

## ★平成30年度北秋田市医療介護研修会・医療講演会★

健康に関する理解向上等を目的として、下記の研修会および講演会を開催します。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

なお、当日参加も可能ですが、席数の都合上、地域医療対策室へ直接または電話にて事前の申し込みをお願いします。また、当日は送迎バスを運行します（要申込、先着順）。発着場所等、詳しくは地域医療対策室にご確認ください。

### 北秋田市医療介護研修会

- 日時** 2月23日(土) 14時～16時
- 場所** 北秋田市保健センター ホール
- 講師** 畠山歯科医院(大仙市)院長 畠山桂郎先生
- 演題** オーラルフレイル予防で健康寿命の延伸を

※講演とともに歯科衛生士による口腔機能強化の体操も行います。

### 北秋田市医療講演会

- 日時** 3月16日(土) 14時～16時
- 場所** 市民ふれあいプラザ 多目的ホール
- 講師** 北秋田市民病院循環器内科 診療部長 佐藤誠先生
- 演題** 心臓病の怖い話 ～予防と治療の119番～

☎ 医療健康課 地域医療対策室 ☎62-6626

## 市民プールにトレッドミル2台増設

☎ 鷹巣体育館 ☎62-3800

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JAPAN SPORT COUNCIL）のスポーツ振興くじ助成金（307万円（予定））を受け、市民プールにトレッドミル（ランニングマシン）2台が新たに導入されました。これまでは2台のトレッドミルで運用しており、予約してから使用までの待ち時間が長く利用者の皆様にはご不便をおかけしていましたが、2台増設したことにより利用しやすい環境が整備されました。

平成28年度のスポーツ振興くじ助成により導入されたアークトレーナーとともに、日頃の健康増進や冬場の運動不足解消にぜひご利用ください。また、サイクルマシン5台の更新も行いました。



### スポーツ振興くじ助成とは

スポーツ振興くじ助成は、スポーツくじ(toto、BIG)の販売により得られる資金をもとに、地方公共団体及びスポーツ団体が行うスポーツ振興を目的とする事業に対して行われます。

### 環境コラム 第23回

## みんなでウォームシェア！

### 暖房を止めて外へ出よう

立春とは名ばかりでまだまだ寒い日が続いています。暖房を適切に使用し、体調を崩すことのないよう十分にお気を付けください。

さて、今月の環境コラムのテーマは「ウォームシェア」です。ウォームシェアとは、一人が別々の部屋で暖房や照明を使用するのではなく、家族や仲間など同じ部屋で過ごしたり、一緒に外出することでエネルギーの節約を図ることです。この取り組みは地球温暖化対策キャンペーン「ウォームビズ」の一環として2012年から行われていました。毎年11月1日から3月31日をウォームシェア推奨期間としています。

また、ウォームシェアをするエネルギーの節約以外にもよいことがあります。例えば、家族みんなで同じ部屋に集まればコミュニケーションを図ることができます。そして、家族や友人と楽しく鍋料理を囲めば、部屋も暖まり、絆を深めることができます。

とができます。さらに、地元で作られた食材を選べば地域経済の活性化にもつながります。他にも家庭の暖房を止めてまちに抜け、スポーツをしたり、銭湯や飲食店へ行くこともウォームシェアの一環です。環境に優しく、健康の増進にもつながる取り組みですので、ぜひ始めてみませんか。そして、残り少ない平成最後の冬を楽しく過ごしましょう。

### 今年の冬は みんなでウォームシェア！



暖かさを分け合ってみませんか？



### 北秋田市地域おこし協力隊

## きたあきたの魅力発掘

### 魅力発掘 vol.10



高橋了介 隊員

### 「阿仁合駅でお会いしましょう！」

今回のコラムで3回目となりました。地域おこし協力隊の高橋了介です。3回目となると、コラムの話題に困るかと思いましたが、協力隊として様々な活動をしているので、ネタが無くなることはなさそうです。

昨年12月に秋田内陸縦貫鉄道株式会社からの要請で内陸線の阿仁合駅にて、団体観光客にフォーカスを合わせてマタギ姿でのおもてなしを実施しています。

特に海外からの団体観光客に評判で、昨年12月25日のおもてなしのときは、記念写真の撮影に行列が出来るほどでした。今の時代からすると、マタギ衣装は珍しいですからね！最近では、マタギ衣装もだいたい馴染み「高橋さん、マタギ衣装が普段着です」と言われたりします。昨年の「のりものまつり」か

らの地道な活動により、着々と認知されていると実感しているもの、まだまだPR不足だと思っています。その対策として私のマタギ姿をツイッターやフェイスブックへ投稿し、情報を発信しています。

もし、阿仁合駅やイベントで私のマタギ姿を見かけたら、ハッシュタグ「#北秋田市」「#マタギ」「#阿仁合駅」と付けて投稿してみてください。また、SNSを利用していらっしゃる皆さんは、ぜひご覧ください！



▲マタギ姿でおもてなし