

KAUNO

Topics:P3 相談所開設、P4 鹿角市エネルギービジョンの策定、P6 新型コロナウイルスワクチン接種、P7 住民税非課税世帯への特別給付金

庄巻のひな飾り

つるし飾りとひな人形が織りなす

新型コロナウイルス感染症の影響により、本紙掲載の事業やイベントなどが中止または延期となる場合があります。本紙掲載の市が主催する事業に参加する際には、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いいたします。また、体温が37.5度以上の方や体調不良の方は参加できません。ご自宅で体調を確認してからご来場ください。

相談所開設の日程

相談日は変更となる場合があります。毎月発行する「広報かづの」に直近の日程を掲載しますのでご確認ください。また、専門相談（弁護士相談、相続・登記相談、土地・家屋相談）はあらかじめ予約が必要です。予約受付は、相談月に入ってから開始します。

無料総合相談

(人権擁護委員)
(行政相談委員)

いじめや嫌がらせを何とかしたい、行政に対して苦情がある、相談先が分からないなど

- ▶日程 4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月14日、3月14日 (毎月1回、第2火曜日)
- ▶時間 13時30分～16時
- ▶場所 市役所 会議室 (受け付けは生活環境課) ※事前予約不要
- ☎ 生活環境課 コミュニティ推進班 ☎ 30-0202

無料弁護士相談

(秋田弁護士会)

法律の手続き全般、多重債務に係る問題 など

- ▶日程 4月14日、4月28日、5月12日、5月26日、6月9日、6月23日、7月14日、7月28日、8月10日、8月25日、9月8日、9月22日、10月13日、10月27日、11月10日、11月24日、12月8日、12月22日、1月12日、1月26日、2月9日、2月22日、3月9日、3月23日 (毎月2回、原則第2・4木曜日)
- ▶時間 13時30分～16時
- ▶場所 交流センター ※前日までに予約が必要で、相談会1回につき、受け付けは5人までです。 ※当日の担当弁護士は各月の広報でお知らせします。
- ☎ 消費生活センター ☎ 30-0258

無料相続・登記相談

(工藤渉 司法書士)
(上田桂 司法書士)

不動産(空き家を含む)の相続・売買等の登記手続き、商業登記、裁判所提出書類の作成 など

- ▶日程 4月19日、6月21日、8月23日、10月18日、12月20日、2月21日 (偶数月の原則第3火曜日)
- ▶時間 13時30分～15時30分
- ▶場所 交流センター ※前日までに予約が必要で、相談会1回につき、受け付けは4人までです。
- ☎ 消費生活センター ☎ 30-0258

無料土地・家屋相談

(千葉勉 土地家屋調査士)

境界問題、土地・宅地の分筆、建物の新增築の測量 など

- ▶日程 5月17日、9月20日、11月15日、3月20日 (年4回)
- ▶時間 13時30分～15時30分
- ▶場所 交流センター ※前日までに予約が必要で、相談会1回につき、受け付けは4人までです。
- ☎ 消費生活センター ☎ 30-0258

消費生活相談

(窓口相談)
(電話相談)

悪質な訪問販売、電話勧誘、消費者問題 など

- ▶日程 月曜日～金曜日(8時30分～17時15分) ※祝日を除く
- ▶場所 消費生活センター (生活環境課内)
- ☎ 消費生活センター ☎ 30-0258

教育長賞

大湯小学校 安保 凛咲さん



市長賞

柴平小学校 佐藤 碧泉さん



読書感想画コンクール

まちの話題

一面を埋め尽くす つるし飾りとひな人形

2月1日から文化の杜交流館コモッセで、ひな祭りにあわせ、ひな人形が展示されています。

コモッセのこもれば広場上部には、1月からつるし飾りが展示されており、2月に入り、さらに7段のひな人形9組が上下二段に飾り付けられ、圧巻のものとなっています。訪れた方々は、「これは素晴らしい」など口にしながらからびやかな飾り付けに目を奪われていました。このひな飾りは、3月下旬までお楽しみいただけます。



読書感想画コンクール作品展示

2月1日から文化の杜交流館コモッセの展示ホールで、市立図書館主催の令和3年度読書感想画コンクール作品の展示が行われました。

展示されているのは、市内小学校の児童が思い思いに描いた作品の中から選ばれた入賞作品です。課題は、学年ごとに「鹿角の伝説」や「民話」が割り当てられ、八郎太郎伝説やだんぶり長者、さるかに合戦などのワンシーンが描かれています。市長賞は柴平小学校6年生の佐藤碧泉さん、教育長賞は大湯小学校2年生の安保凛咲さんの作品です。作品は、この後十和田図書館に移され、2月27日まで展示されました。



交通死亡事故ゼロ 365日達成

2月4日に、鹿角警察署の角田進署長が関市長を訪れ、秋田県警察本部長からの顕彰状を伝達しました。

これは、1月12日をもって市内の交通死亡事故が365日にわたり、ゼロ件であったことが評価されたものです。関市長は「今後も1日でも死亡事故ゼロの日を伸ばせるよう、市としても交通事故防止に取り組んでいきたい」と意気込みました。また、鹿角警察署の角田署長は「事故が起きるとみんなが怖い思いや苦しい思いをする。死亡事故ゼロの日が続くよう、今後も市民や市と連携して交通安全に取り組んでいきたい」と話しました。



交通安全賞章「緑十字銀章」の受章を報告

2月8日に、安保喜一郎さんが関市長を訪れ、交通安全賞章「緑十字銀章」の受章を報告しました。

これは、長年、交通安全活動に尽力した方に対して贈られるもので、安保さんは50年以上交通安全活動に貢献したことが称えられました。また、安保さんの活動を支え続けてきた妻の博子さんにも感謝状が送られました。関市長は「安保さんをはじめ、協会の皆さんの力で交通安全が確保されていると感じています。今後も皆さんと協力して交通安全を守りたい」と受章を称えました。



豊富な再生可能エネルギーを、私たちの暮らしの中で役立てるため

本市の再生可能エネルギー電力自給率
300%超

鹿角市エネルギービジョン

産業活力課 産業戦略班
☎ 30-0250

東日本大震災以降、太陽光発電や風力発電など再生可能エネルギーが急拡大したほか、電気小売の全面自由化など、エネルギーを取り巻く状況はさまざまな変革が進んでいます。また、地球温暖化の進行により、これまでに経験したことがない異常気象が世界的に多発しており、化石燃料からの転換は世界の潮流となっています。

一方、原油や天然ガスの価格高騰に伴い、生活に欠かせないガソリンや灯油、電気の価格は上昇傾向にあります。本市は電力自給率 300%を超える再エネ資源が豊富な地域であり、鹿角市産の再エネを活用することで、災害時の影響や燃料価格の上昇が小さくなるだけでなく、再エネの利用に伴う新たな産業・サービスの創出が期待できるとともに、二酸化炭素排出量も削減されます。

