

CALENDAR 7月の行事

1 日	第70回秋田県消防協会鹿角支部消防訓練大会 7時15分～・市役所駐車場▶P22
2 月	
3 火	ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター▶P17
4 水	
5 木	
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	
10 火	無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P23
11 水	
12 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P23
13 金	毛馬内まつり (12日～13日) 毛馬内こもせ通り
14 土	ココから体操教室 10時～・湯都里▶P17 ゆったりヨガ教室 10時～・コモッセ▶P17
15 日	
16 月	湯瀬温泉祭り (15日～16日) 湯瀬温泉郷
17 火	無料土地・家屋相談 13時30分～・交流センター▶P23
18 水	
19 木	
20 金	あきた結婚支援センター出張センター 11時～・コモッセ▶P22
21 土	
22 日	ちょ筋ストレッチ 10時～・福祉プラザ▶P17
23 月	
24 火	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ▶P17
25 水	リズム運動教室 10時～・コモッセ▶P17
26 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P23
27 金	
28 土	第12回浅利純子杯争奪駅伝大会▶P7
29 日	関係人口を学ぶ 13時～・道の駅おおゆ▶P5
30 月	
31 火	

ECO & LIFE 応援! 快適生活

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行に走った人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を目指す全国的な運動です。

罪を犯してしまった人が社会に戻ってきた際、本人の努力はもちろんですが、まわりの人や地域の支えが欠かせません。

更生を目指す人が孤独感を抱き、過ちを繰り返すことがないように、地域のつながりを深め、安心して暮らせるまちを目指します。

鹿角市「社会を明るくする運動」標語

- 仲間なら「しない・させない・見のがさない！」
- 声かけは地域に広がる勇気の輪
- さしのべた その手はきつと あったかい

「社会を明るくする運動」市民集会

犯罪や非行の防止、罪を犯した人などの更生保護について理解を深めるために市民集会を開催します。犯罪や非行のない地域をつくるために、今、何が求められているか、何ができるのかを一緒に考えてみましょう。

- ◆日時 7月7日(土) 10時～
- ◆場所 文化の杜交流館コモッセ 文化ホール
- ◆内容 講演 関谷 益実 氏 (秋田少年鑑別所 所長)
アトラクション 奈良 ひより 氏 (シンガーソングライター)

※入場は無料です。どなたでも参加できますので、たくさんの方の来場をお待ちしています。



問 市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

Health

問 地域包括支援センター ☎ 30-0103

みんなで広めよう! シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
5日(日)	13時30分～	福祉保健センター
12日(日)		八幡平市民センター
19日(日)		尾去沢市民センター
24日(日)		十和田市民センター

肩痛・肩こり予防体操②

「上下腕組み肩つかみ、腕の上げ下げ」モデル：シルバーリハビリ体操3級指導士 高橋 久美子さん



●両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。



●肘が上下に重なるように両肩をつかみます。



●肘を上下に動かします。
●1・2・3で肘を上げ、4で下げます。
●これを4回繰り返します。

Point

- ・腕の組み方に注意しましょう。
- ・腕を上げた際に、身体が後ろに倒れていかないようにしましょう。
- ・肩をつかみこんでいくと、肩甲骨の間がより広がります。
- ・痛みがない範囲で、少しずつ行いましょう。

Food

問 産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248

きりたんぼ発祥の地 鹿角

秋田県を代表する郷土料理であるきりたんぼは、全国の数ある鍋物料理の中でも人気上位を誇っています。普段何気なく食べているきりたんぼですが、「たんぼ」にまつわる伝承や、鹿角が発祥の地といわれる由来などを複数回にわたりご紹介いたします。



●「たんぼ」の語源

「たんぼ」の語源については諸説ありますが、現在最も有力なのが次の2説です。

○槍のたんぼ(鞘)説

昔、南部藩の殿様が鹿角の山中で空腹を抱え、たどり着いた小屋で長い串にご飯を握りつけて焼いたものをごちそうされ、あまりのうまさに「形が槍のたんぼ(鞘)に似ているから、これからはたんぼというがよいぞ」と言ったためとされるのが、槍のたんぼ説です。

○蒲の穂説

鹿角地方では、蒲の穂をたんぼと呼んでいました。ご飯を握りつけた形が蒲の穂に似ているからとされるのが蒲の穂説です。



○やまご 山子とたんぼ

たんぼはもともと山子と呼ばれる山から材木を切り出す人々の間食で、山子の炊事担当は前食の残り飯を串に握りつけてたんぼにしておき、夕食の支度が出来るまで、このたんぼに味噌を付けて火で焙り間食としていました。これを「山子たんぼ」「みそ付けたんぼ」と呼ぶようになりました。

また、山子たちが「キジ鍋」や「ウサギ鍋」にたんぼを折って入れた鍋が「きりたんぼ鍋」の原型といわれています。



今回は、きりたんぼ鍋の普及と、鹿角が発祥の地といわれる由来をご紹介します。

※本文は、郷土史家の関久氏が著した「きりたんぼ論」を一部参照しています。

こちらをご覧ください...発祥の地鹿角きりたんぼ協議会ホームページ <http://www.tanpo.or.jp>