

# KAUNO

広報かづの

9 月号 2022.9.1  
(令和4年)  
No.977

Topics : P2 まちの話題、P4 災害情報、P6 市民アンケートの結果公表、P12 がん検診を受けましょう、P13 認知症特集

## 花火と屋台が夜空を照らす

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。

# まちの話題



## 大湯環状列石 気球イベント

7月31日に、大湯環状列石で、気球に乗って遺跡を見るイベントが開催されました。イベントは、気球から環状列石を観察することで、遺跡の新たな魅力を発見し、遺跡に対する興味・関心を高める目的で、北秋田市の伊勢堂岱遺跡に続き本市でも開催されました。抽選に当選した参加者は、空から環状列石を眺め、2つの遺跡を見比べたり、写真や動画を撮影しながら、しばし空での貴重な時間を楽しみました。



## 浅利純子杯争奪第16回鹿角駅伝 第75回十和田八幡平駅伝競走全国大会

7月30日に、総合運動公園総合競技場特設コースで、浅利純子杯争奪第16回鹿角駅伝が、8月7日に、十和田湖から八幡平大沼までのコースで、第75回十和田八幡平駅伝競走全国大会が、それぞれ開催されました。どちらも天候に恵まれ、出場した選手が日頃の成果を発揮し、優勝を目指して競い合いました。また、地域の人々もその様子を見守り、手やうちわなどを振りながら、声援を送るなどして、大会を楽しみました。



## 第33回全国ローラー スキー選手権大会

8月11日、12日に、花輪スキー場ローラースキーコースで、全国ローラースキー選手権大会が開催されました。大会には、小学生から一般まで225人の選手が参加し、2日間ともあいにくの雨でしたが、それをものともせず、選手たちは全力を出し、優勝を目指してコースを駆け抜けました。観客もその姿を間近で見ながら、「頑張れ」と手を叩いたりして、声援を送っていました。



## 歴史と伝統が息づく鹿角の夏祭り〜3年ぶりに、鹿角が祭り一色となりました〜

### 大湯大太鼓 供養太鼓

8月15日に、大圓寺で、大湯大太鼓の供養太鼓が行われました。

大雨の影響により、昼間の供養太鼓のみとなりましたが、4人で持つ大太鼓がお寺の前にずらりと並んだ様子は壮観でした。また、奏者が長いバチを体全体を使って振り上げ、笛の音に合わせて一斉に叩き出す姿は、訪れた人の目を惹きつけ、その低くて大きな音は、観客の耳と心を震わせ、大湯中に響き渡りました。

### 花輪ねぶた

8月7日、8日に、花輪商店街通りや稲村橋で、花輪ねぶたが行われました。

1日目は、新型コロナウイルスの感染防止対策のため、全町内の王将を坂の上に並べて王将コンクールの審査のみを行い、2日目は、大太鼓を演奏しながら町内を練り歩いた後、稲村橋に集まり、王将に火をつけ、ねむり流しを行い、ほぼ例年通りの開催となりました。



### 毛馬内盆踊り

8月21日、22日に、毛馬内こもせ通りで、毛馬内盆踊りが開催されました。

新型コロナウイルスの感染防止対策のため、子ども盆踊りコンクールは中止となりましたが、大太鼓による迫力ある呼び太鼓の後、篝火の幻想的な光の中、太鼓と笛の囃子で踊る「大の坂」、無伴奏の唄のみで踊る「甚句」が順に披露され、訪れた観客は、一緒に歌ったり、手を叩いて音頭をとったりしながら、優雅な踊りに魅了されていました。

### 花輪ばやし

8月19日、20日に、花輪商店街通りやJR鹿角花輪駅前で、花輪ばやしが行われました。

大きな屋台がお囃子を演奏しながら練り歩くと、観客もそれについて歩き、間近でお囃子の演奏を楽しんでいました。今年市制50周年という節目のお祝いもかねて、駅前屋台が並んでサンサをした後、花火が数十発打ち上げられ、祭りを盛り上げました。観客は、3年ぶりにズラリと並んだ屋台や、祝いの花火に大きな拍手を送っていました。



## 百歳長寿を祝う 安保セツさん 安保ハツヨさん

安保セツさん（大正11年・八幡平生まれ）が7月22日に、安保ハツヨさん（大正11年・毛馬内生まれ）が8月20日に、それぞれ満100歳の誕生日を迎えたことから、市から顕彰状と祝い金が贈られました。長寿の秘訣は、セツさんは「若い頃からよく働いたこと、なんでもよく食べること」、また、ハツヨさんは、「パランスのとれた食事をする」と、毎日友人と一緒に過ごすこと」と話していました。



安保 セツさん

安保 ハツヨさん



# 災害から身を守るために

もし、災害が起こったら...

まずは、情報収集です

令和4年4月に全世帯に配布した「総合防災マップ」には、災害種別ごとの指定避難所や地域ごとの土砂災害警戒区域、千年に一度の降雨（24時間雨量が254㎜）を想定した浸水想定区域などの情報をまとめており、災害時の持ち出し品や避難所における新型コロナウイルス感染症対策なども記載していますので、あらかじめご確認ください。また、災害時には「鹿角市メール配信サービス（登録制）」や「鹿角きりたんぼFM（79.1MHz）」を利用した災害情報の発信を行います。秋田県や気象庁のホームページ、NHKデータ放送などの情報も活用し、より安全に避難するため、正確な情報の収集に努めてください。

災害時には正確な情報の収集に努め、雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険や不安を感じたら、早めに避難してください。また、新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、「災害時には、危険な場所にいる方は避難行動をとることが原則」です。

危険を感じたら、  
早めに避難  
しましょう

ウェットティッシュをお持ちください。すでに災害が発生している場合は、無理をして避難先に行かず、土砂崩れが心配される斜面と反対側にある建物の2階など、できるだけ安全な場所に避難してください。

※非常持ち出し品...

