の人もいる」「コロナ禍での開催で職場や取引先に迷惑をかけたくない」などの思いを聞き、人を思う心や深く考え判断する力を持つ大人に成長していることに、うれしさと頼もしさを感じました。昨今の社会情勢は予測困難といわれています。これから先、これまでの常識や価値観が大きく変わろうとも、それぞれの目標に向かい自らの力で進むべき道を切り開いていって欲しいと思います。

さて、8月10日は『道の日』です。道路は人や物、文化や歴史を運ぶ重要な役目を担ってきました。道路整備により、地域経済の活性化、広大な医療体制の充実や防災力の強化など、生活環境の快適性と安全性が図られます。市内の道路整備のほか地域連携を支える道路整備も不可欠であり、横手市と隣県の岩手を結ぶ路線がこれにあたります。秋田自動車道横手〜北上西イ



▲県南の市町村長と共に、東北地方整備局に対し秋田道4車線化や成瀬ダム工事の加速化を要望しました

ンターチェンジ間、約34キロの4車線化のめどが立った一方で、国道107号の一部区間が地滑りにより通行止めとなっております。皆さんの生活に支障が生じないように、工事の促進と早い復旧を国土交通省および関係機関へ要望してまいります。皆さんも道の日に道路の意義や重要性について考えてみてください。

■道の日
建設省(現在の国土交通省)道路局によって1986年に制定された記念日。1920年8月10日に、日本初の近代的な道路整備計画がスタートしたことが由来。



▲左から齊藤瀬奈部長、井筒風伽さん、佐藤玲依さん。グラウンド横の、このサークルで練習しています



▲東北大会の表彰式。井筒風伽さんが女子砲丸投げで5位に入賞しました

中しているの、まとまって応援できる強みがあります。この強みを力に、練習の積み重ねを信じて、一人でも多く東北大会に出場することが目標です。自分たちが結果を出すことで、秋田の投てき競技を盛り上げていきたいです。

さんない保育園(山内) ひまわり組



白梅保育園(横手)かなりや組



白梅保育園(横手)かなりや組



Start Up!

起業しました

けんこうびと
健康美人

だったのですが、子どものころから面倒をみてくれた人たちに感謝の気持ちを伝えたいという思いで、この地での起業を決心しました。今はここでの暮らしに満足しています。趣味の時間も持てるし、子どもの成長が見えます。家族がいつも一緒に、みんなが幸せになりましたね。

趣味は何ですか？

DIYが大好きです。実はこの店舗も床や壁、カウンタなど全て自分でリフォームしました。DIYが好き過ぎて、家のリフォームを任されたこともあり、何軒かカフェやレンタルスペースにリノベーションした空き家もあります(笑)。



▲小学生から高校生を対象に、自重筋&体幹トレーニングも行っています

トレーナーを目指したきっかけは？

幼少期から野球一筋でしたが、高校生の時、肘と腰にけがをしてしまいました。その時に、『けがをしにくい体づくり』に興味を持ちはじめたのがきっかけですね。



▲体の正しいケア・治療のお手伝いをさせていただきます。いつでもお気軽にご相談ください

お店の特徴は？

施術は筋膜リリースを主に、徒手マッサージや鍼・灸を用いた施術、美容鍼やカッピングなどを行っています。けがや疲労回復に効果がある『酸素カプセル』も最近利用者が増えていきますね。また、不妊治療の専門知識もありますので、体質改善、冷えを取

る方法、そして男性パートナーの考え方をアドバイスすることが出来ます。



▲酸素カプセルは、体中に酸素を行き渡らせて老廃物を出すことで、回復を早める効果があります

これから起業を目指す方へ

好きなことであれば、難しく考えずに気軽に始めてみては？ 特に若いうちは挑戦する気持ちが大切だと思います。横手の人たちは優しい人が多いので、きっとあなたを助けてくれます。好きなこと、楽しいことを人生の早いうちに見つけて、それが多くの人に伝染し、まちが明るくなるとうれしいですね。

起業に関するご相談は…
商工労働課 ☎32-21115

Yokote's kitchen

横手の食材編



ふろふきタマネギ 鶏みそかけ

【栄養士さんから】『汁ごと盛り付ける』ことにより、塩分を排出する働きのあるカリウムや水溶性食物繊維も余すところなくいただきます。

【1人分の栄養量/エネルギー163kcal たんぱく質6.8g 脂質3.2g 食塩相当量1.1g】

●材料 (4人分)