豊富な再エネ資源を自分たちの暮らしに役立て、地域活性化につなげるため、本市のエネルギー利用の将来像を描く「鹿角市エネルギービジョン」を策定しました。

「鹿角市エネルギービジョン」は市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



ホームページ
ホームページ

目指す将来像

脱炭素社会の推進と地域経済の循環・成長により、豊かさと希望を体現し続ける、エネルギー自立都市

地域の再エネにアクセスしやすい環境を整えることで、地域の再エネへの転換を図り、物理的にも経済的にも外部からの影響を受けないエネルギー生産流通体制を構築します。

エネルギーが内需と外貨を生み出す産業となり、すべての世代が豊かさを感じ、将来に希望を持つことができるまちを目指します。

将来像の実現に向けた5つの基本方針

基本方針①

※カーボンニュートラルに向けた意識を醸成

脱炭素と経済成長の両立を促します

①カーボンニュートラル推進機運創出プロジェクト

- ・地球温暖化対策推進法に基づく地方公共団体実行計画（区域施策編）の策定
- ・「CO2 排出量の見える化」の推進
- ・普及啓発講座の開催

※カーボンニュートラル

温室効果ガスの排出量と吸収量を均衡させること。（2020年10月に政府は、2050年までにカーボンニュートラルを目指す宣言をしています）

取り組み促進

基本方針②

※カーボンニュートラル推進基盤を構築

再エネ電気を供給し、豊富な再エネ価値を体現化します

- ①かづのパワーとの連携プロジェクト
- ・成長に見合った連携の実施
- ②再エネ電気の利用促進プロジェクト
- ・再エネ電気利用の推進



株式会社かづのパワー
Kazuno Power Co., Ltd.

地産再エネの活用とカーボンニュートラル推進のプラットフォーム

2019年に設立した、電力資金を域内循環させる地域電力小売会社「かづのパワー」

基本方針③

再エネの導入を促進

市全域で発電に取り組み、地域の電気を直接使います

- ①再エネ導入推進プロジェクト
- ・再エネ導入目標の設定
- ・公共施設への再エネ設備の導入
- ②EV導入等推進プロジェクト
- ・EVステーションの充実
- ・EVからの外部給電設備の充実
- ・大型車両などの水素化の検討
- ③熱の脱炭素化プロジェクト
- ・木質バイオマス熱利用の推進
- ・電化の推進

基本方針④

エネルギー利用の効率化と多様化を推進

省エネと災害時の使用可能な体制を作ります

- ①省エネルギー推進プロジェクト
- ・省エネ診断の推進
- ・省エネ設備への更新
- ②効率的なエネルギー利用推進プロジェクト
- ・*ピークシフトの推進
- ・かづのパワーと連携した*デマンドレスポンスなどの実施
- ③エネルギー自立モデルの構築プロジェクト
- ・個人・集落・市レベルによる自立モデルの推進

※ピークシフト
電力の消費量が多い昼間から、少ない夜間へシフトさせることにより、電力消費量の平準化を図ること。

※デマンドレスポンス
電力会社から需要家に電力消費量を抑制するよう促すことで、それに対する対価を需要家がもらうことができる仕組み。

再エネの利用を支える

基本方針⑤

エネルギー産業を育成

先端技術の導入と再エネ産業の内製化を進めます

①エネルギー新産業育成プロジェクト

②再エネ関連業務の地域内製化推進プロジェクト

・再エネ水素の利活用

・地元企業による再エネ関連業務の受注促進

臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、令和3年度住民税非課税世帯などに対して、1世帯につき10万円を給付します。

誰がもらえるの？

対象者は、**住民税非課税世帯と家計急変世帯**です。

住民税非課税世帯とは

令和3年12月10日（基準日）において本市に住民登録があり、世帯全員の令和3年度の住民税均等割が非課税である世帯（生活保護世帯を含む）

家計急変世帯とは

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和3年1月以降に収入が減少し、世帯員全員が住民税均等割非課税世帯と同等の状態にあると認められる世帯。

※ただし、住民税が課税されている者の扶養親族のみからなる世帯を除きます。

支給額・受給方法・申請期限

支給額は、**1世帯につき10万円**です。

受給方法・申請期限は、**対象者によって異なります。**

住民税非課税世帯の受給方法と申請期限

▶市から送付された確認書を返送

対象世帯には、2月7日付けで確認書を送付しています。記載例を参考に、必要事項を記入し、**5月6日金（必着）までに**添付書類を同封して、返信用封筒で返送してください。

▶世帯員に未申告者（20歳以上）がいる場合

未申告の方がいる場合は、確認書が送付されません。世帯員全員が令和3年度の住民税申告をし、住民税非課税であれば、**9月30日金までに**福祉保健センター窓口へ申請してください（収入が無い方も申告が必要です）。

家計急変世帯の受給方法と申請期限

▶福祉保健センター窓口へ申請

給付金を受け取るには**9月30日金までに**申請が必要です。世帯全員の収入で判定するために、準備していただく書類などがありますので、事前にお問い合わせください。

準備する書類 申請・請求者の本人確認書類／申請・請求者の世帯の状況を確認できる書類／収入の状況を確認できる書類／受取口座を確認できる書類 など

詳しくは、市ホームページに公開しています。市ホームページはQRコードからご覧ください。



新型コロナウイルスワクチン

2回目接種から3回目接種までの間隔が短くなりました

～2回目接種から6カ月間隔で接種が可能です～

新型コロナワクチンの3回目接種が進んでいますが、3月からは6カ月間隔で接種可能となります。接種券は、2回目接種日の早い順に発送しています。

接種券の発送時期（2回目の接種日順に発送しています）

対象者	3回目の接種券発送時期
	18歳以上
2回目の接種が 令和3年8月の方	発送済み
2回目の接種が 令和3年9月の方	3月以降
2回目の接種が 令和3年10月以降の方	4月以降

※2回目接種の記録が確認できない場合は、3回目の接種券が発行されないことがあります。2回目接種から7カ月を経過しても接種券が届かない場合は、コールセンターまでお問い合わせください。

接種券が接種の証明となります

3回目の接種券には1・2回目の接種記録が印字されていて、国内では接種証明書としてご利用いただけます。3回目接種後は3回分の接種記録となりますので、接種後も大切に保管してください。



赤枠の部分が接種の証明となります

1回目・2回目の接種をご希望の方へ

12歳以上の方には1・2回目の接種券を送付済みです。1・2回目を接種できる医療機関が限られていますので、接種をご希望の方は、コールセンターまでお問い合わせください。接種券を紛失された方や鹿角市に転入した方で接種券が届いていない方もコールセンターまでお問い合わせください。

新たに12歳を迎えられる方には、誕生日の翌月までに接種券を発送しています。



鹿角市コロナワクチン接種コールセンター

受付時間

平日 9時～17時

☎ 0186-30-0715

年金から天引きされている方へ 国民健康保険税が仮徴収されます

令和3年度国民健康保険税が年金から天引き(特別徴収)されている方からは、令和4年2月の年金天引き額と同額を4月・6月・8月に年金から仮徴収します。

本徴収の額は、7月の本算定時に確定し、年税額から仮徴収税額を差し引いた額を、10月以降の本徴収の納期に振り分けます(仮徴収で年税額より多く支払っている方は還付されます)。

令和4年度納付月						
支払い月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
特別徴収	◎		◎		◎	
普通徴収				●	●	●
支払い月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特別徴収	●		●		●	
普通徴収	●	●	●	●	●	