ラジオ、携帯電話（充電器含む）、救急医療品、貴重品、懐中電灯、非常食など



## 9月は防災月間です

### 新型コロナウイルス感染症による「自宅療養者」 「濃厚接触など自宅待機中の方」

避難が必要な場合は、すこやか子育て課（☎30-0119）までご連絡ください。専用の避難所をご案内します。

### 避難行動要支援者名簿の更新

「避難行動要支援者名簿」とは、災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こった時に、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方々を登録する名簿です。東日本大震災で被災地全体の死者のうち65歳以上の高齢者が6割に上ったことを踏まえ、平成25年の災害対策基本法改正により、市町村に避難行動要支援者名簿の作成が義務化されました。

名簿情報は、自治会長や民生委員、消防などの関係機関で共有し、地域の避難行動要支援者を把握することで、災害発生時の避難支援に活用します。

今年度、名簿の更新を予定しており、自治会長や民生委員の皆さんには、避難行動要支援者の把握や災害時の必要な支援の確認などにご協力をお願いします。

## 地区の避難所（避難場所）を確認しよう

第1避難所			
地区	指定避難所	所在地	災害種別ごとの開設状況
花輪	文化の杜交流館コモッセ	花輪字八正寺 13	× ○
	柴平地域活動センター	花輪字八幡平 12-1	○ ○
	交流センター	花輪字荒田 1-1	○ ○
	交流（MIT）プラザ	花輪字上花輪 128-1	○ △
	福祉保健センター	花輪字下花輪 50	○ △
十和田	大湯地区市民センター	十和田大湯字権現堂 22-1	○ ○
	十和田市民センター	十和田毛馬内字城ノ下 7-5	○ ○
尾去沢	錦木地区市民センター	十和田錦木字浜田 91-1	× ○
	尾去沢市民センター	尾去沢字軽井沢 46-5	○ ○
八幡平	八幡平市民センター	八幡平字小豆沢 114	× ○
	谷内地区市民センター	八幡平字仲の沖 100	○ △

災害発生時には  
第1避難所を  
優先的に開設します

市では、防災ラジオやメール配信サービスなどにより、避難所の開設情報を発信しますので、情報を収集し、お近くの避難所に避難してください。

※災害種別ごとの開設状況の凡例  
○：開設します  
△：他の第1避難所開設を優先  
×：開設しません

[鹿角市ホームページ](#)
[秋田県防災ポータルサイト](#)
[国土交通省【川の防災情報】](#)
[気象庁](#)

### 鹿角市防災ラジオ

市では、災害発生時に緊急放送を発信します。通常のラジオ放送を受信しながら、緊急放送を自動的に受信する機能を持つ「防災ラジオ」を有償（1台3,500円）で貸し出しています。※自主防災組織が、当該組織に加入している世帯の8割以上の世帯に防災ラジオをまとめて配布する場合は、貸与費用を1台2000円に減額します。※5年以上の利用で返却の必要がなくなります。



### 鹿角市メール配信サービス

[e-kazuno@xpressmail.jp](mailto:e-kazuno@xpressmail.jp)

上記アドレスに空メールを送信すると登録用のメールが返信されます。画面に従い入力することで登録できます。※防災情報のほか、設定により市のさまざまな情報を受信できます。



# 皆やまの意見がまとまりました！

## 令和4年度市民アンケート結果の公表

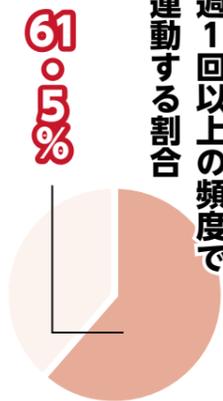
市民アンケートは、市が導入している行政評価制度の外部評価として、施策の効果とニーズを調査・把握するほか、市民の意識や意見などを集約し、今後の施策推進に活用することを目的としています。

今年度は満18歳から74歳までの市民900人の方に配付し、431人の方(回収率47・9%)から回答をいただきました。ご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。

市民アンケートの詳細な結果は、市ホームページで公開しているほか、各図書館でも閲覧できます。



### 週1回以上の頻度で運動する割合

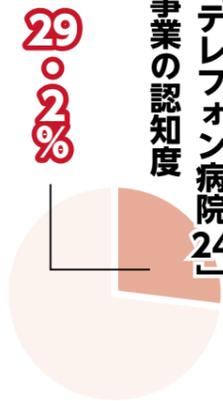


前年を8・7ポイント上回りました。主に行っている運動の内容をみるとウォーキング・ランニングや筋トレ・体操などが全体の6割に及んでおり、コロナ禍により大勢が集まるスポーツイベントが中止される中、個人で実施できる運動にシフトしていることが分かります。



しかし、働き盛りといわれる40代の運動実施率が依然として低いことから、全年代で体を動かす機会が増加するように、引き続き、運動やスポーツ活動による健康づくりの意識の醸成に努めていきます。

### 「テレフォン病院24」事業の認知度

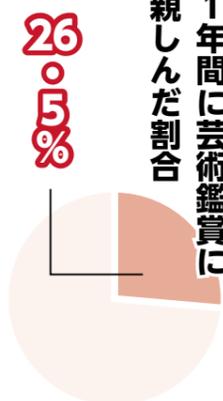


この事業は、医師や看護師などの専門スタッフが24時間体制で電話相談に対応するサービスです。

健康・育児・介護に関する不安や悩み軽減・解消のほか、軽症患者の救急外来受診や救急搬送の抑制、医療費の削減も含めた地域医療の充実と市民の健康づくりを総合的に支援することを目的としています。

この事業を知っていた人の割合は3割を切っています。知った方法・手段として最も多かったのは「広報かづの」で、次いで「医療機関」、「ポスター・チラシ」の順となりました。今後は、もっとも認知度の低い若年層に向けて、より効果的な手法で周知していきます。

