

スマイル通信

第72号
11月
平成29年

秋も深まり、これから秋田の長い冬がやってきますね。

秋田県ではこんな健康づくりに取り組んでいます。

寒さを乗り越える丈夫な身体づくりのヒントにしてみてください！

めざせ 健康寿命日本一！

START TOGETHER

みんなではじめよう”健康”な暮らし方

生活習慣を見直して 秋田県は健康寿命日本一をめざします！

毎日
プラス10分
体を動かそう。

- ・車をやめて自転車で移動しましょう
- ・外の風を感じながらリズミカルにウォーキング
- ・気づいたときにストレッチ

一日あと一皿
野菜を
食べましょう。

- ・野菜の副菜をプラスして 皿数を増やすと便利
- ・付け合わせの野菜を忘れずに
- ・外食でも意識的に野菜摂取を心がけて

健康は
自分の状態を
知るところから。

- ・定期的に健康診断を受けましょう
- ・日頃から家庭でも健康管理と予防を
- ・肥満度をチェックしてみましょう



めざせ 健康寿命日本一！

タバコの煙を
吸わない。
吸わせない。

- ・他人のタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。
- ・タバコの煙には、発がん性物質が約70種類も含まれており、周囲のタバコを吸わない人にも有害です。

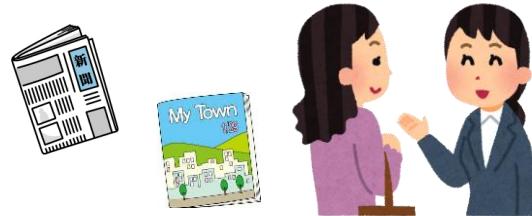
秋田県健康づくり県民運動推進協議会

交流センターでは保健師による定期相談会も開催しております。日々の健康維持にお役立てください

交流センターをご利用ください。

- ・新聞（岩手日報・河北新報・石巻日日新聞
福島民友・福島民報・秋田魁新報）
- ・広報誌・各種書籍
- ・インターネット閲覧用パソコン、
ネットワーク無線 LAN(Wi-Fi)
- ・秋田の情報誌
- ・キッズスペース（おもちゃあり）
- ・おたがいさま掲示板（譲りたい物、譲って欲しい物を掲示）

避難者交流センター内には、支援相談員が在室しております。気軽に話し掛けてください。



開館日：毎週火～土曜日（日・月曜休館）

祝日の場合は開館し、生涯学習センター休館日は休館します

開館時間：午前10時～午後5時

10月より日曜日は休館しています

住所：秋田市山王中島町1-1
(秋田県生涯学習センター3F)

TEL 080-2812-5987



「おたがいさま掲示板」ご活用ください。

『おたがいさま掲示板とは』

「譲ってもらえた助かるな…」「この、水着1年しか着なかった。
誰からもらってくれないかしら？」そんな風に感じたら…ご利用ください。
「譲ってください。」「譲ります。」それが『おたがいさま掲示板』です。
皆さまからお寄せいただいた声を、避難者交流センター内に掲示し、譲り合いの
お手伝いをします。

○注意事項○

- ・譲りたい物がある場合は、現物を持ってくるのではなく、
写真または画像データをお持ちください。
- ・金銭のやりとりはご遠慮ください。

掲示中
交流センター内に
ただいま

～ゆずってください～
○補助輪付き自転車
○自転車20インチ 女児用
○自転車22、24インチ 女児用
○大人用自転車26・27インチ
○リカちゃん人形
○楽器（何の種類でも）
○男児服 90cm、160cm
○女児服 100cm～160cm
○都市ガス用 湯沸かし器
○ミシン ○ラジカセ（2台）