◎仮徴収 ●本徴収

☎ 税務課 課税班 ☎ 30-0213

徴収方法の変更

過去2年間において国民健康保険税の未納が無く、口座振替による納付方法を選択する場合は、国民健康保険税の徴収方法を年金天引き(特別徴収)から口座振替(普通徴収)に変更することができます。希望される方は、税務課課税班へお申し込みください。

なお、変更後に要件を満たさなくなった場合は、再び年金天引きに変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

▶申請に必要なもの

- ①被保険者証
- ②これまで市税などの口座振替を利用していない方は、口座振替申し込み後の申請となります。ご利用になる金融機関へ「口座振替依頼書」を提出し、その口座振替依頼書の本人控え(金融機関の受付印のあるもの)をお持ちください。

支払方法を拡充

キャッシュレス決済をご利用ください

セミセルフレジ(自動釣銭機)を設置している窓口で、3月1日から各種証明書の発行手数料や施設利用料などの支払いに、キャッシュレス決済が可能になります。

※市税などの納付には利用できません。

キャッシュレス決済が可能な窓口	対象となる主な支払い
市民課 (☎ 30-0221)	住民票、戸籍謄本、印鑑登録証明書などの発行手数料
税務課 (☎ 30-0215)	所得証明書などの発行手数料
市民サービス窓口 (☎ 30-0221)	市民課・税務課窓口で発行できる証明書の発行手数料
大湯ストーンサークル館 (☎ 37-3822)	施設利用料、展示ホール観覧料など

▶利用可能な決済手段

- ・クレジットカード (Visa、Mastercard、JCB など)
- ・電子マネー (WAON、nanaco、iD など)
- ・QRコード決済 (PayPay など)

☎ 税務課 収納管理室 ☎ 30-0215

いつでも、どこからでも、申請できます

行政手続きのオンライン申請

今月から子育てに関する14手続きと介護に関する11手続きが、パソコンやスマートフォンから「いつでも」「どこからでも」申請できます。

▶オンライン申請が可能な手続き

子育てに関する手続き
妊娠の届出、児童手当関連、保育関連など
介護に関する手続き
要介護・要支援認定の申請などの介護保険関連

※詳しくはQRコードから市ホームページをご確認ください。

▶準備するもの 署名用電子証明書
付マイナンバーカード、カードの読取り可能なスマートフォンなど



ホームページはこちら

※オンライン申請にはマイナンバーカードによる電子署名が必要ですので、マイナンバーカード取得時に設定した暗証番号(6~16桁)をご用意ください。

☎ 総務課 デジタル行政推進室 ☎ 30-0207

水質を適正に管理

令和4年度 水質検査計画(案)

水質検査の適正化を確保することを目的とした、上下道の「令和4年度 水質検査計画(案)」を公開しています。

- ▶公開期間 3月1日(火)から
- ▶公開場所 上下水道課 上下水道班の窓口および市ホームページで閲覧することができます。



ホームページはこちら

☎ 上下水道課 上下水道班 ☎ 30-0270

大館能代空港発着便利者へ片道5千円助成 大館能代空港利用促進助成金

大館能代空港発着便を利用した方に、片道5千円を助成します。

- ▶搭乗期間 令和3年12月20日(月)~令和4年3月31日(金) 搭乗分
 - ▶対象者 本市に住民登録している方、市内に所在する事業所に勤務する方、市内に扶養者がいる学生
- ※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



ホームページはこちら

☎ 産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248

住宅にお困りの方へ

市営住宅の入居者を募集

市営住宅の入居者を募集します。申込者が多数の場合は、抽選により入居者を決定します。

- ▶入居要件 住宅に困っていること、市税の滞納がないことなど
 - ▶募集期間 3月1日(火)~15日(日) 8時30分~17時15分(土日を除く)
- ※都市整備課建築住宅班および各支所に募集案内と申込書を備え付けています。詳しくは募集案内をご覧ください。

- ▶抽選日 3月29日(火) (予定)
- ▶申込先 都市整備課 建築住宅班 (申込書を直接ご持参ください)

☎ 都市整備課 建築住宅班 ☎ 30-0266

これから引越しをされる方へ

転出などの手続きをお忘れなく

引越しシーズンは窓口が混み合います。手続きに時間がかかる場合もありますので、時間に余裕をもってお越しください。

- ▶届け出の期間 他市町村への転出 引っ越しする14日前から
- ※転出先の住所を確認してお手続きください。
- 市内での転居 転居してから14日以内
- ▶届出人 本人または同一世帯の方
- ※同一世帯以外の方は委任状が必要です。
- ▶必要なもの
 - ・届出人の印鑑・届出人の本人確認書類
 - ・国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証(加入している方)
 - ・福祉医療費受給者証(お持ちの方)
 - ・マイナンバーカード(お持ちの方)
 - ・住民基本台帳カード(お持ちの方)
- 転出の場合のみ: 印鑑登録証(登録している方)
- 転居の場合のみ: 在留カード、特別永住者証明書(外国人の方)

☎ 市民課 戸籍年金班 ☎ 30-0221

国民健康保険 加入・脱退の手続き

加入・脱退などの手続きについて
 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222
国民健康保険税（賦課、納付、試算など）について
 税務課 課税班 ☎ 30-0213

国保の届け出忘れずに 就職・退職・就学・卒業

就職や退職、就学や卒業など、人生の節目を迎える時期です。就職・退職などに伴う健康保険変更は自動では切り替わりませんので必ず手続きが必要です。市役所市民課または各支所へ届出をお願いします。

なお、手続きの際には下表に記載されている持ち物のほか、マイナンバーカードや身分証明書（運転免許証など）、印鑑をお持ちください。

国保を脱退するとき

事由	持ち物
他の市区町村に転出するとき	被保険者証
職場の健康保険に加入または被扶養者になったとき	被保険者証、職場の被保険者証
亡くなったとき	被保険者証

マル福（福祉医療受給者証）をお持ちの方へ

マル福をお持ちの方は、健康保険の被保険者証が変わった場合、届け出が必要です。届け出をしないと、福祉医療費の助成ができなくなる場合があります。新しい被保険者証をお持ちになり、市民課または各支所で手続きをお願いします。

国保に加入するとき

事由	持ち物
他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をめた証明書
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者でない理由の証明書
子どもが生まれたとき	母子健康手帳

その他国保に係る手続き

事由	持ち物
市内で住所が変わったとき	被保険者証
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯が分かれる、または一緒になったとき	被保険者証、在学証明書
就学のため、別に住所を定めるとき	

就学のため転出するとき

子どもが*大学などに入学するため、市外に住所を定め、元の世帯主が子どもの生活費などを援助していることが認められるときは、就学中の被保険者の特例（マル学）を申請することで、引き続き国保に加入することが可能です。

▼**持ち物** 在学証明書、印鑑
 ※学校教育法に規定する学校、専修学校、各種学校のほか、これらの学校などと同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

学生でなくなったとき

マル学対象者が卒業などにより学生でなくなった場合、被保険者証の返還が必要です。

▼**持ち物** マル学の被保険者証、学生でなくなった日を認めることができる書類（卒業証明書や退学証明書など）

令和3年度のはり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限は3月31日です。有効期限を過ぎると使用できなくなりますのでご注意ください。