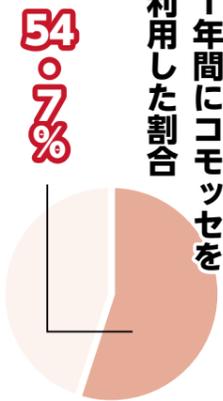
### 1年間に芸術鑑賞に親しんだ割合



前年を3.5ポイント上回りました。コロナ禍前の割合まで戻っていないものの、徐々に回復傾向にあります。

また、芸術鑑賞した人のうち、コモッセの文化ホールで鑑賞した人の割合は79・0%で、前年を9・7ポイント上回りました。コモッセでの芸術鑑賞が市民に根付いてきていることがうかがえます。コロナ禍の影響により、文化ホールでのイベントなどの中止や延期が余儀なくされていますが、感染症対策を講じながら文化芸術活動が行われており、今後も、引き続き市民がさまざまな芸術に触れる機会の創出に努めていきます。

### 1年間にコモッセを利用した割合



前年を4.1ポイント上回りました。年代別では、30代と70歳以上が大きく増加したものの、50代が大きく減少したため、全体の増加率が抑えられた結果となっています。利用しない理由として、「コロナ禍による自粛」のほか、「興味のあるイベントがない」などの意見が多く、コロナ禍の沈静化が期待される一方で、「用事がない」といった声もあることから、イベントの内容や情報発信の仕方を工夫しながら、多くの人に利用されるよう取り組んでいきます。

### 「鹿角市2030ゼロ・カーボンシティ宣言」の認知度



2030年までにカーボンニュートラルを達成するためには、全市を挙げた取り組みが求められ、さらなる意識醸成を進めていく必要があります。カーボンニュートラルで期待する取り組みについては、「太陽光・風力・水力などにより生み出された電気の利用」が最も多く、次いで「リサイクルなどの資源循環への取り組み」となりました。本市の特長である豊富な再生可能エネルギーの活用を進めるとともに、市民に身近で効果を実感できる取り組みを進めていきます。



### 週1回以上の頻度できりたんぽFMを聴く割合



週1回以上聴いていると回答した人の割合は4割弱となりました。また、時間帯については、「6時〜9時」と「9時〜11時」の、午前中に多く聴かれています。

きりたんぽFMでは、「市からのお

### 中心市街地の環境に満足している割合



前年を2.1ポイント下回りました。不満と感じる理由としては、買い物環境の魅力が減少していることや賑わいが少ないことが挙げられています。

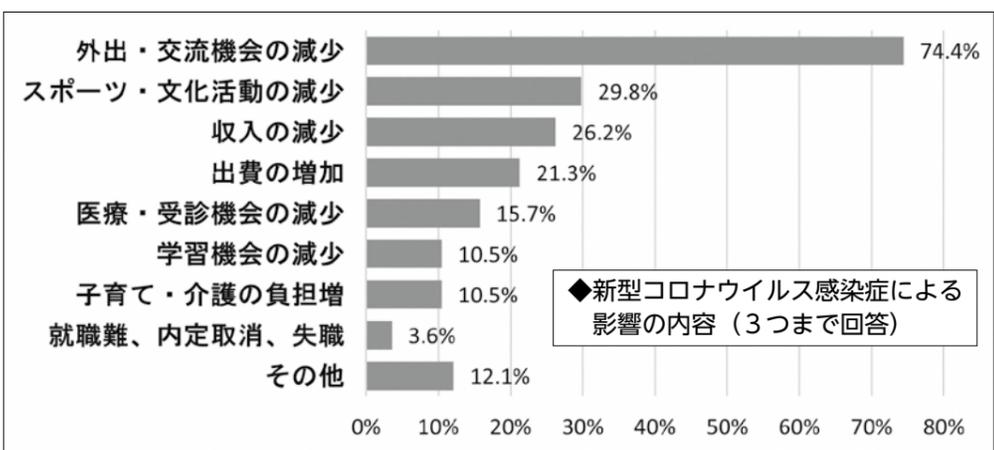
人口減少やネット通販の普及などに伴い、まちなかの商業機能は低下傾向にあります。空き家への住み替え事業の推進など、まちなかへ緩やかに住む人を集めながら、商業、サービス業、情報関連産業などの集積や観光誘客などの取り組みを進めることで、中心市街地の満足度を向上させていきます。

### 新型コロナウイルス感染症の影響があった割合



影響の内容としては、「外出・交流機会の減少」が最も多く、次いで「スポーツ・文化活動の減少」、「収入の減少」となっています。

市内経済を活性化させるために望まれる施策としては、「商店や飲食店な



どの消費喚起」が最も多く、次いで「雇用対策、テレワークなど新しい働き方への支援」、「県外・海外からの観光客の回復に向けた取り組み」と続いております。引き続き、これらの施策に力を入れていきます。

### 安心して働ける明日へ 令和4年就業構造基本調査

総務省統計局では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的に10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

9月上旬から、調査員が調査世帯に伺い、調査書類を配布します。パソコンやスマートフォンでの回答も可能ですので、調査の趣旨をご理解いただき、回答にご協力をお願いします。

政策企画課 政策推進班 ☎ 30-0205

### 液体の金属水銀は廃棄にご注意ください 水銀温度計などを回収します

水銀温度計や水銀血圧計などに使用されている液体の金属水銀は使用や廃棄に注意が必要であり、一般ごみでは回収できないことから、生活環境課窓口へお持ちください。

- ▶回収期間 9月30日迄まで
- ▶回収時間 8時30分～17時15分
- ※赤や青色の液体は水銀ではありません。

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

### 中学校・高校の制服や学用品などをお譲りします 鹿角市子育て応援リユース事業

お子さんのいるご家庭を対象に、市内の一般家庭から提供いただいた制服や学用品を無償でお譲りします。

- ▶日時 9月17日(土)、18日(日) 10時～12時
- ▶場所 福祉保健センター1階 集団指導室
- ▶持ち物 お子さんの年齢を確認できるもの(健康保険証や学生証)
- ▶提供品

市内中学校と高等学校の制服(夏用・冬用)、ネクタイ、スカーフ、ボタン類、学校指定のジャージや通学カバン、柔道着(体育の授業で使用するもの)、校章、組章、辞典、彫刻刀セット、習字セット、絵の具セット