譲ってほしい方

交流センターに来場し、
申込用紙に記入

→ 交流センター掲示板
に掲示



譲ってほしい物が見つかったら支援相談員が連絡します。

譲りたい方

交流センターに来場し、
申込用紙に記入

→ 交流センター掲示板
に掲示



譲りたい方が現れなかったら
掲示期限付きの物は掲示期限終了後に連絡します。
掲示期限のない物は定期的に確認し連絡します。

イベントのお知らせ

秋田県避難者交流センター

秋田県避難者交流センター（秋田県生涯学習センター3F）で開催する交流イベントです。
ご参加お待ちしております！

【お申し込み先】 秋田県被災者受入支援室 TEL 018-860-4504

◎11・12月「ちくちくの会」



支援相談員と一緒にお茶を飲みながら、ゆっくりとぞうきんを縫いませんか？
皆さまに心を込めて作っていただいたぞうきんは、被災3県などにお届けしています。
ぞうきんの他にも「タオルぞうきん」「タオルで作るあずま袋」も作ることができます♪
材料はこちらで準備します。どうぞお気軽にご参加ください。

これまでの累計2879枚！

心のこもったぞうきんは、たくさんの方のお役に立っています。
多くの方のご参加をお待ちしています!!

○ 開催日時： 平成29年 11月 9日（木）、16日（木）、23日（木）、30日（木）

12月 7日（木）、14日（木）、21日（木）

午後1時～4時 お好きな時間にお越しください



○ 持ち物： なし

○ 申し込み： 不要

◎11・12月「たのしい編み物講座」



初めて編み物をする方から経験のある方まで、その方のペースに合わせて丁寧に教えます。
お気軽にご参加ください。

編むことに熱中したり、おしゃべりを楽しんだり、編み物を通じてホッとできる穏やかな時間を過ごしましょう。

初心者の方大歓迎です！



○ 開催日時： 平成29年 11月 30日（木） 午前10時～正午

12月 14日（木） 午前10時～正午

○ 持ち物： 「お気に入りの毛糸」「編みたい作品の本」がある方はご持参ください。
※棒針・かぎ針・とじ針は準備します。

○ 定員： 5名

○ 参加料： 無料

○ 申込期限： 平成29年11月27日（月）

（参加者が2名以上の場合に開催します。必ず申込みをしてください。）

○ 開催者： 工房 ぬくもり 鈴木 美保子

どんな素敵なお品に
仕上がるか??
当日までのお楽しみ♪

◎12月「ソフトねんど講座」

今回のソフトねんどは『赤おに』です♪

先生が優しく丁寧に教えてくれますので、初めての方も是非ご参加ください！

○ 開催日時： 平成29年 12月 13日（水） 午後3時15分～4時30分
(皆さん一緒に開始します)

○ 持ち物： 木工用ボンド

○ 定員： 8名

○ 参加料： 一組500円（材料とコーヒー代）

○ 申込期限： 平成29年12月6日（水）

○ 開催者： シュガーアートサロン秋田（アトリエ） 岩渕加代子
コーヒー＆ニット IVY 萩畠美幸



保健師による定期相談会のご案内

秋田県避難者交流センターにて「保健師」による定期相談会を開催しています。

皆さまが毎日を快適に過ごせるように、健康相談や育児相談などを行っています。

秋田在住の保健師が簡単な生活相談にも応じ、ご好評をいただいているます。

相談内容は厳守しますので、安心してご利用ください。



11・12月の定期相談会のご案内

健康相談、育児相談などお気軽にご相談ください！

※終了時間の30分前までにお越しください。

※静かにお話したい方には、個室をご用意します。

【開催日時】 平成29年 11月30日（木） 午後1時～4時
12月14日（木） 午後1時～4時

臨床心理士による定期相談会のご案内

今の生活や、この先の生活について自分で思い悩んでいませんか？

一人一人の状況や抱える問題は違います。臨床心理士が、皆さまのご相談に丁寧に応じ、こころの整理のお手伝いをします。

これまでにも「利用して良かった」という声をたくさんいただいているます。

相談内容は厳守しますので、安心してご利用ください。

【開催日時】 平成29年 11月 18日（土） 午後1時～4時

相談員 臨床心理士 佐々木亮次先生

自分のこと、
対人関係のこと、
仕事のこと、学校のこと
一人で悩まないで！



どうぞお気軽にご利用ください。
※終了時間の30分前までにお越しください。
※静かにお話したい方には、個室をご用意します。

社会福祉士・精神保健福祉士の訪問相談のご案内

秋田県社会福祉士会と秋田県精神保健福祉士協会の協力のもと、「社会福祉士・精神保健福祉士」による訪問相談事業を行っています。生活する上で、困っていることや不安に思っていることについて、一緒に考えるお手伝いをします。お気軽にお問い合わせください。

