

秋の訪れを感じて。今月の新刊。

明日ともだちに話したくなる野菜の話

稲垣 栄洋 著（総合法令出版）

毎日口にするその「野菜」について、うちくや裏話、とっておき情報が載っています。これを読めば、もっと野菜が好きになりますよ。（花輪）

あきたほじなしドロップ

佐藤 清勇 著（イズミヤ出版）

秋田弁の“ほじなし”出来事満載の4コマ漫画集。あなたは“ほじなし”の意味知ってますか。読めば昭和のなつかしさがよみがえります。（十和田）

不機嫌は罪である

齋藤 孝 著（株式会社 KADOKAWA）

「不機嫌」はその人の性質ではなく状態です。不機嫌状態を切り替える呼吸法やストレッチを取り入れ、日々の生活を上機嫌に過ごしましょう。（花輪）

DVD で手ほどき 茶道のきほん

太田 達 監修（メイツ出版）

秋は茶会のシーズンです。茶室での振る舞いや所作を、フルカラーの写真で詳しく解説。自分で茶会を開く時のポイントも紹介した1冊です。（十和田）

黄色い「かづの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

○八幡平コース	10月2日 月・16日 月・30日 月
○花輪コース	10月4日 水・18日 水
○尾去沢コース	10月5日 木・19日 木
○末広コース	10月8日 日・23日 日
○大湯コース	10月11日 水・25日 水
○草木コース	10月12日 木・26日 木

※貸出場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

終活のお話〜遺言について〜

今、終活が注目を集めています。終活方法は、エンディングノートに子や友人への思いを記入したり、葬儀や弔いについての希望を伝えたりとさまざまです。今回は、そんな終活の一部である遺言についてお話しします。

遺言には、財産家が莫大な財産を誰に相続させるのかを記すものというイメージがあるかもしれませんが、でも、遺言は財産家に限らず、誰にでも関係があるものです。最近では、遺言を作成される方が増えていて、これらは後々の争いを防ぐためにも、好ましい傾向ではないかと思っています。

遺言の書き方は、法律で厳格に定められています。そのため、書き方が法律の決まりに反してしまいうと、遺言が無効になってしまいかねません。遺言を書くこととお考えの方は、専門家に相談したり、遺



尾崎 剛史 弁護士

Takeshi Ozaki

法テラス鹿角

所在地
花輪字下花輪 50 番地
福祉保健センター内（2F）
電話番号
0503383-1416
相談受付時間
9時～17時30分
※要予約

言について書かれた本を参照するなど、よく調べてから作ってみてください。

遺言を残すには、自分の財産をこの誰に、どのように相続させるのか、などを理解している判断力が必要です。遺言は、未成年者であっても15歳以上であれば作成することができ、反面、成年者でも、認知症などにより判断力が劣っている方は、遺言を書くことができません。したがって、遺言を残そうと考えている方は、早めに取り掛かることが大切です。早く遺言を作って、その後、気が変わった場合はどうするのか心配される方がいるかもしれませんが、その場合は、新しく遺言を作成すれば大丈夫です。遺言は新しい日付のものが有効となり、古いほうの遺言は効力を失うことになります。

今回は、遺言の書き方について、お話しします。

子ども未来センター NP 講座

Syabell (しゃべ〜る)

〜話すことで見つかる私らしい子育て〜

NP（ノーバディズ・パーフェクト）講座は、「完璧な親も子どももいません」という意味から名づけられたカナダ生まれのプログラムです。子育て経験やアイデアをお互いに分かち合い、周りの人たちに助けられ学びながら、自分に合った子育ての仕方を考えてみませんか。

●日時：10月18日 月 10時～12時（以降は11月8日 月を除く、毎週木曜日。全7回）／●場所：子ども未来センター／●対象：市内子育て中の方※事前の予約で無料託児が可能／●定員：10人※定員になり次第締切

児童センター オール THE チャレンジ

剣道に挑戦!

基本から教えてくれるので、初めての人でも大丈夫です♪みんなで剣道に挑戦してみましょう!

●日時：11月3日 木 10時～12時／●場所：アメニティパーク武道場／●講師：石坂雄太氏（鹿角市剣道連盟）／●対象：市内小・中学生／●参加費：200円／●定員：30人 ※定員になり次第締切／●持ち物など：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物



くすくす MIRAI 情報

児童センター

◎Cafeの日 10月3日 月

子ども未来センター

◎Cafeの日&あのねの日 10月4日 水

◎みらいDEあそぼ♪「はいはいの会」10月19日 木

◎奏&YOMUYOMUの日 10月29日 月

あおやま ゆうせい
青山 由星くん 2歳

平成28年9月9日生 / 十和田父 由徳さん・母 美加子さん

4人きょうだいの3番目。今はしまじろうにハマっています。言葉もいろいろ話せるようになってきて、これからの成長が楽しみです♥

さわた しょうた
沢田 翔太くん 1歳

平成29年10月6日生 / 十和田父 仁さん・母 朱美さん

ハイハイで家の中を動き回るのがマイブーム! 歩けるようになったら、お兄ちゃんやお姉ちゃんと手をつないでお散歩に行きたいな★

子育て世代包括支援窓口
「PIKEPIKE (ぴけぴけ)」を開設します!

妊娠・出産・子育てで困ったときは「PIKEPIKE」に気軽にご相談ください♪

保健師や支援員が安心して子育てができるよう、全力で応援します!

問 いきいき健康課 ☎30-0119
子ども未来センター ☎30-0855



※誕生日（1歳～3歳）の思い出に写真を掲載してみませんか。申し込みは政策企画課（☎30-0205）まで。