タマネギ……4個
だし汁(市販だしパックの煮出し汁使用)…2と1/2カップ
ニンジン……40g 刻みパセリ……適量
水溶性片栗粉……片栗粉小さじ1+水小さじ2

【A】鶏みそ

鶏ひき肉……80g 水……150ml
みそ……大さじ2 砂糖……大さじ2
酒……大さじ2 おろしショウガ……小さじ1

●作り方

- ①タマネギは皮をむき、上下を切り落として、上下とも浅く十字に切れ目をいれる。鍋に並べ、だし汁を入れて柔らかくなるまでふたをして約20分煮る。
- ②ニンジンはみじん切りにして、Aとともに小鍋に入れてよく混ぜながら中火にかける。
- ③②に火が通ったら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④器に①を汁ごと盛り付け、③をかけ刻みパセリを飾る。

『食と農からのまちづくり』HPでバックナンバーとレシピを公開しています。ぜひご覧ください。



●食材紹介

高橋 みき子さん
(横手市学校給食野菜出荷農家会)
横手市のタマネギは豊富な雪解け水を受けて育つため、みずみずしく甘みたっぷりです。料理の陰の立役者でもあり、実は夏バテ予防にも最適！ 今夜の一品に、タマネギ料理はいかがですか？ 皆さんの笑顔を思い浮かべながら、今日も愛情込めて頑張ります。



●レシピ紹介

川村 貞子さん
(横手市食生活改善推進協議会増田支部)
温かくても冷たくてもおいしい副菜です。タマネギの甘さが鶏みそとの相性抜群！ 火を通してあるので丸々1個食べられます。これ1品で1日の野菜摂取目標量350gの半分がとれるので、野菜不足解消におすすめのレシピです。



▲目にも鮮やかな『よこて野菜の宝宝箱』。何でも寒天で固める県南の食文化の極みです



秋田の寒天と秋田以外の話

(市内全域)

4月、横手やきそばを固めた寒天が話題となりました。冬の保存食として発展した県南の寒天文化。県庁所在地なで行う『家計調査(2020年)』において、寒天を含む『他の乾物・海藻』の支出額全国1位が秋田ということからも、秋田の食に寒天が根付いていることがわかります。

寒天の原料は海藻ですが、海の無い長野県で全体の9割を生産しています。冬の長野は寒天作りに最適な気候で、『棒寒天』は今でも冬の野外で寒暖差を利用して作られています。海が遠い地域で海藻の食文化が広まるのは、どこか横手と共通するものを感じます。県南を代表する寒天料理と例えば、やはりサラダ寒天でしょう。県外の方には驚かれるサラダ寒天も、横手では定番料理。暑い夏、涼し気な寒天料理はいかがでしょうか。



杉沢はりきゅう院 健康美人

- 所在地 横手市杉沢字谷地中 172-4
- 電話 090-2973-8201
- 営業時間 午前9時～午後5時 (土曜日は午前のみ)
- 定休日 水曜・日曜・祝日



ふれあい語り合い 読者の声

読者同士の交流や情報交換に、
いろいろな声をお寄せください。

（6月16日～7月15日到着分）

●市報7月号が配布された時、表紙を見て「すごい、きれいな」と独り言をいってしまいました。テニスコート12面、野球場、芝桜の公園など。ドローンで撮影したんでしょか。素晴らしい写真で見とれていました。このコートでテニスができる子どもたちは幸せですね。がんばれ。
（K・Hさん・平鹿）

●特集『あなたが選んだ横手の魅力』がとても面白かったです。特に『編集部のイチオシ!』の、いこいの森とニク神さん丸山神社物語は今

まで知らなかったの、今度ぜひ訪れてみたいです。横手に住んで7年ほどになります。まだまだ知らないことがたくさんですね。自分の住んでいる地域に愛着が持てる、素晴らしい特集だと感じました。
（さくらさん・雄物川）

●『横手の魅力』がこんなにたくさんあるなんて、予想以上で驚きました。自分の住んでいる所が、素晴らしいということを実感し、これからの横手の未来にとっても希望が持てました。ありがとうございます！
（アッキーじいじさん・平鹿）

●知人に誘われ、初めてワラビ採りに行ってきました。コロナ禍で、昨年からは緊張の毎日でしたが、山は心地良い風が吹き、ウグイスが鳴き、新緑が目にと優しく、新緑が目にと優しく、久々に解放された時間でした。ワラビもたくさん採れ、本当に楽しい時間を過ごしました。
（R・Kさん・横手）