訪問する日程について

- 皆さまとお会いする際は、事前にお電話で日程の調整します。
- 面会場所（お仕事先の近くなど）時間（お昼休み）など可能な限りご都合に合わせます。

【基本は平日の日中とします。】

※土日祝日をご希望の方はご相談ください。

～ご希望される方はご連絡ください～

◆お問い合わせ先◆

秋田県被災者受入支援室 TEL 018-860-4504



サポートします！

社会福祉士

福祉全般（高齢者介護、障害者支援、生活保護、児童福祉など）にお困りの方

精神保健福祉士

精神に疾患や障害を抱える方

横手市避難者交流サロン

「横手市避難者交流サロン」は、県南地域にお住まいの方が集える交流サロンです。

避難されてきた方同士、ふるさとへの思いを語り合ったり、また地域の支援サポーターから情報を得たり、県南地域で安心して生活を送るお手伝いをします。参加された皆さまが楽しめる講座も開催しますので、どうぞ、お気軽にお越しください！！

保健師による相談会も開催します。



- 【利用方法】
- ・駐車場は合同駐車場をご利用ください。
 - ・開館時間内は自由にご利用できます。
(日によりイベントが開催されますが、参加しなくてもご利用できます。)
 - ・交流サロン内は飲食できます。
 - ・横手市以外にお住まいの方もどうぞご利用ください。

【場 所】 横手市高齢者センター内 1F
(横手市条里二丁目2番52号 TEL 0182-33-2002)

お茶を飲みながら、ゆっくりお話し
ができる場です。

【時 間】 午前10時～午後3時

【開催日】 平成29年11月13日(月)

♣ハンドメイド講座(午後1時～3時)

〈何を作るかはお楽しみ♪〉

11月24日(金)

♠おしゃべりサロン

〈お茶を飲みながらおしゃべりしましょう〉

12月11日(月)

♣ハンドメイド講座(午後1時～3時)

〈何を作るかはお楽しみ♪〉



【お問合せ先】

事務局 秋田県南NPOセンター(担当 今、熊谷)

〒013-0046 横手市神明町1-9

TEL 0182-33-7002(毎週木曜日休館)

FAX 0182-33-7038 メール konkon@biscuit.ocn.ne.jp



のびのび交流サロン(in 大仙市)毎月第4日曜日開催

「みんな！おんなじ！」のおもい！

恒例となりました、香り立つ「新そば」での「そば打ち体験」
そば粉は、階上早生(はしかみわせ)と言う品種で青森県南東部、階上
地方の在来系統から選抜された品種、現在は、秋田県内でも広く栽培され
ているようです。勿論、そばを打った後は、俗に言う、打ち立てを食すの
が至福の時、さあー！そば打ちに参加しましょう！

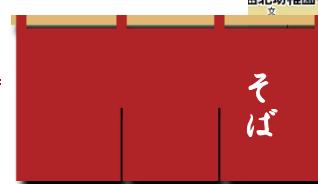
【日 時】 平成29年 11月26日(日)

午前10時～午後3時

【場 所】 市民交流プラザ「のびのびランド」

(大仙市大曲通町「花火通商店街」「花火庵」内)