国民健康保険税の納付
国保へ加入する方
 3月中に国保へ加入した方には、3月分の国保税の納付書が4月に送付されます。4月以降の国保税については、7月に*1年分の納付書を送付されます。
 ※4月から翌年3月までの1年分の国保税を、7月から2月の8回に分けて納付していただきます。

国保から脱退した方

3月中に国保から脱退した方は、3月分の保険料は新しい健康保険からの請求となります。令和3年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、納めすぎとなる方に対しては、過納分の国保税をお返しします。
 手続きの翌月末までに、還付のお知らせを送付します。
 4月に国保から脱退した場合は、令和4年度の国保税は賦課されません。

認知症カフェ

認知症カフェでは、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。また、作品づくりやゲーム、紙芝居のほか、ゆつくり読書をしたり語り合ったりすることもできます。

◆**時間** 9時30分～12時30分
 ◆**対象** 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	4日 金	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
	18日 金	道の駅 おおゆ
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	4月8日 金	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
	17日 金	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日 金	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	20日 日	月山の郷

高齢者福祉タクシー券

令和3年度の高齢者福祉タクシー券は3月31日 金が使用期限となっております。未使用のタクシー券は、4月以降は使用できませんので、期限内に使用してください。

令和4年度の高齢者福祉タクシー券は4月1日 金から申請を受け付けます。

◆**対象** 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方
 ※重い障がいのある方を対象としている福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所の方には対象外です。

◆**対象** 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方
 ※重い障がいのある方を対象としている福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所の方には対象外です。

あんしん長寿課 高齢者支援班

☎ 30・0234

3月の運動教室

◆**対象** 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方
 ※重い障がいのある方を対象としている福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所の方には対象外です。

◆**対象** 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方
 ※重い障がいのある方を対象としている福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所の方には対象外です。

日時／場所／持ち物など

スローエアロビクス教室（ヘルスデザイン）
 2日 10時～ / 花輪市民センター（コモッセ内） / 運動ぐつ、水分補給の飲料

ストレッチポール教室
 （さんさんレディースクラブ）
 7日 10時～ / 記念スポーツセンター / 運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット
 ※①②は有料で貸し出しています。

ココから体操教室（華美会）
 11日 10時～ / 福祉保健センター / 運動ぐつ、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室
 （スマイル教室）
 22日 13時30分～ / 福祉保健センター / 水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
 27日 10時～ / 福祉プラザ / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

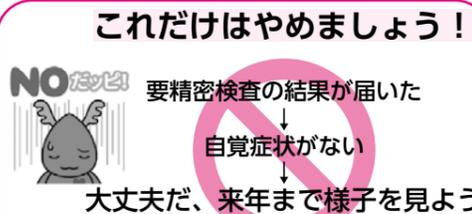
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨガ）
 3月の開催はありません。

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

がん検診 健康診断 受けるだけでは意味がない。

結果が届いた後の行動が、あなたの人生を左右します。

がん検診や特定健診・人間ドックなどを受診し、精密検査や治療が必要と判定された後に病院を受診されていない方は、早めに受診しましょう。



3月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
10日 金	9時～11時	鹿角警察署
	13時～14時	JAかつの 営農経済部
	15時～16時30分	福祉保健センター

* 400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。
 ※新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、接種後48時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。

ほくろく博物館講座

おうちにいながら北鹿地区の歴史や自然を学んでみませんか。

- ◆日時 3月17日 14時～17時20分
- ◆参加方法 ①オンライン ②サテライト会場「鹿角市役所第1・2会議室」
- ◆内容
 - ・縄文遺跡群の世界文化遺産登録について(北秋田市)
 - ・大湯環状列石90年のあゆみ(鹿角市)
 - ・戊辰戦争(小坂町)
 - ・風穴の不思議(大館市)
 - ・ニホンザリガニのPCRプライマーの検討と環境DNAの調査(大館鳳鳴高校)

- ◆申込方法
 - ①オンライン…大館市の電子申請システム
 - ②サテライト会場…電話またはメール
- ※いずれも3月14日 17時までに



お申し込みはこちら

生涯学習課文化財振興班
 ☎ 30・0294
 E-mail: bunkazai@city.kazuno.lg.jp

今月の声かけ運動は
3月7日(月)に実施します。
時間 7時15分～8時

花いっぱい運動

参加団体を募集します

花づくりは、美しいまちと地域の元気をつくり、思いやりの心も育みます。地域のみなが力をあわせ、思いやりの心と元気があふれるまちづくりを目指し、花いっぱい運動を実施します。

昨年引き続き、花種と花苗の配布を行います。花種は4月下旬～5月上旬、花苗は6月下旬～7月上旬に配布予定です。

来る彩の季節に向けて、ぜひ皆様にご参加ください。

- ◆対象 自治会、子ども会、婦人会、老人クラブ、学校、企業など(個人は除く)
- ◆申込方法 各市民センター、大湯支所、生涯学習課の窓口を設置している申込書に記入し提出してください。
- ※FAXでの申し込みも可能です。送信した際は電話でもお知らせください。

花種子(無料)	サルビア(赤・青・白)、マリーゴールド(黄・橙)、ペチュニア(ピンク)、ケイトウ(赤・ピンク)
花苗(有料)	サルビア(赤・青)、マリーゴールド(黄・橙)、ペチュニア(ピンク)

- ◆申込締切 3月18日 17時(必着)
- ※花苗は1本30円(50本単位となるため、1種1500円からになります)

花輪図書館

としよカフェ

アニメ・漫画×聖地×花輪図書館

- ◆日時 3月5日 13時～15時
- ◆場所 花輪市民センター 講堂、花輪図書館(コモッセ内)
- ◆講師 村木 伊織氏(聖地巡礼ライター)、安保 大輔氏(鹿角きりたんぼFM「アニソン店長!!」パーソナリティ)、米田 和晴氏(ロケーションかつの会長)、阿部 湖十恵氏(ヨガインストラクター)
- ◆内容 アニメ・漫画、聖地をテーマに、鹿角で活躍中の先輩たちと一緒に仕事や未来のことについてざっくばらんに語り合うティーンズ向けのイベントです。
- ◆対象 市内在住の中高生
- ◆定員 30人
- ※事前に申し込みが必要です。

古文書読み方講座

- ◆日時 3月17日 13時30分～15時
- ◆場所 花輪市民センター 研修室(コモッセ内)
- ◆講師 柳澤 裕子氏
- ◆内容 慶応四年、戊辰戦争に臨む使武者兼御供頭の内藤調一の「出陣日記」や、江戸時代後期の「尾去沢銅山年中行事」(阿部恭助著)から、当時の歴史や出来事について学びます。

花輪図書館 ☎ 23・4471

令和3年度全県花だんコンクール

本市では、花だんづくりが盛んに行われており、各団体が全県・全国の花だんコンクールで表彰されています。



花づくり講習会

美しく花を咲かせるための花づくりの基礎やコツを学びます。

- ◆日時 3月10日 10時～11時30分
- ◆参加方法 ①オンライン ②サテライト会場「花輪市民センター 講堂(コモッセ内)」
- ◆講師 水野 隆史氏(一社) 農山漁村文化協会東北支部
- ◆対象 どなたでも参加できます。
- ◆申込方法 各市民センター、大湯支所、生涯学習課の窓口を設置している申込用紙または電話でお申し込みください。
- ※参加費無料
- ※事前に申し込みが必要です。