●わが家の畑で、夏野菜が少しずつ採れはじめました。採れたてのナスやキュウリは本当にみずみずしく新鮮です。先日、妻がカレーに焼いたナスやピーマンを入れた夏野菜カレーは絶品でした。採れたての野菜を頂ける幸せと感謝を感じます。新型コロナ感染拡大で大変な日々が続いていますが、小さな幸せを見つけつつ、早く収束するのを願っています。
（名無しさん）

●結婚して32年が経ちました。子どもが小さい頃にはお宮参り、七五三、入学式と、行事があるごとに家族写真を撮りました。子どもが成人式を迎えた後は写真を撮る機会がなくなりました。今度は夫婦で20年目、30年目と写真を撮れたらと思います。若い頃の自分を見て、いろいろな思い出がよみがえります。コロナ禍で遠出はできませんが、写真を撮って楽しい日々を送っています。
（青いりんごさん・横手）

●先日静岡岡県で大規模な土石流が発生しました。災害はいつどこで起こるか分からない、ということを思い知らされました。私たちが災害に気を付け、行政にも対策をしっかりとっていただきたいと思います。
（出羽の黒狸さん・大森）

●横手駅東口の再開発工事が始まり、横手市がどんな街になるのかワクワクします。横手市役所、横手市民会館も今後どんな新しい施設になるか市民の一人として期待しています。横手の未来に夢が膨らみます。
（C・Tさん・横手）

今月の読者プレゼント



よこてホッププロジェクト

横手産ホップシリーズ 2021 夏

今年も横手産ホップ『IBUKI』を使ったおいしいクラフトビールができました。県内4つのブルワリーが醸造し、秋田公立美術大学の学生がラベルをデザインしています。おたよりをお寄せいただいた方の中から、5本1セットを抽選で3名様にプレゼントします！
◎提供 よこてホッププロジェクト
◎しめきり 8月25日(当日消印有効)
※賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

●おたよりお待ちしております
市へのご意見や市報の感想など、はがきや封書、ファクスでお送りください。WEBサイトからも受け付けできます。(HPページ番号000022505)
必ず住所、氏名、年齢、連絡先をご記入ください。(市報掲載の際にペンネームかイニシャルを希望する方は、氏名の後に記入)
〒013-8601
横手市中央町8番2号
横手市役所秘書広報課
広報係あて
☎35-2221
※紙面の都合上、おたよりの内容を編集する場合があります。ご記入いただいた個人情報、記載内容の確認、賞品発送の目的以外には使用しません。



『みてたんしえ』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1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。



📅日時 📍場所 🎫料金 📄内容 📎持ち物 📎定員 📎申し込み 📎問い合わせ
※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止・延期・変更になる場合がありますのでご了承ください。

イベント

■日本将棋連盟横手支部

『月例将棋大会』
📅8月22日(日)午前10時～
📍横手市女性センター
🎫一般1,000円、学生700円
(昼食・5位まで賞品・参加賞付)
📎小原さん ☎33-3584

■NPOヒューマニティコミュニケーション

【自然を愛する皆さんの集い】
📅8月22日(日)午後1時～
🎫1,000円(ケーキ・紅茶付)
📄『歌の好きな人集まれ』
『Hanamizkeeによる音楽で巡る世界一周の旅』 ※要申込
【ピアノに合わせて歌いましょう】
📅毎週水曜日、午前10時～
🎫月会費500円(紅茶付)
📄ジャンルを問わず、好きな曲をリクエストできます
【楽器・歌の練習】
📅毎週月曜日、午後1時30分～
🎫飲み物代を負担
📄楽器・歌・ジャンルは問いません。初心者も歓迎します
〈共通事項〉
📍煉瓦屋(寿町)
📎小松さん ☎33-2811

■初心者向け健康麻雀体験会

📅8月24日(火)午前9時30分～11時30分 📍Y²ぶらぎ3階研修室4
🎫無料 📄麻雀牌の使い方基本、ミニゲーム『4枚麻雀』体験 ※要申込
📎マスク、飲み物 📎先着8人
📎小松さん ☎080-5184-1394

■自分の強み・弱みがわかる！ 職業適性診断！N横手

📅9月3日(金)午前10時～午後4時
📍あきた就職活動支援センター南部サテライト(イオン横手店2階)
🎫無料 📄44歳までの求職活動中の方、就職を希望する学生の方対象
📎雇用保険受給資格者証(お持ちの

方のみ)
📎電話、またはウェブサイトの申込みフォームに必要事項を入力
※セミナー名は『適性診断9月横手希望時間』とし、希望時間には以下の時間帯を入力
①10時②10時半③11時 申込みフォーム
④13時⑤13時半⑥14時⑦14時半⑧15時⑨15時半
📍あきた就職活動支援センター南部サテライト ☎35-6005