【参加費】一人 200円 11月24日まで下記にご連絡下さい！



お問合せ先

大仙市総務部総合防災課 避難者支援

〒014-8601 大仙市大曲花園町1-1

TEL 0187-63-1111(内線319) 高橋

秋田県内でお住まい・お仕事をお探しの方へ



東日本大震災により本県に避難されている方が、秋田県営住宅へ入居を希望する際には、次のとおり優遇措置が適用されます。

なお、入居する際は所得状況に応じ家賃等がかかります。

〔主な優遇措置〕

1. 入居決定に係る公開抽選の優遇について

対象となる方は、公開抽選における当選確率が2倍に引き上げとなります。

2. 「子ども被災者支援法」に基づく支援対象者の入居について

対象となる方は、収入要件や住宅困窮要件が緩和される場合があります。



※「居住実績証明書」の申請等や必要な場合は、避難元市町村へお問い合わせください。

県営住宅入居募集状況

平成29年11月1日現在

募集締切 11月 10日
(1月を除き毎月1日までに公表)

抽選日 11月 13日

入居可能日 12月 1日

お問合せ先 (一財)秋田県建築住宅センター
TEL018-836-7850

お問合せ先 北秋田地域振興局 建設部
TEL0186-63-2531

只今、募集はありません。

- 船越内子住宅 1戸
- 松崎住宅 2戸
- 新屋改良住宅 1戸
- 新屋住宅 2戸
- 手形山1号 1戸
- 手形山2号 1戸
- 手形山1号(特公賃) 3戸
- 御野場住宅 2戸
- 桜ヶ丘住宅 1戸
- 大野住宅 2戸
- 南ヶ丘住宅 1戸
- 矢留改良住宅 1戸
- 将軍野改良住宅 1戸

お問合せ先 仙北地域振興局 建設部
TEL0187-63-3124

- 船場町住宅 3戸
- 朝日が丘住宅 1戸

お問合せ先 秋田地域振興局 建設部
TEL018-860-3490

只今、募集はありません。

入居募集状況は随時更新されます。

最新の募集情報は直接お問い合わせください。

○ 最新の情報は、美の国あきたネットでご覧になれます。

美の国あきたネット

「組織別一覧」→「建設部」→「建築住宅課」→「県営住宅の空き家情報」

秋田県避難者交流センターの
パソコンで閲覧できます。
どうぞご利用ください。

秋田市 市営住宅の問い合わせ先について

平成28年4月より、秋田市市営住宅の問い合わせや申込み手続きは、(一財)秋田県建築住宅センターが行っています。
毎月初めと15日前後に空き情報を公表します。

申込期間は各月末までとなっています。

詳しくは(一財)秋田県建築住宅センターにお問い合わせください。



職業紹介状況

※ハローワーク秋田管轄内

最新の状況をハローワーク秋田さんより
情報提供いただきました！



平成 29 年 9 月の求人・求職バランスシート

項目	1. 管理	専門					6. 事務	7. 販売・営業	サービス				11. 保安・警備	12. 農林漁業	
		2. 建築関係技術者	3. 看護師・保健師等	4. 社会福祉専門職	5. その他の専門職	小計			8. 調理	9. 接客・給仕	10. その他のサービス	小計			
常用	有効求人倍率	49	195	457	200	470	1,322	713	1,103	599	1,263	1,227	3,089	267	21
	有効求職者数	21	46	163	141	377	727	1,874	589	192	155	442	789	41	28
	有効求人倍率	2.33	4.24	2.80	1.42	1.25	1.82	0.38	1.87	3.12	8.15	2.78	3.92	6.51	0.75

生産工程						運転			20. 電気工事者	21. 建設・土木	22. 運搬・清掃労務	23. その他	合計(1~23)	うちIT関連職業	うち福祉関連職業	介護関係
13. 設備制御・監視	14. 製造・加工	15. 機械組立	16. 製品検査	17. その他の生産工程	小計	18. 建設機械運転	19. その他運転	小計								
16	376	14	5	180	591	84	351	435	43	220	761	0	8,614	140	1,147	659
12	214	153	2	108	489	64	145	209	44	106	876	753	6,546	198	532	348
1.33	1.76	0.09	2.50	1.67	1.21	1.31	2.42	2.08	0.98	2.08	0.87	—	1.32	0.71	2.16	1.89