生涯学習課 社会教育部
 ☎ 30・0292
 FAX 30・1140

十和田図書館

Towada Gallery

第70弾「大日堂舞楽展」

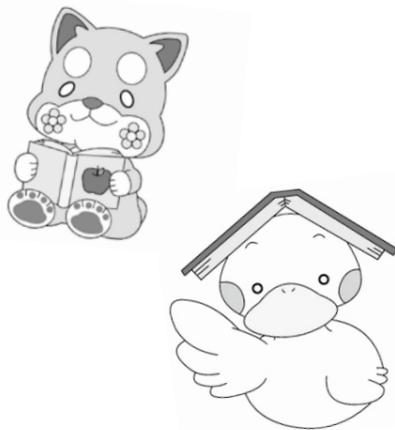
毎年1月2日に行われている、ユネスコ無形文化遺産である大日堂舞楽の解説と写真展示を行います。

- ◆期間 3月8日 27日
- ◆場所 十和田図書館 2階 講座室

郷土を語る会

- ◆日時 3月18日 14時～16時
- ◆場所 十和田図書館 2階 講座室
- ◆講師 金沢 文三氏
- ◆内容 松浦武四郎の「鹿角日誌」を読んで、松浦氏が歩いた休屋から発荷峠、銚子滝、白沢、毛馬内までの旅路をたどります。

十和田図書館 ☎ 35・3239



埋蔵文化財(遺跡)保護へのご協力をお願いします

本市には世界文化遺産に登録された特別史跡大湯環状列石がありますが、そのほかにも、市内には442の遺跡が確認されています。これらの遺跡はほとんどが地下に埋蔵された状態で、その様子を見ることはできません。このような埋蔵文化財を保護するため、遺跡の可能性のある土地での開発行為を行う場合は、事前に届出をする必要があります。市内で建築工事や土木工事、伐採など、土地改変を伴う行為をする場合は、事前の確認をお願いします。

本市の遺跡地図情報は、大湯ストーンサークル館や生涯学習課窓口のほか、「秋田県遺跡地図情報 (http://common3.pref.akita.lg.jp/heritage-map)」で確認できます。また、市内にはこのほかにも未確認の遺跡がある可能性があります。もし工事中に遺構や土器、石器などを新たに発見した場合も届出が必要ですので、大湯ストーンサークル館までご連絡ください。



大湯ストーンサークル館 ☎ 37-3822

子ども未来センター

あのおの日

保健師と助産師に、気になっている事や心配事などを気軽に相談できます。

- ◆日時 3月3日 10時～12時(受付11時まで)
- ◆場所 子ども未来センター、花輪市民センター 和室(コモッセ内)
- ◆対象 市内未就学児とその家族

奏 & YOMUYOMU & PYONPYON 6日

- ◆日時 3月10日 10時30分～11時30分
- ◆場所 花輪市民センター 和室(コモッセ内)
- ◆対象 市内子育て・孫かて中の方

くすくす学校 & LIFE

- ◆日時 3月12日 10時30分～12時
- ◆場所 花輪市民センター 講堂(コモッセ内)
- ◆講師 田中 豪氏(株式会社こどものとも東北)
- ◆対象 市内子育て・孫かて中の方
- ◆定員 20人
- ◆参加費 100円
- ※無料託児有り(要予約)

子ども未来センター ☎ 30・0855
 ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止する場合があります。

乳幼児の健診カレンダー

とき	内容	対象	受付時間
4日 金	3歳児健診	平成30年10月15日～11月30日生	12時45分～13時
8日 火	乳児相談(8～10か月児)	令和3年5月・6月生	9時45分～10時
16日 水	3～4か月児健診	令和3年10月・11月生	12時45分～13時
17日 木	1歳6か月児健診	令和2年5月29日～7月15日生	

◆場所 福祉保健センター

※感染状況によって日程が変更になる場合は、個別に通知します。

※お子さま1人につき、付き添いの方は1人でお願います。体調不良や3月の参加が難しい場合は、ご連絡ください。

☎ すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0265

みんなの情報広場のコーナーです。
原稿の締切日は発行月の前月30日です。

◎FAX 郵送でもお申し込みできます。
政策企画課 ☎30・0205 FAX 30・1122

世界自閉症啓発デー 発達障害啓発週間

4月2日(土)～8日(金)

自閉症は発達障害の1つです。発達障害は、生まれつきの脳の働きや発達の調和がとれないことによる特性と考えられており、本人の努力不足や保護者の養育によって起こるものではありません。しかし、その特性が周囲に理解されにくいことで、ストレスがつのりやすいため、生きづらさを感じる場面が多くなり、日常生活に支障が出てしまうことがあります。早い時期から周囲の理解と、その人に合った適切な支援や環境の調整が行われることが大切です。

☎秋田県発達障害者支援センター
ふきのとう秋田
☎018・826・8030

自転車損害賠償責任保険 などへの加入義務化

「秋田県自転車条例」により、令和4年4月1日から自転車損害賠償責任保険等(自転車利用によって、他人の生命・身体に損害を与えた場合に補償する保険・共済)への加入が義務化されます。万が一の事故に備え、必ず保険などへ加入してください。

自転車についても、定期的に整備士による点検・整備を受け、交通ルールを守り、安全に利用しましょう。
※詳しくは、県ホームページをご覧ください。



☎秋田県庁 県民生活課
☎018・860・1523

コンビニ交付の一時停止

システム更新作業のため、マイナンバーカードを利用した各種証明書コンビニ交付サービス(本籍地利用登録申請を含む)を一時停止します。
停止日：3月16日(金)～3月25日(金) 3月27日(日)

2022年度 国家公務員採用試験

総合職(院卒者・大卒程度)
受付期間：3月18日(金)～4月4日(日) (受信有効)
第1次試験日：4月24日(日) (受信有効)
一般職(大卒程度)
受付期間：3月18日(金)～4月4日(日) (受信有効)
第1次試験日：6月12日(日) (受信有効)
一般職(高卒者)
受付期間：6月20日(日)～29日(日) (受信有効)
第1次試験日：9月4日(日) (受信有効)
共通事項
申込方法：インターネットからお申し込みください。
詳しくは、人事院ホームページをご覧ください。
☎人事院東北事務局 第二課 試験係
☎022・221・2022



2022年度 国税専門官採用試験(大学卒業程度)

仙台国税局では、バイタリティあふれる国税専門官を募集しています。
国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などにおいて、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

受験資格：
①平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの者
②平成13年4月2日以降生まれで次の条件を満たす者
③大学を卒業した者および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの者
④人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者
受付期間：3月18日(金)～4月4日(日) (受信有効)
申込方法：インターネットからお申し込みください。
第1次試験日：6月5日(日) (受信有効)



☎仙台国税局 人事第二課 試験係
☎022・263・1111
☎人事院東北事務局
☎022・221・2022

秋田地方・家庭裁判所

100周年を迎える調停制度

令和4年10月に、調停制度は発足100周年を迎えます。調停とは、裁判所がお互いの言い分を聴いて、話し合いによって問題解決を図る手続きです。お金の貸し借りなどのトラブルを扱う民事調停と、離婚や相続などの家庭のトラブルを扱う家事調停があります。法律の知識がなくても簡単に手続きができて費用が安く、調停が成立したときは、判決と同じ効果が得られます。また、非公開の手続きであるため秘密が守られます。