※数に限りがありますので、ご了承ください。

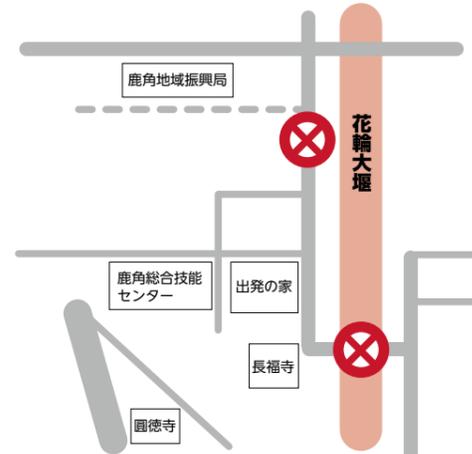
すこやか子育て課 こども家庭応援班  
☎ 30-0235  
NPO 法人子どもコンシェルジュ  
☎ 080-8223-3036

### 火気の取り扱いにご注意ください

### 花輪大堰改修工事に伴う交通規制

花輪大堰改修工事のため、花輪地区の市道が一部通行止めとなります。また、工事中は花輪大堰の流水量を少なくするため、火気の取り扱いにご注意ください。

▶交通規制期間 11月30日迄まで  
※工事の状況により変更になる場合があります。



農地林務課 農地整備班 ☎ 30-0246  
鹿角地域振興局 農村整備課 ☎ 23-2243

### 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。詳しくは募集案内をご覧ください。

- ▶入居要件 住宅に困っていること、市税の滞納が無いことなど
- ▶募集期間 9月15日迄まで
- ▶受付時間 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)
- ※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。
- ▶抽選日 9月30日(予定)

都市整備課 建築住宅班 ☎ 30-0266



# 市の施策について

市が進めている32分野の取組方針について、「満足度」と「重要度」を5段階で評価していただきました。

## 満足度が高い取り組み

### ①ごみの適正処理と資源リサイクルの推進

近年の環境問題への取り組みがより身近になったことに加えて、昨年度全戸配布された「ごみの出し方とリサイクル」のパンフレットにより、ごみの分別やリサイクルに対する意識醸成が進んでいることなどが高く評価されました。

### ②心身の健康づくり

30歳未満における満足の割合が他の年代に比べて高いことから、コロナ禍でも運動や生活活動による健康の増進が図られたことが高く評価されました。

### ③文化財の保存

大湯環状列石が世界文化遺産に登録されたことにより、史跡や文化財に対する注目が集まり、高い評価になりました。

### ④衛生的で良好な生活環境の確保

水道が安定的に供給されていることや下水道などが普及しつつあり、水洗化の恩恵を受けられる機会が多くなったことが評価されました。

### ⑤火災や救急に対する体制の強化

迅速に対応できる組織体制が整っており、コロナ禍でも消火活動や人命救助、救急出動などが通常どおり行われたことが評価されました。

### ⑥防犯や交通安全の推進

交通安全運動や交通安全指導、防犯パトロールなどにより交通安全意識や防犯意識が高揚したことに加え、消費生活相談の対応が浸透してきたことが評価されました。

## 重要度が高い取り組み

### ①適切な医療を受けられる体制の整備

産科医を望む意見が多く、

診療科の充実や毎日診察してもらえる医療体制づくりを望む意見も出されています。

### ②市民等の意欲のある就労・就農に対する支援

農業の後継者問題について、若手就農者の確保と育成への支援が挙げられています。

### ③地域産業の成長に対する支援

若者が安定して働くための魅力ある企業を望む声のほか、農林業の高付加価値化による成長を期待する声があります。

### ④地域ぐるみの子育て支援の充実

所得制限の緩和や高校生の各種無償化など、子育てに関するさらなる経済的支援を望む意見が数多く出されました。

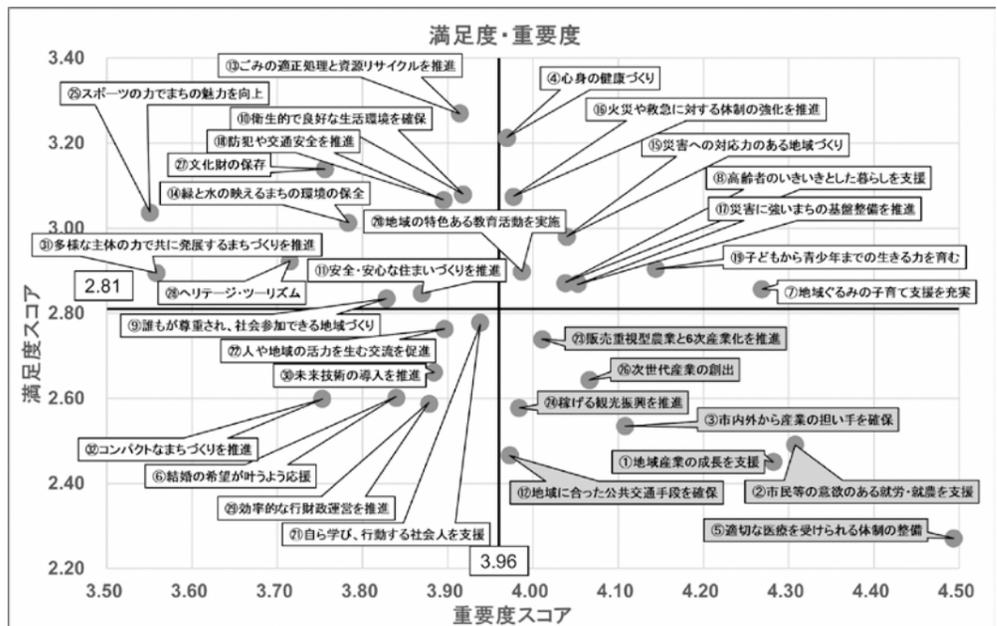
### ⑤子どもから青少年までの生きる力の育成

市の将来を若者に期待する声が多くあり、若年層の成長を後押しする取り組みへの期待が高まっています。

## 満足度と重要度によるクロス集計分析

グラフ右側は、市民の「満足度」が低く、かつ今後のま

ちづくりにとって「重要度」が高い領域となります。市民の不満の要因を把握し、重点的に改善を図っていきま



政策企画課 総合戦略室 ☎ 30-0201

まちなかオフィス  
インキュベートルーム入居者募集

起業向け貸事務所「インキュベートルーム」  
の入居者を募集します。

- ▶提出書類
①まちなかオフィス使用許可申請書
②事業計画概要説明書
③都道府県税および市区町村税の滞納がない証明書
※①と②は市ホームページからダウンロードできます。
▶提出期限 9月30日

Table with 2 columns: 募集物件, 月額使用料, 入居要件, 入居期間. Details include room sizes, fees, and eligibility criteria.