(注)IT 関連職業の数値は、専門的職業、事務的職業、生産工程・労務の職業中の同関連職業の合計

福祉関連職業、介護関係の数値は、専門的職業、サービスの職業中の同関連職業の合計

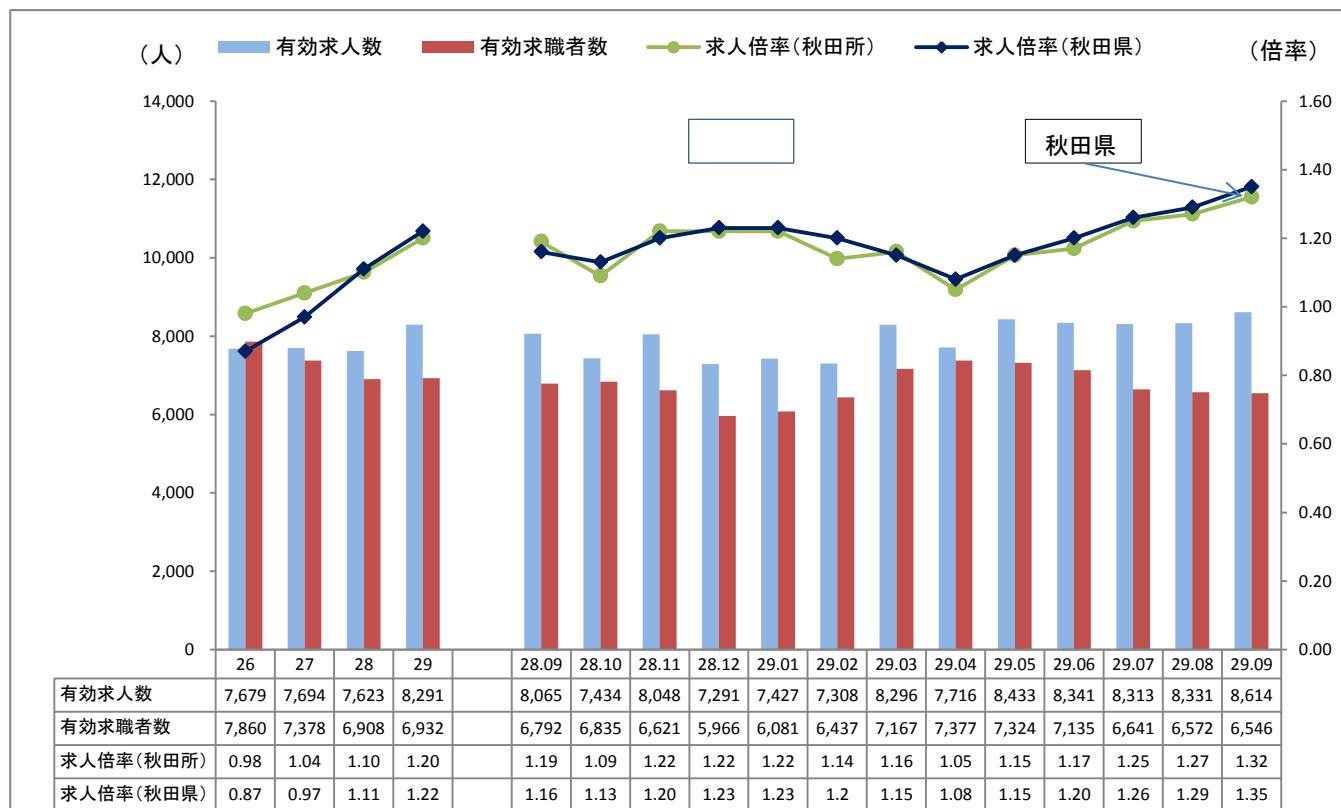
ハローワーク秋田 雇用の動き（平成 29 年 9 月）

■ 有効求人倍率（常用：原数值）の推移

月間有効求人倍率（原数值）は、1.32 倍（前年同月 1.19 倍）となり、前年比 0.13P 上回った。

新規求人数は、前年同月比 2か月連続増加、新規求職者数は 2か月ぶりに減少している。

県内の雇用失業情勢は、改善の動きが続いている。



■掲示板

子ども支援センターによる学習支援



『学習支援』と『家庭訪問』の日程

月に2回（第1・第3土曜日）、小中学生の皆さんを対象に学習支援を行います。
また、希望される方のご家庭にお邪魔して一緒に宿題をしたり、テレビを見たり、楽しい時間を共に過ごす家庭訪問も行います。お気軽にお申し込みください！