■第202回南の館月例市民将棋大会

📅9月5日(日)午前10時～
📍十文字B&G海洋センター
🎫一般1,200円、高校生以下800円
(昼食・賞品・参加賞付) 📎先着36人
📍佐藤さん ☎090-3365-2720

相談会

■コーヒーサロン『和生』
【秋田県南部男女共同参画センター】
📅8月17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】
📅8月10日(火)午後1時～3時
〈共通事項〉
🎫無料
📍小池田さん ☎090-2361-4687

■秋田働き方改革推進支援センター 県南出張相談室

📅8月17日(火)・9月21日(火)、午後1時～4時
📍平鹿地域振興局会議室 🎫無料
📄人事・労務、就業規則、雇用関係助成金に関することなどについて、社会保険労務士が相談に応じます
※前日までに要申込
📎秋田働き方改革推進支援センター ☎0120-695-783

■お酒の問題でお困りの方へ 『しゃるWeだん酒の会 in横手』

📅8月18日(水)午前10時～正午
📍サンサン横手

🎫無料
📍よしださん ☎080-6508-6922
(午前10時～午後4時)
※電話相談可

■不登校の子を持つ親の会

📅8月22日(日)午後1時30分～
📍サンサン横手
🎫200円
📍宮川さん ☎33-4993

団体活動・教室

■『法輪功』気功教室

📅8月8日・15日・22日・29日(日)、午後1時～
📍醍醐公民館 🎫無料
📍柿崎さん ☎090-4888-1632
※初めての方は、事前にご連絡ください

■響け歌のWA! 合唱団員募集 プロの音楽家とのステージをぜひ一緒に!!

📅原則毎月2回、日曜日、午後1時30分～
※8月の練習日 22日・29日(日)
📍横手市女性センター
📄来年7月に開催予定のコンサートに向けての団員募集です。4歳以上であれば、男女問わず誰でも入団できます。体験も可能ですので、気軽にご参加ください
📍富樫さん ☎090-5831-0643

お知らせ

■秋田県生活センターの

『出前講座』をご活用ください
📄消費者トラブルの未然防止、食品表示についての出前講座を行います。少人数、5～10分程度のミニ講座も開催可能です
🎫無料(テキストなどは生活センターが準備)
※会場の確保のみ、お願いします
📍秋田県生活センター南部消費生活相談室 ☎45-6103

イベント カレンダー 8月



横手市の情報はこちらからも!!

市ホームページ
Facebook
LINE
横手かまくらFM(77.4MHz)

月	火	水
26 仏滅 「カラクリ展 動くしくみが丸わかり」 ▶～9月5日、9:30～、県立近代美術館 「クレヨンしんちゃん原作30周年記念原画展」 ▶～9月26日、10:00～、増田まんが美術館	27 大安	28 赤口
2 大安 ◎市税等の納期限です 固定資産税2期・介護保険料1期 国民健康保険税1期 後期高齢者医療保険料1期 問合せ/収納課☎32-2518	3 赤口	4 先勝
9 友引 振替休日	10 先負	11 仏滅 ◎防災ラジオ試験放送日 毎月第二水曜、11:45ころから防災ラジオの試験放送を行います。 問合せ/危機対策課☎35-2195
16 先負 東京2020パラリンピック聖火リレー 横手市採火式 ▶8:50～、横手武道館前駐車場 ◎横手かまくらFMでは仏教会による読経を生放送します コロナ禍のため集うことが難しい今、ラジオを聴きながら、亡くなった大切な方への思いをさせてみてはいかがでしょうか。 日時/8月16日(月)午後6時～ 問合せ/横手かまくらFM☎38-8855	17 仏滅	18 大安
23 仏滅 横手市議会9月定例会(予定) ▶～9月16日、詳細は11ページ	24 大安	25 赤口
30 大安 	31 赤口 ◎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/収納課☎32-2518	1 先勝

相談

◎法律相談 ※事前の予約が必要です。電話での相談になる場合があります。
4日(水)13:00～15:00/横手卸センター
問合せ/十文字福祉センター☎42-5858
18日(水)13:00～15:30/市役所本庁舎
問合せ/生活環境課☎35-4099
20日(金)10:00～12:00/増田庁舎
問合せ/十文字福祉センター☎42-5858
25日(水)13:00～15:30/
担当弁護士の事務所
問合せ/生活環境課☎35-4099
◎行政相談 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。
6日(金)13:00～15:00/市役所本庁舎
10日(火)9:30～12:00/増田庁舎
10日(火)9:30～12:00/
大森コミュニティセンター