産業活力課 産業戦略班 ☎ 30-0250

鹿角市市制施行 50 周年記念事業  
「世界遺産のまち・鹿角」  
市民向けヘリテージ・ツーリズム

世界文化遺の「大湯環状列石」や、ユネスコ  
無形文化遺産の「大日堂舞楽」、「花輪ばやし」など、市内には数多くの遺産や伝統文化が受け継がれています。この機会に、地域の魅力を体感し理解を深めてみませんか。

- ▶日時 9月18日 9時～14時30分
▶集合場所 道の駅かづの あんとらあ 駐車場
▶定員 30人(先着順)中学生以下保護者同伴
▶参加費 500円(縄文食の体験費用)
▶内容 大型バスで、まちの案内人によるガイドを聞きながら市内をまわります。
▶ルート 大日靈貴神社→史跡尾去沢鉱山→道の駅かづの(祭り展示館・花輪ばやし実演)→大湯環状列石(昼食/縄文食体験・ストーンサークル館と遺跡見学)
▶申込期限 9月9日

産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248、FAX 30-1515

9月10日は世界自殺予防デーです  
9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間

悩みについて相談できる人はいますか。ストレスを感じることは自然な反応であり、それに対する適切な対処法を身につけることが大切です。まずは、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。

健康づくりに関するアンケート調査結果 (R2)  
悩みを相談できる人がいない・相談先がないと答えた方の割合

20.0%

「5人に1人」が相談できる人がいない・相談先がない



「自分で何とか解決しようとしたが、手に負えなくなり、どうすればいいかわからなくなった」このような状態になる前にまずは誰かに相談するか、右記の相談窓口をご利用ください。相談はすべて無料です。

【テレフォン病院 24】  
24時間 365日、看護師などの医療スタッフにいつでも電話で相談できます。  
☎ 0120-959-783

【こころの個別相談】※要予約 ☎ 30-0119  
臨床心理士が悩みをお聴きします。ご本人はもちろん、身近に悩みを抱えた人がいる方もご利用できます。  
※日時・会場は、平日10時～16時の間で相談者にあわせて調整します。(時間は1時間程度。)

【メール相談】  
「ファミリーケアネットワーク」にアクセスし、「959783」を入力し、ログインします。ページにあるメニューの下段「ウェブ相談窓口」から、案内にしたがってご利用ください。



☎ すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0119

農地の貸し借りを検討中の方へ  
「農地中間管理事業」相談会

農地中間管理事業は、農地を農地中間管理機構が借り受けて大規模農家や法人等に貸し出す事業です。

かづの旬食フェスタにあわせ、相談会を開催します。関心のある方はお気軽にお越しください。

- ▶日にち・場所 9月11日 道の駅かづの あんとらあ 9月17日 道の駅おおゆ
▶時間 9時～15時
▶内容 ・農地(果樹園地含む)の賃貸借や未相続農地などの相談 ・機構集積協力金制度の紹介 など

農業委員会事務局 ☎ 30-0283

光熱費の高騰でお困りの事業者の方へ  
省エネ・再エネ設備の更新・導入を支援

電気使用量などの低減に取り組む市内事業者を支援します。

- ①省エネ設備への更新 LED照明などの省エネ機器への更新や、断熱改修など、エネルギー使用量を削減する取り組みを支援します。
▶補助率 補助対象経費の2/3(最大100万円)
▶申請期限 令和5年1月31日
▶実績報告期限 令和5年3月20日
②自家消費型の太陽光発電・蓄電設備の導入 太陽光発電設備や蓄電設備を導入して、エネルギーを自家消費する取り組みを支援します。
▶補助率 kw・kwhあたり5万円(最大400万円)
▶申請期限 9月30日
▶実績報告期限 令和5年2月28日



※詳しくは市ホームページをご覧ください。

産業活力課 産業戦略班 ☎ 30-0250

減塩や野菜・果物の摂取について学ぼう  
50 気づこう 高めあおう 食べる力 講演会

本市は健康寿命県内1位を目指し、県平均を上回る死亡率となっている脳卒中を減らすため、減塩や野菜・果物の摂取に係る取り組みをすすめています。

料理研究家の浜内千波氏を講師に迎え、料理の楽しさや食事の大切さ、鹿角の特産品を使った健康レシピを紹介していただきます。浜内式クッキングと鹿角の特産品で健康に長生きしましょう。入場するには整理券が必要です。

- ▶日時 10月23日 13時～15時(開場12時30分)
▶場所 文化の杜交流館コモッセ 文化ホール
▶内容 ・第1部 新「健康都市宣言」発表 ・第2部 講演「教えて千波先生～!「野菜」「果物」おいしく!楽しく!大好き!」(講師 浜内千波氏)

▶入場整理券の配布  
9月11日～:文化の杜交流館コモッセ、9月12日～:福祉保健センター、各市民センター、大湯支所  
※1人2枚までで、無料です。(鹿角市民のみ)  
※託児を希望される方は、直接子ども未来センター(☎30-0855)へお申し込みください。

講師:浜内千波氏

【徳島県生まれ・67歳】  
1980年 ファミリークッキングスクールを東京・中野坂上に開校。  
2005年 東中野にキッチンスタジオ開設。  
2006年 便利で楽しいキッチン用品「Chinami」のブランドを立ち上げる。  
健康第一に考えた料理を軸としたライフスタイルを提案し、幅広い年齢層の女性を中心に支持され、特に野菜料理には定評がある。