① 学習支援

小中学生対象の学習支援を行います。宿題のお手伝い・丸付けなどのサポートもします。

開催日：平成29年11月18日（土）
12月2日（土）※パソコン教室
12月16日（土）

開催時間：午後1時30分～3時30分
開催場所：秋田県避難者交流センター
持ち物：宿題などの学習用具・筆記用具
申込期限：各開催日の前日まで

お知らせ

12月2日（土） パソコン教室 「プログラミングの考え方について学ぼう」開催！

開催時間：午後1時30分～3時30分
開催場所：生涯学習センター5F 第4研修室

ゲームをしたり、アニメーションを作ったり、プログラミングを身近に感じましょう！

② 家庭訪問

（秋田・由利本荘・にかほ市内のご家庭対象）*1世帯2回までご利用いただけます。

小中学生がおいでのご家庭に伺い、宿題のお手伝いをしたり、一緒にテレビを見たり、お子さまがホッとできる時間を過ごします。

*保護者が在宅している時間に訪問します。随時受付しておりますので、ご希望の方はご連絡ください。

～訪問可能な日時～
*8月～2月の土・日曜日
*午前10時～午後5時までの間
(1回の訪問につき1～2時間程度)
*1世帯2回までのご利用となります。

【お申し込み】
福島県からの避難者を支援する連絡協議会
(秋田県被災者受入支援室内)
TEL: 018-860-4504

☆☆☆ ママのおしゃべり会 ☆☆☆



開催日に変更があります！！

平成29年11月16日（木）	午前10時～正午
平成29年12月24日（日）	午前10時～正午
平成30年1月21日（日）	午前10時～正午
平成30年2月18日（日）	午前10時～正午
平成30年3月18日（日）	午前10時～正午



小さいお子さまも

ぜひご一緒に連れください



お申込みは不要です！

ママ同士がホッとできる場所、出会いの場所、安心してお話ができる場所として、お気軽にご利用ください。

○開催場所：秋田県生涯学習センター5F 和室

【主催】NPO法人あきた子どもネット
【お問い合わせ先】018-865-1161
(みらいあ館長 後藤節子)

★東日本大震災による避難者を支援する秋田県南連絡協議会からのお知らせ

いものこ汁交流会

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。



日 時： 平成29年11月18日（土） 午前10時～午後2時
場 所： 旭ふれあい館（横手市猪岡字水上91番地2号）
参 加 費： お子様無料 大人1人300円
持 参 物： エプロン・バンダナ
申込締切： 平成29年11月15日（水）

いものこ交流会申込みについて

申込先：横手市役所 生活環境課 くらしの相談係
TEL 0182-35-4099



子ども学習支援

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。
(県南にお住まいの方に限ります)

小学生から高校生の学習支援をはじめます。
県南にお住まいの方限定ですが、ぜひご利用
ください。



主 催：東日本大震災による避難者を支援する秋田県南連絡協議会
事務局 秋田県南NPOセンター（担当 今）
〒013-0046 横手市神明町1-9
TEL 0182-33-7002（毎週木曜日休館）
FAX 0182-33-7038 メール konkon@biscuit.ocn.ne.jp