※詳しくは、裁判所のウェブサイトをご覧ください。
調停制度に関する講義依頼募集
企業団体、学校などの講演会や研修会に「調停制度に関するテーマ」で裁判官や調停委員が講師として伺います。また、希望に応じて裁判員制度や成年年齢の引き下げなどについても説明します。
講師の派遣を希望される場合は、お問い合わせください。
※令和4年12月28日(金)まで
☎秋田地方裁判所事務局 総務課
☎018・803・0181

無料電話相談実施中

人事・労務、就業規則、雇用関係助成金に関することについて、社会保険労務士が電話やオンラインで相談に応じます。
受付時間：9時～17時(平日)

☎秋田働き方改革推進支援センター
☎0120・695・783、
018・865・5335

しんくみはばたき奨学金 令和4年度奨学生募集

受給資格：
①県内の高等学校または工業高等専門学校(ただし3年生まで)に在学する母子家庭・父子家庭の学生で、本人および保護者が県内に住所を有している方。
②本人の父母またはこれに代わって家計を支えている人(主たる家計支持者1人)の収入複数ある場合はその合計額が次の金額以下であること。

給与所得者 270万円
給与所得以外 135万円
給付額：年額10万円
給付期間：1年間
定員：30人
募集期間：4月1日(金)～15日(金)
※詳しくは、お問い合わせください。
☎秋田県信用組合 総務部
☎018・831・3551

放送大学 入学生募集

4月入学生を募集しています。放送大学では、10代から90代の幅広い世代の約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。
テレビで授業を行っているだけではなく、学生はその授業をインターネットで好きな時に受講することができ、卒業すれば学士の学位を取得できます。

半年のみの在学も可能で、ミニキャンパスと呼ばれる学習センター・サテライトスペースが全国に設置されており、サークル活動など学生同士の交流も行われています。
資料は無料ですので、お気軽にご請求ください。
科目：心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など、約300種類
※1科目から選択可能です。
授業料：1科目ごとに1万円(入学金を除く)
※半年ごとに、学ぶ科目分の授業料を払うシステムです。
出願締切：3月15日(日)
※詳しくは、お問い合わせください。

☎放送大学 秋田学習センター
☎018・831・1997

今月の相談日程

■出張年金相談(鷹巣年金事務所)
相談日：3月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金) / 相談場所：市役所第1・2会議室 / 開設時間：9時30分～12時、13時～15時30分 ※相談日の1カ月前から前日までに鷹巣年金事務所への予約が必要です。基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備の上、電話で予約してください。
☎鷹巣年金事務所 お客様相談室
☎0186-62-1490

■無料総合相談(人権擁護委員・行政相談委員)
相談日：3月8日(日) / 相談場所：市役所第3会議室 / 開設時間：13時30分～16時 ※予約は不要です。
☎生活環境課 コミュニティ推進班
☎30-0202

■無料土地・家屋相談(土地家屋調査士)
相談日：3月15日(日) / 相談場所：交流センター / 受付時間：13時30分～15時30分 ※前日までに予約が必要です。
☎消費生活センター ☎30-0258

■無料弁護士相談(秋田弁護士会)
①相談日：3月10日(日) / 相談場所：交流センター / 開設時間：13時30分～16時 / 担当：川田 繁幸弁護士
②相談日：3月24日(日) / 相談場所：交流センター / 開設時間：13時30分～16時 / 担当：熊谷 克史弁護士
※どちらも前日までに予約が必要です。
☎消費生活センター ☎30-0258

協会けんぽの保険料率の変更

協会けんぽは、主に中小企業の従業員とその家族が加入できる健康保険です。秋田支部の健康保険料率は、令和4年4月納付分から10・27%(現行10・16%)へ引き上げとなります。また、40歳から64歳までの方に対する介護保険料率は、全国一律1・64%(現行1・80%)へ引き下げとなります。

医療費に基づいて算出される保険料率は、皆さんの健康への取り組みによって抑えることができます。病気の予防や健康保持のために年1回の健診を必ずお受けください。
☎全国健康保険協会(協会けんぽ) 秋田支部
☎018・883・1841

あきたサステイナビリティスクール 第2期生募集

秋田県の豊富な再生可能エネルギー源の利用技術や、環境・資源リサイクル技術などを、オンライン講義で学べるプログラムです。
受講期間：5月21日(土)～12月17日(日)
履修資格：大学を卒業した者、または大学を卒業した者と同等以上の学力があると認められた者、22歳に達した者
定員：10人程度
受講料：5万円(フィールド研修参加費は別途負担)
申込締切：3月24日(日)
※詳しくは、お問い合わせください。

☎あきたサステイナビリティスクール事務局(秋田大学大学院理工学研究科事務部)
☎018・889・2451

A1A国際活動助成金

県内で国際交流や国際協力、国際理解などの多文化共生を推進する活動を行う民間の団体を対象に、その事業資金の一部を助成します。
申請期間：
1期 3月31日(金)まで
2期 7月1日(金)～31日(日)

助成金額：助成対象経費総額のうち上限8万円
回数：一団体1回、同一団体による同一事業については3回
※詳しくは、お問い合わせください。
☎(公財)秋田県国際交流協会(A1A)
☎018・893・5499



日本語学指導員現地レポート

戸脇美夢さん

三重県出身。留学経験を経て、国際教養大学専門職大学院にて日本語教育を学び、多くの異文化交流イベントの企画・運営に携わるなど、豊富な国際交流経験を活かし渡航。



ハンガリーの有名な行事といえはイースターやクリスマスが思い浮かぶと思いますが、今回は、日本では馴染みのない「ファルシヤング」について紹介したいと思います。

ファルシヤングとは、ハンガリー語でカーニバルという意味で、日本語では謝肉祭と訳されます。キリスト教徒は、イースターの40日前から食事制限をしたり、自分の好きなものを我慢したりと、質素な生活を心がけます。その40日間が始まる前に派手に祝おう、というのがファルシヤングです。ハンガリーの子どもたちにとっては楽しみなイベントの一つで、学校では仮装パーティーやダンスパーティーが開かれます。可愛い衣装を着て歩いている子どもを見かけると、温かい気持ちになります。

そして、ファルシヤングに欠かせないのが「ファーンク」というドーナツです。面白いことに、ハンガリーのドーナツには穴があいていません。ファーンクは、真ん中のくぼみにジャムやクリームをのせて食べます。一番よく見かけるのはアプリ



ファーンク



プジョーヤーラーシュ

コットジャムのファーンクです。ハンガリー人は自宅で作る方が多いようですが、私のようにお菓子作りが苦手な人のために、パン屋やスーパーのパンコーナーでも売られています。ファルシヤングの終わりには、ハンガリー南部のモハーチという街で「プジョーヤーラーシュ」と呼ばれる、伝統的な仮面をかぶって街を練り歩くお祭りが行われます。昨年、鹿角市内の施設で、このお祭りの写真を展示したため、ご存じの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。なまはげと似ていますよね。こんなところでもハンガリーと日本の共通点を発見でき、嬉しく思います。

