

いきいき！ちいき！通信

令和5年



お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

だんだんと昼が長くなり、照る日が暖かくなってきました。

春ももうすぐそこですね。

3～4 月の行事紹介



＼あたまの体操♪もの探し/
下の絵の中から次の3つの絵を
探してください！



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	3/13(月)	4/10(月)
七日市公民館	3/14(火)	4/11(火)
沢口公民館	3/9(木)	4/13(木)
七座公民館	3/10(金)	4/14(金)
坊沢公民館	3/20(月)	4/17(月)
栄公民館	3/16(木)	4/27(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30

認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、

認知症についてのお話や体操等

3/15 (水) 4/19 (水)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ

※4 月は 2 階大研修室 (創作スタジオとなり)



介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

3/7 (火) 4/18 (火)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ

※4 月は 2 階大研修室 (創作スタジオとなり)



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

秋田県の日本一！



昨年12月に改訂された新しい統計調査をいくつか紹介します！

スギ人工林面積や人口10万人あたりの理容・美容室の多さは全国で秋田県が一番と聞いて納得の結果かと思います。高速道路等運転席シートベルト着用率一番(同率あり)、NHK放送受信料の世帯支払率一番、20～39歳の献血率一番、文部科学省「全国学力・学習状況調査」において一番科目多数などから、県民性の特徴として勤勉さや真面目さが感じられます。

では、重要無形民俗文化財の件数が、全国で一番多い17件ある事を知っていましたか？北秋田市阿仁根子の根子番楽や鹿角市の花輪囃子、男鹿のナマハゲ、秋田の竿灯などが国からの指定を受けています。地元の文化がいつまでも継承されるよう大切にしていきたいですね。



3月は、自殺対策強化月間です

秋田県というと自殺率(人口10万人当たりの自殺者数)がワースト1(または2)という統計も有名かと思います。ここ数年はワースト1からは外れていますが、それでも下位に入っています。日本全体でみると、平成10年以降、自殺者数が3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。また、平成22年以降は9年連続の減少となり、平成30年には37年ぶりに2万1,000人を下回ったものの、令和2年からコロナ禍により増加傾向となっております。そして、わが国の自殺率は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。

自身や身近な人の違和感に気づいたことはありませんか？食欲がない、口数が減る、身だしなみに無関心、怒りやすい、周囲に敏感、、これらはSOSのサインかもしれません。「気のせいかも」で終わらせず、「心配しているよ」と伝えることが、命を支えることにつながります。悩んでいる人がいたら相談窓口を紹介してください。

よりそいホットライン 0120-279-338

#いのち SOS 0120-061-338



あなたの声を聴かせてください。

相談窓口を紹介しています。



厚生労働省「まもろうよこころ」参照