秋田県司法書士会のご案内



司法書士は身近な法律問題解決のお手伝いをします。

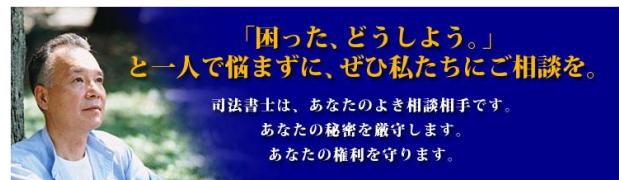
◎相談例：相続登記、成年後見、借金、多重債務、
近隣とのトラブル等

定期相談会



県内7カ所の総合相談センターで、面談(要予約)の無料相談会を行っています。完全予約制ですので事前に電話予約が必要です。

事前予約専用番号 018-824-0055



地区	相談日時	場所
秋 田	毎週月～金曜日（祝日を除く） 午後1時30分～3時	秋田県司法書士会館
大 館	毎月第3水曜日 午後2時～4時	大館市北地区コミュニティセンター
能 代	毎月第2水曜日 (5~10月) 午後5時～7時 (11~4月) 午後3時～5時	能代商工会館
本 荘	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分	鶴舞会館
大 曲	毎月第4水曜日 午後5時30分～7時	サンクエスト大曲
横 手	毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分	横手商工会館
湯 沢	毎月第3水曜日 午後5時15分～6時30分	湯沢市社会福祉協議会

無料出張相談



秋田県司法書士会では、相続や登記についての無料出張相談を始めました。
偶数月の第3週の水曜日 午後1時から3時まで 相談時間は1時間以内
秋田市内にお住まいの65歳以上の方が対象です。
当番司法書士が、自宅又は相談者が指定した場所にお伺い致します。

予約電話 018-824-0055



スマイル通信 イベントカレンダー[H29.11~]

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
5 【交流センター休館日】	6 【交流センター休館日】	7	8	9 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	10	11
12 【交流センター休館日】	13 【交流センター休館日】	14	15	16 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	17	18 「いものこ交流会」 10:00～14:00 (旭ふれあい館) 臨床心理士による定期相談会 13:00～16:00 「子ども支援センター」 学習支援 13:30～15:30 (避難者交流センター)
19 【交流センター休館日】	20 【交流センター休館日】	21	22	23 勤労感謝の日 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	24 「横手市交流サロン」 10:00～15:00 保健師相談会 おしゃべりサロン (横手市高齢者センター)	25
26 【交流センター休館日】	27 【交流センター休館日】	28 「のひのび交流サロン」 そば打ち体験 10:00～15:00 (市民交流プラザ 「のひのびランド」)	29 【交流センター休館日】 「ふれあい工房 ほっとあい」 10:30～15:00 (湯沢市ふるさと ふれあいセンター)	30 「編み物講座」 10:00～12:00 (避難者交流センター) 保健師による定期相談会 13:00～16:00 (避難者交流センター) 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	12 /1 次号スマイル通信 発行予定日	2 「子ども支援センター」 パソコン教室 13:30～15:30 (生涯学習センター5F 第4研修室)
3 【交流センター休館日】	4 【交流センター休館日】	5	6	7 「ちくちくの会」 13:00～16:00 (避難者交流センター)	8	9

●編集後記●

健康を考えると、睡眠も一つのバロメーターですね。

なんと秋田県は、睡眠時間が全国第1位！（1日平均8時間2分）そこで万年睡眠不足の私が気になったのが、今話題の「睡眠負債」。睡眠不足が借金のように積み重なり病気のリスクを高め生活の質も下がってしまう危ない状態だそうです。睡眠負債の解消法は色々あり、自分の「睡眠儀式」をつくることも効果的とか。音楽を聴いたりストレッチをしたり、枕を抱きしめたり…。眠る前に心身をホッとさせる簡単な「何か」を決めてることで穏やかな眠りにつながるようです。「何か」を考えすぎて睡眠不足にならないよう気を付けます(笑)



【スマイル通信】（秋田県内避難者支援情報紙）

平成29年11月 6日 第72号
秋田県企画振興部総合政策課被災者受入支援室
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
電話 018-860-4504
E-mail : hisaisya-shien@pref.akita.lg.jp