16日(月)10:00～12:00/雄物川庁舎
27日(金)13:00～15:00/市役所本庁舎
28日(土)13:00～15:00/山内庁舎
問合せ/生活環境課☎35-4099
◎人権相談
11・25日(水)9:00～12:00、13:00～16:00/
条里南庁舎
問合せ/生活環境課☎35-4099
◎49歳までの方の無料就職相談
5日(木)9:30～12:00/＼＼ぶらざ
17日(火)9:30～12:00/雄物川庁舎
問合せ/秋田県南若者サポートステーション
よこて☎23-5101
◎生活困窮、ひきこもり、自立支援等に関する相談 ※事前の予約をお願いします。
毎週月曜～金曜9:00～17:00/
市役所本庁舎1階相談窓口

問合せ/自立相談支援窓口☎32-6101
◎年金相談 ※事前の予約が必要です。
3・24・31日(火)9:30～12:00、13:00～15:00/
市役所本庁舎1階年金相談所
問合せ/大曲年金事務所☎0187-63-2296
◎消費生活相談 ※当分の間、原則電話で相談を受け付けします。
毎週月曜～金曜9:00～17:00/
市役所本庁舎1階相談窓口
問合せ/消費生活センター☎32-2919
◎司法書士無料相談会 ※事前の予約が必要です。先着4人
11日(水)13:30～15:30/横手商工会館
問合せ/秋田県司法書士会☎018-824-0055

木	金	土	日
29 先勝 「赤川玲子氏 和紙ちぎり絵展」 ▶～9月5日、9:00～、南部シルバーエリア	30 友引	31 先負	1 仏滅 横手駅東口まつり ▶10:00～、横手駅東口
5 友引	6 先負	7 仏滅 雄物川郷土資料館特別展 「横手城下の変遷」 ▶～10月10日、9:00～、雄物川郷土資料館	8 先勝 山の日
12 大安 ◎みどりの朝市 感謝デー 購入者に先着で野菜などをプレゼント! 日時/8月12日(木)午前5時30分～ 場所/市役所本庁舎駐車場 問合せ/農業振興課☎32-2112	13 赤口	14 先勝	15 友引
19 赤口	20 先勝 	21 友引 横手ラリー2021 ▶～22日、詳細は13ページ	22 先負
26 先勝 	27 友引	28 先負 ◎個人事業税1期の納期限は8月31日です 忘れずに最寄りの金融機関などで期限内に納めましょう。口座振替の方は預金残高の確認をお願いします。 ◎個人事業税の納税は口座振替が便利です 金融機関へお出かけになる手間が省けて安全かつ確実です。9月末日までにお申し込みいただくと令和3年度2期分からの口座振替が可能です。 問合せ/秋田県総合県税事務所収納管理課☎018-860-3331	29 仏滅
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安

掲載している情報は、7月19日現在のものです。情勢により変更になる場合があります。

善意

◎横手市内小中学校へ
秋田ふるさと農業協同組合
◎十文字小学校へ
(株)ヒューベス
(株)埼玉りそな銀行
十文字中学校第43期同期会
◎横手市サンハイムへ
(株)サンペンディング横手
秋田たすけあいネットあゆむ
(株)プレステージ・インターナショナル

図書館では サマータイムを実施中です

学校の夏休みにあわせ、8月24日(火)までの期間は午前9時30分から開館しています。
また、毎月最初の平日は休館日ですが、8月2日(月)は開館しますのでぜひご利用ください。

問合せ/図書館課☎22-2300
またはお近くの各図書館

献血

月日・地域	場所	受付時間
8月7日(土) 横手	イオンスーパーセンター 横手南店	10:00-11:30 13:00-16:00
8月12日(木) 横手	イオン横手店	10:00-11:30 13:00-16:00
8月20日(金) 大森	横手市役所大森庁舎 大森町高齢者等保健福祉センター	10:00-12:15 14:00-16:00
8月29日(日) 雄物川	スーパーセンタートラスト 雄物川店	10:00-11:30 13:00-16:00
8月31日(火) 横手	秋田いすゞ自動車横手営業所 奥山ボーリング場	12:30-13:10 14:15-16:00

応援ありがとうございます!!

『ふるさと納税』

6月分
寄附金の受領状況 1,935件/23,420,000円
令和3年度累計 3,128件/39,374,000円
問合せ/地域づくり支援課 ☎35-2266