大湯ストーンサークル館 ☎ 37-3822

世界遺産

大湯環状列石

ツタエル、マモル、カンガエル

「カンガエル」

大湯環状列石は、昭和6年の発見以来、郷土研究史家を中心に結成された大湯郷土研究会をはじめ、多くの研究者によって調査研究が行われてきました。昭和59年から市教育委員会が中心となり、2つの環状列石の周辺の調査を25回にわたって行ったことで、遺跡について多くのことが分かりました。

しかし、遺跡の調査研究はこれで終了したわけではありません。その後の調査で、大湯環状列石で過去に出土した遺物を見ると、調査当時は注目されていなかった北海道由来の「アオトラ石」製の石斧が、遺跡に多く持ち込まれ使用されていたことが分かりました。また、近年の調査では岩手県洋野町や青森県むつ市など各地で新たな環状列石の発見がされており、今後は、こうした遺跡との比較検証が必要になります。

このように、大湯環状列石の研究を続けることで、4千年前の出来事の新発見につながっています。



文化財保護委員会による発掘調査 (昭和26年)



アオトラ石製石斧

公式ツイッターは



ます。今後も調査研究を続け、新しい発見を皆さんにお届けします。※最新情報は、大湯ストーンサークル館の公式ツイッターをご覧ください。

コミュニティ助成事業

宝くじ助成で地域コミュニティの活性化

コミュニティ助成事業を活用し、尾去沢地区の西道口自治会と花輪地区の高屋自治会、級ノ木自治会がエアコンやストーブなどの備品を整備しました。

購入した備品は自治会の懇親会や高齢者サロンなどの事業で活用する予定としており、今後、自治会活動がより活発になることが期待されます。

コミュニティ助成事業とは

「一般財団法人 自治総合センター」が宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動の充実・強化のための助成を行い、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与する事業です。



整備した備品 エアコン・ストーブ・冷蔵庫

助成対象

- ・コミュニティ活動に必要な備品
- ・集会施設の整備
- ・安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援、地域の国際化の推進、活力ある地域づくりなどの事業

生活環境課 コミュニティ推進班 ☎ 30・0202

産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248、大湯ストーンサークル館 ☎ 37-3822

鹿角を知る・伝える

市民全員ガイド化計画

泉質も豊富な温泉天国 鹿角

市民全員がガイドとして、鹿角の魅力を再発見し、市内外に発信するきっかけとなるよう、市内観光名所や歴史・文化、産業遺産などをシリーズで紹介していきます。

全国に点在する温泉の泉質は、環境省によって11種類に分類されています。市内では、地域によって6種類の泉質を楽しむことができます。

この泉質の効果によるもので、ねんざや筋肉痛などに温湿布のような効果があります。

- ① 単純温泉 湯瀬温泉郷と八幡平温泉郷の多くが単純温泉です。中でも、美人の湯と言われる湯瀬温泉郷はアルカリ性で含有成分が豊富なため、美肌効果が高いとされています。八幡平温泉郷は、各宿で含有物が違い、複数の泉質を持つところもあります。
- ② 炭酸水素塩泉 志張温泉の重曹泉がこれに分類されます。とろみのあるお湯で皮膚疾患によく効くとされています。さらに志張温泉はゲルマニウムを含み、デトックス効果もあります。
- ③ 塩化物泉 大湯温泉郷に多い塩化物泉は、塩分が汗の蒸発を防ぐため、保温効果があります。「大湯は熱湯」と言われるのは、源泉の熱さだけでなく

- ④ 硫酸塩泉 花輪や毛馬内の温泉が主に硫酸塩泉です。硫酸イオンが傷の治りを早め、また保湿効果もあり乾燥肌に良いとされます。
- ⑤ 硫黄泉 後生掛温泉の硫黄泉は、硫化水素の臭いが特徴で、肌の殺菌作用のほか、血管を広げ血液をさらさらにする効果も期待できます。
- ⑥ 酸性泉 蒸ノ湯温泉のひとつが酸性泉です。殺菌効果が高く、慢性的な皮膚病や血糖値の高い方におすすめとされています。

紹介した温泉の効能はあくまで一部です。いろいろな泉質の温泉巡りができる鹿角は、まさに温泉天国と言えますね。

3月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>市議会 3月定例会</p> <p>▶日程 2月25日(開会)、3月3日(議案質疑)、3月8日(代表質問)、3月9日(10日)一般質問、3月11日(閉会)・14日(常任委員会)、3月22日(閉会) ※都合により変更になる場合があります。</p> <p>☎ 議会事務局 ☎ 30-0280</p>		<p>1</p> <p>■骨密度測定会 & ナトリウム測定会 13時30分～ 十和田市民センター</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>	<p>2</p> <p>■出張年金相談</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>3</p> <p>■シルバーハ体操教室 福祉保健センター</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>4</p> <p>■シルバーハ体操教室 湯都里</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>5</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>
<p>6</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>7</p> <p>■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>8</p> <p>■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>9</p> <p>■出張年金相談</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>10</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>11</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>12</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>
<p>13</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>14</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>15</p> <p>■無料土地・家屋相談</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>16</p> <p>■出張年金相談 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>17</p> <p>■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>18</p> <p>■シルバーハ体操教室 湯都里</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>19</p> <p>福永医院 ☎ 35-3117</p>
<p>20</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>21 春分の日</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>	<p>22</p> <p>■シルバーハ体操教室 十和田市民センター</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>23</p> <p>■出張年金相談</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>	<p>24</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルバーハ体操教室 八幡平市民センター</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>25</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>26</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>
<p>27</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>28</p> <p>長橋医院 ☎ 23-7612</p>	<p>29</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>30</p> <p>■出張年金相談</p> <p>三ヶ田医院 ☎ 31-1231</p>	<p>31</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>		

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話または市ホームページでご確認ください。

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。カレンダール下部「在宅当番医」の診察時間・月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜祝日は8時30分～17時

今月のシルバーハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
3日(日)、16日(日)	福祉保健センター
4日(金)、18日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
7日(月)、17日(日)	尾去沢市民センター
8日(日)、22日(日)	十和田市民センター
10日(日)、24日(日)	八幡平市民センター

※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。

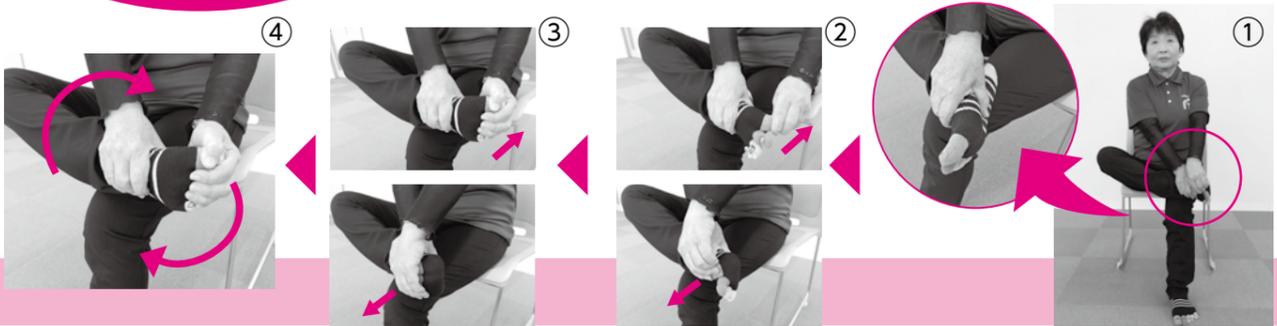
体操を動画で見ることが
できます。
市ホームページはこちら



ポイント

●土踏まずをしっかりとつかむことで、指の動きがはっきりできます。

- 手順
- ①右足を左の太ももの上にのせて、右手で土踏まずのあたりをつかみます。
 - ②左手で親指から1本ずつ曲げたり反らしたりをくり返します。
 - ③次に5本の指をまとめて曲げたりそらしたりをくり返します。
 - ④最後に足首をゆっくり大きく回します。
- ※反対の足も同様に行います。