☎ すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0119

# 9月是世界アルツハイマー月間

9月21日の「世界アルツハイマーデー」を中心に、認知症に関する認識を高め、患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、世界中で認知症への理解を呼びかける活動が行われています。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

## 認知症市民セミナー

### テーマ 「認知症になってもワタシは私 ～本人の声と共に生きる～」

- ◆日時 10月15日(土) 13時30分～15時30分
- ◆場所 文化の杜交流館コモッセ文化ホール
- ◆演題 認知症専門医が認知症の人から学んだこと～認知症の診断と診断後支援の重要性について～
- ◆講師 石原 哲郎氏(脳と心の石原クリニック院長)  
※講師はZoomによるオンライン参加です。
- ◆定員 200人(先着順)
- ◆申込方法 あんしん長寿課・各支所に申込書がありますので、1人につき1枚記入し提出してください。引換券をお渡しします。

#### 石原氏プロフィール

医学博士。認知症専門医、脳神経内科専門医。山口大学医学部卒業。名古屋大学大学院修了。  
現在は、仙台に脳と心の石原クリニックを開業し認知症専門外来と訪問診療を行っている。



## スローショッピングはじめました!

スローショッピングとは、高齢者の方の買い物にボランティアが付き添い、商品の選択や支払いをお手伝いする取り組みです。ゆっくり支払いができるスローレジも設置しています。

- ◆日にち 毎週火曜日(祝日を除く)
- ◆時間 13時～14時(スローレジ14時まで)
- ◆場所 いとく鹿角ショッピングセンター
- ◆集合場所 休憩所(ダイソー側入口付近)  
※申し込み不要で、無料でご利用できます。



## ココいるシール実践研修を行いました(7月5日 花輪地区)

ココいるシールは、困っている方を見かけたときに、シールについて二次元バーコードをスマートフォンで読み込むことで、すぐにご家族などに連絡ができ、検索活動にも有効な情報ツールです。

研修では、スマートフォンで二次元バーコードを読み込む操作確認のほか、ココいるシールを貼っている人を見かけたときの動作を実際の場面を想定し、体験しました。

研修を実施する自治会や会社を募集していますので、ぜひお申し込みください。



早期治療

# がん検診 最終受付

早期発見

今年度の検診期間は残りわずかです!これから受診をお考えの方は、お早めにお申し込みください!

## 肺がん・大腸がん検診

- ◆対象 40歳以上の方
- ◆料金 肺 500円(40歳の方は無料)、大腸 800円  
※51～60歳(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生)の方はどちらも無料

※10月の検診日程は、広報10月号に掲載します。  
※肺がん検診は申込不要ですので、直接検診会場へお越しください。  
※大腸がん検診を昨年度受診された方と今年度申し込みをされた方には、6月下旬に検査キットを送付しています。

### 検診日程

※お住まいの地区以外でも受診できます。

日にち	地区	場所	受付時間
9月28日(土)	十和田	甚兵衛川原自治会館	9:40～10:00
		瀬田石自治会館	10:30～10:45
		三ノ丸町内会館	11:10～11:30
		十和田市民センター	13:30～15:00
9月29日(日)	十和田	十和田市民センター	10:00～11:30
		十和田市民センター	13:30～15:00
		十和田市民センター	17:30～18:30
9月30日(金)	花輪	館集落センター	9:45～10:00
		高市集落センター	10:25～10:40
		小坂自治会館	11:10～11:30
		交流センター	13:30～14:30

### レントゲン撮影時の服装をご確認ください

無地以外の服装では柄などが写り込み、正確な検査ができないため、検診車に入る前に着替えをしていただく場合がありますので、ご了承ください。



〇 適正

無地(色は何色でも可)

✕ 不適

- ・柄物(迷彩など)、ボタン、装飾品
- ・ブラジャー、カップ付きインナー
- ・ガードルなどの腹部を圧迫する補正下着
- ・アクセサリ、湿布、家庭用磁気治療器
- ・ワンポイント、反射材
- ※背中側にプリントなどがあるものも不可

## 胃がん検診

昨年度受診された方と今年度申し込みをされた方には、8月下旬に通知書を送付しています。

通知書が届いていない、または申し込みを忘れたという方はご連絡ください。

- ◆対象 40歳以上の方
- ◆料金 1,500円  
※51～60歳(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生)の方は無料
- ◆時期 9月12日(月)～10月14日(金)

※子宮がん・乳がん検診も受付中です。電話またはWebでお申し込みください。

市ホームページは、こちらからご覧いただけます。



検診の詳細は、4月に配布した「令和4年度健康づくりガイド」または、市ホームページでご確認いただくか、すこやか子育て健康づくり班までお問い合わせください。

☎ すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0119

### 10月1日からの新しい国保被保険者証を送付します

**被保険者証の色が変わります**

9月下旬に、新しい被保険者証(おうど色)を郵送しますので、10月1日以降はそちらをご使用ください。

有効期限が切れた被保険者証は、市民課または各支所にお返しいただくか、細かく切って破棄してください。



**保険証の有効期間が変わります**

令和5年8月から国民健康保険証と高齢受給者証の一体化を予定しているため、保険証の有効期間が令和5年7月31日までになります。

**このようなときは手続きが必要です**

- ① 社会保険などに加入したとき
- ② 市外へ転出するとき
- ③ 学生でなくなったとき
- ④ 社会保険などを脱退したとき
- ⑤ 世帯主の変更や住所変更をしたとき

該当する方は、国保に加入している世帯全員の被保険者証を持参し、市民課または各支所で手続きしてください。

### 社会保険加入日以降は、国保の被保険者証は使えません

社会保険などの加入者が国保の被保険者証を提示して医療機関で受診した場合は、保険者負担分(かかった医療費の7割・8割)を返納していただくこととなります。

社会保険などの加入者で国保の被保険者証が届いた方は、国保を脱退する手続きが必要です。ご本人またはご家族が、社会保険などの被保険者証(国保を脱退する全員分)を持参し、市民課または各支所で手続きをしてください。

**被保険者証・医療受給者証は必ず病院に提示しましょう**

受診の際は、被保険者証を必ず病院に提示してください。また、各種医療受給者証(高齢受給者証・福祉医療費受給者証など)をお持ちの方も、同様に提示してください。提示がない場合、医療費の請求が適切に行われず、病院での窓口負担が増える場合があります。

**領収書はきちんと保管しましょう**

高額療養費などの給付の申請に、医療機関や薬局からの領収書が必要です。

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

### 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。作品作りやゲーム、紙芝居のほか、ゆっくり読書をしたり語り合ったりすることが出来ます。参加費無料です。で、ぜひお越しください。

**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。

※内容については、各カフェにお問い合わせください。

あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30・0103

### 認知症カフェの日程(9時30分~12時30分)

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり~な ☎ 30-0103	2日 金	文化の社交館コモッセ
	10月7日 金	こもればび広場
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	5日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
	15日 金	社会福祉協議会
ぷら~っとカフェ ☎ 23-2165	18日 日	月山の郷
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	18日 日	多世代交流スペース まちっこ
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日 日	

### 9月の集団健診

**特定・後期高齢者・サンキュー健診**

日時・場所

① 13日 13時30分~14時30分・福祉保健センター

② 29日 18時~19時・十和田市民センター

**対象** 国保加入の方(40歳以上)および社会保険などの加入者で受診券をお持ちの方、後期高齢者医療保険の方、19歳~39歳で健康診断の機会のない方

**持ち物** 被保険者証、受診券、自己負担金(国保・後期高齢者以外)

※29日は、同会場で肺・大腸がん検診も受診できます。(有料)

すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30・0119

### 9月の健康教室

どなたでも無料で参加できますので、前日までに市民課国保医療班に電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合には、お申し込みいただいた方に個別で連絡します。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎ 30・0855)へ直接お申し込みください。

日時/場所/持ち物など

### 10月1日からの新しい後期高齢者被保険者証を送付します

**被保険者証の色が変わります**

9月下旬に、新しい被保険者証(水色)を郵送しますので、10月1日以降はそちらをご使用ください。有効期限が切れた被保険者証は、市民課または各支所にお返しいただくか、細かく切って破棄してください。

なお、「限度額適用・標準負担額減額認定証」については、7月に送付されたものを引き続きご使用ください。

医療費の窓口負担割合が変わります

現在1割負担の方のうち、一定以上の所得がある方は、10月1日から医療費の自己負担割合が「2割」に変わります。配慮措置も設けられていますので、詳しくは、広報7月号をご覧ください。

自己負担割合はここで確認してください。



市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

### 生き生き鹿角市民！こくほ標語コンテスト

健康について考え、日ごろの生活習慣などを見直すきっかけになるような標語を募集したところ、15作品の応募があり、審査の結果、次の5作品が選ばれました。

表彰	作品(作者)
最優秀賞	健康は 管理と健診 さあ実行 (戸筥 治さん)
優秀賞	国保で健診 みんなの笑顔 たやさずに (佐藤 明久さん)
	健診は 健康家族の バロメーター (佐藤 ミヨさん)
入賞	行くぞ！健診！！今の自分のため 未来の自分のために (海沼 聖子さん)
	健診うけて笑顔で暮らす幸せ (齋藤 征也さん)

市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

### ストレッチポール教室

5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は有料で貸し出します。

※10月3日 開催します。

スローエアロビクス教室

7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

※10月5日 開催します。

フィットネス教室(ヨガ)

8日 19時~ / 記念スポーツセンター / 水分補給の飲料、タオル

ココから体操教室

9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

ゆったりヨガ教室

9日 10時15分~ / 花輪市民センター(コモッセ内) / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室

25日 10時~ / 福祉保健センター / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

### 9月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
9日 金	9時~10時30分	東日本高速道路(株)東北支社 青森管理事務所鹿角分室
	12時30分~16時30分	福祉保健センター
10日 土	9時30分~15時30分	いとく 鹿角ショッピングセンター
16日 金	9時~11時30分	鹿角市役所
	13時~15時30分	

\* 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。



浅利ゆみ先生の健康体操教室

27日 13時30分~ / 多世代交流スペースまちっこ / 水分補給の飲料

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

### かづの財発掘講座 避難所で体験しよう！防災×アウトドア

- ◇日時 9月10日(日) 9時30分～12時30分
- ◇場所 十和田市民センター
- ◇内容 テント設置や簡易ベッド、パターションなどの組み立て、非常食の試食、感染症対策などについて学びます。
- ◇定員 40人
- ◇申し込み 申込フォームからお申し込みください。



生涯学習課 社会教育班  
申込フォームは  
こちら

### 秋の声かけ運動二斉キャンペーン

毎月5日を「声かけ運動」の日として、地域に根ざした活動を行っています。登校中の子どもたちに「おはよう」や「気をつけてね」などの声かけをお願いします。夏季休業明けの9月は、秋の声かけ運動一斉キャンペーンを実施しています。たくさんの方の参加をお願いします。

- ◇日時 9月5日(月) 7時15分～8時
- (各地域の通学時間などに合わせてご協力をお願いします)
- ※尾去沢中学校は6日(凶)に実施します。

生涯学習課 社会教育班  
30・0292



### 大湯ストーンサークル館

英会話と大湯環状列石 両方学べる  
英会話コミュニケーション講座

世界遺産に登録された大湯環状列石について、英語で紹介できるようになる講座です。簡単な英会話の練習から始めるので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ◇開催日 9月～10月 毎月第4日曜日
- 11月～令和5年3月 毎月第2・4日曜日
- ※毎回は出席できないという方もお気軽にご相談ください。
- ◇時間 16時30分～18時
- ◇場所 大湯ストーンサークル館 縄文工房
- ◇講師 阿部 希美氏(株式会社かづの観光物産公社 かづのDMOインバウンド ツーリズムマネージャー)
- ◇受講料 無料
- ※詳しくは、旅するかづの／かづのDMOホームページをご確認ください。  
URL:https://explorekazuno.jp