足指・足首の運動
血行改善・転倒予防
モデル：浅利綾子さん
(シルバーリハビリ体操
2級指導士)

鹿角市消費生活センター (生活環境課内) ☎ 30-0258

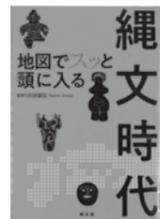
新たな季節に思いを馳せて。今月の新刊。

百一 hyakuichi
こうの 史代 著 (日本文芸社)



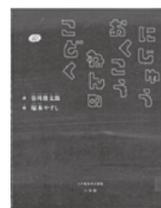
「百人一首」を覚えるための、上の句と下の句12字を用いた言葉遊びと連想で、新しい物語が紡がれていく異色の「百人一首」本。全首、現代語訳も収録しています。(花輪)

地図でスツと頭に入る縄文時代
山田 康広 監修 (昭文社)



北海道・北東北の縄文遺跡群の一つとして世界文化遺産に登録された「大湯環状列石」。縄文時代と遺跡をおさらいしながら、研究の最新情報も分かりやすく解説しています。(十和田)

にじゅうおくこうねんのこどく
谷川 俊太郎 詩 / 塚本 やすし 絵 (小学館)



現在90歳の詩人・谷川氏が10代最後に編んだ作品が、70年の時を経て、絵本になりました。独特の音が印象的な名詩を、想像力をかき立てる絵と共に味わってください。(花輪)

ちがいがわかんとおもしろい! 東日本と西日本
岡部 敬史 編著 (汐文社)

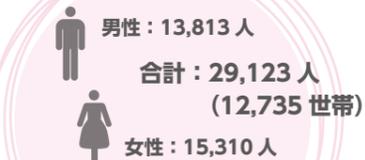


お正月のお雑煮やみたらし団子の数と味など、年中行事と食文化を通して、東日本と西日本の文化の違いを写真と共に楽しく紹介しています。(十和田)

「あおぞらぶっく号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 毛馬内コース 1日(日)・15日(日)・29日(日)
- 大湯①コース 3日(日)・17日(日)
- 大湯②コース 4日(金)・18日(金)
- 八幡平コース 8日(日)・21日(日)
- 花輪コース 10日(日)・24日(日)
- 尾去沢コース 11日(金)・25日(金)

人口と世帯 (令和4年1月末現在)



ECO & LIFE

- #### トラブル回避のための4つのポイント
- ①金融機関の口座が個人名義の場合には振り込まない
個人名義の口座に前払いで代金を振り込んだ場合に被害が多発していることから、代引きなどの後払いでの支払い方法を選ぶようにしてください。
 - ②複数の通販サイトの販売価格を比較する(格安には要注意!)
公式サイトや他の通販サイトに比べて格安の販売価格を表示し、消費者を誘い込むという手口は、偽サイトの典型的な手口です。
 - ③注文する前にサイトの運営者の情報をよく確認する
一見して架空のものに分かる住所が表示されていたり、電話番号の記載がない場合は要注意です。
 - ④SNS上の広告や検索サイトの検索結果だからといって、安心は禁物
SNS上の広告や投稿、検索サイトの検索結果から偽サイトに誘導される被害も発生しています。

少しでもおかしいなと思ったら、消費生活センターにご相談ください。

本物? 偽物? そっくりに作られた偽サイトにご注意ください

コロナ禍で利用する機会が多くなったインターネット通販ですが、中には公式ロゴを盗用し公式サイトと見せかけるような作りの偽サイトが確認されています。こうした偽サイトでは、代金を払ったが注文した商品が届かない、全く別の商品が届いたといったトラブルが発生しており、被害に遭うとお金を取り戻すことは非常に困難です。被害に遭わないためにも次のポイントに注意しましょう。



美容室 LaLa SAISON ラ・ラセゾン

髪質改善でツツヤの美しい髪へ♡

大好評!!
髪質改善 (カット込) ¥4800~

シャンプー&ブロー込 カット ¥2600

ほかにも多数メニューがございます。

電話ご予約限定
広報、見ました♡と
☎23-4628
へご予約ください
トリートメント無料サービスします

ご予約優先 年中無休
☎018623-4628
スタッフ募集

JR鹿角花輪駅 ● コモッセ ● R282 ● 千歳盛 ● 秋田銀行 ● 当店 ●

DAIHATSU 広告

ご希望の車
お探しいたします!!

autoBank SYSTEM
オートバンクシステム 設置店

常時5万台の中から検索できます。

お持ちの愛車
高価買取ります!!

随時お買得車展示中!!

ダイハツショップ鹿角
オートプラザ鹿角
TEL0186-25-3633

秋田県鹿角市花輪字鉄砲25-6

営業時間 / 9:30~18:00
定休日 / 火曜日

自社钣金認証工場完備

ダイハツプロショップ ダイハツ車リコール点検修理お任せ下さい。

住まいのこころなら
LIXILリフォームショップ

築10年以上の住宅にお住まいの皆様
外壁リフォームでまるで新築のように大変身!

デザイン豊富で塗装にできない外壁デザインが選べます

デザイン性も高く塗装にはないメリットがたくさん!

こんなお困りごことはありませんか?
古い壁紙をキレイにしたい
外壁のヒビが気になる
塗装がはがれ剥けてきた

壁面に、こんな状態が発見されたらリフォームのサイン!

住宅リフォームのベストパートナー
LIXILリフォームショップ ライファかづの

大館桂工業株式会社
〒018-5201
秋田県鹿角市花輪字赤川端14-4
お問い合わせ
0186-25-2055
http://lifa-kazuno.com/

受験の要
英語と数学に特化した塾

将来、国立大・難関私立大への進学をお考えのみなさま
マンツーマンで英語と数学の勉強をみさせていただきます。
お気軽にお問い合わせください。
対象：小学生、中学生、高校生

「塾卒業第1期生証書授与式」

直近四年指導実績

【国立大学】岩手大学教育学部、新潟大学工学部、宮城教育大学中等教育教員養成課程理科、同大学同課程英語、山形大学工学部、埼玉大学人文社会科、弘前大学医学部、秋田大学教育文化学部ほか
【私立大学】東北医科薬科大学医学部医学科(3千万学費免除特待生)、早稲田大学法学部、同大学教育学部、上智大学文学部、立教大学社会学部、同大学文学部、青山学院大学社会情報学部、同志社大学法学部、同大学文学部、津田塾大学文学部ほか

小中高一貫塾 満流儀 SCHULE
HP 安部 満

八幡平字宮尻28-1(大里バス停150m) ☎080-9078-6789