申込先 かづのDMO  
080・2450・8303  
E-mail kazunodmo@gmail.com

大湯ストーンサークル館  
37・3822

### 文化の文化交流館「コモッセ」

#### 航空自衛隊北部航空音楽隊コンサート

- ◇日時 10月16日(日)
- 1回目 開演13時30分(13時開場)
- 2回目 開演18時30分(18時開場)
- ◇場所 文化の文化交流館「コモッセ」文化ホール
- ◇入場料 無料(入場整理券が必要です)
- ※全席指定、未就学児入場不可
- ◇応募方法 郵便往復はがきで、文化の文化交流館までお申し込みください。
- ◇申込締切 9月21日(必着)
- ※詳しくは、コモッセ通信8・9月号をご覧ください。

【住所欄】 郵便番号 〒018-5201 鹿角市文化の文化交流館 航空自衛隊北部航空音楽隊

【宛先欄】 (何も記入しません)

---

【住所欄】 〒000-0000 秋田 太郎様

【宛先欄】 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤人数(2名まで) ⑥1回目/又は2回目

文化の文化交流館 30・1504

### 先人顕彰館

#### 湖南を知る会

- ◇日時 9月3日(日) 13時30分～15時
- ◇場所 先人顕彰館 ホール
- ◇講師 西由美子氏
- ◇内容 明治18年7月の父・十湾(じゅうわん)から湖南に送られた書簡を読み解きます。

### 花輪図書館

貸し出し冊数無制限

- ◇日時 9月6日(凶)～11日(日)
- ◇場所 花輪図書館

#### 古文書読み方講座

- ◇日時 9月15日(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 内藤調一の「出陣日記」や、「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

### 十和田図書館

- 「あおぞらぶっく号」コモッセDE特別貸し出し
- ◇日時 9月3日(日) 9時30分～12時
- ◇場所 文化の文化交流館「コモッセ」駐車場

#### 図書館資料の特別整理のため臨時休館

- ◇日時 9月5日(月)～12日(日)

#### 「あおぞらぶっく号」道の駅おおゆDE特別貸し出し

- ◇日時 9月17日(日) 9時～15時
- ◇場所 道の駅おおゆ 芝生広場

### Cafe&あかちやうるまゐららんぼさんの会

- ◇日時 9月29日(日) 9時～
- ◇場所 子ども未来センター
- ◇対象 市内子育て・孫かて中の方

※全てのイベントについて、新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります。

子ども未来センター 30・0855

### 児童センター

#### チャレンジのスポーツ「剣道に挑戦」

- ◇日時 10月1日(日) 10時～12時
- ◇場所 児童センター
- ◇対象 市内小学生
- ◇参加費 100円
- ◇定員 20人(先着順)
- ◇申し込み 9月10日(日) 8時30分～

### 乳幼児の健診カレンダー

とき	内容	対象	受付開始	場所
2日(金)	3歳児健診	令和元年5月26日～6月26日生	12時45分	福祉保健センター
7日(日)	3～4か月児健診	令和4年5月生		
8日(日)	1歳6か月児健診	令和2年12月11日～令和3年1月30日生	9時45分	
15日(日)	乳児相談(8～10か月児)	令和3年11月・12月生		
20日(日)	乳児相談(4～5か月児)	令和4年4月生	12時45分	
22日(日)	5歳児すくすく健康相談	対象の方には園から通知が届きます		

※お子さん1人につき、付き添いの保護者は1人までをお願いします。体調不良や9月の参加が難しい場合は、ご連絡ください。

子育て世代包括支援窓口【PIKE★PIKE】 30-0265

### 今月のお誕生日



菅原 叶羽くん 1歳  
令和3年9月21日生 / 花輪 父 翼さん・母 華澄さん

とともわんぱくで甘えん坊。最近はおチャピンのぬいぐるみがお気に入り♪これからもすくすく育てね!



中津山 瑚都ちゃん 1歳  
令和3年9月10日生 / 十和田 父 伸斗さん・母 彩菜さん

ことです♡ごはんとお外がだいすき!!パチパチ拍手とタッチが上手だよ★毎日かわいい笑顔をありがとう♡

### 9月は「がん征圧月間」

図書館では、がんに関する展示やラジオでの情報発信を行います。

#### 巡回展示「がんを身近に考える」

国立がん研究センターがん対策情報センターによる巡回展示を、花輪図書館で行います。

- ◇期間 9月6日(日)～30日(金)

本で結ぶラジオでつながる身近ながん情報

鹿角きりたんぼFM「おばんDの「かづの」の番組内で、がんに関する情報をお届けします。

- ◇期間 9月火曜日・木曜日(20日(凶)を除く)
- ※国立がん研究センターがん情報ギフト「結ぶ」事業。公益財団法人正力厚生会2022年度助成金利用。

花輪図書館 23・4471  
十和田図書館 35・3239

### 児童センターの臨時休館

- ◇期間 9月23日(金)～25日(日)
- 空調設備更新工事に伴い、休館します。

児童センター 23・7180

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の5日です。

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

## 福祉プラザの休館

空調設備更新に伴う電気切替工事のため、休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解ください。  
期間：9月23日(金)～25日(日)  
◎福祉プラザ ☎30・1780

## 高齢者向けスマートフォン操作体験会

高齢者に対して、スマートフォンでの操作や活用方法をお教えします。スマートフォンは体験用を準備しています。  
日時：10月19日(金)①11時～12時30分、②13時30分～15時  
※①は初心者向け、②はレベルアップした内容になります。  
場所：交流センター  
対象：県内在住の65歳以上の方  
定員：10人  
申込方法：事前に電話でお申し込みください。  
◎(特定非営利活動法人) 秋田県北NPO支援センター  
☎0186・49・8553

## 防衛大学校受験者募集

試験日：9月24日(土)・25日(日)  
場所：防衛大学校  
受験資格：18歳以上21歳未満の高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修めている者(学校長の推薦が必要)  
受付期間：9月5日(日)～9日(金)  
防衛大学校学生(総合選抜)  
第一次試験日：9月24日(土)  
場所：陸上自衛隊仙台駐屯地近傍  
受験資格：18歳以上21歳未満の高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)、かつ生徒会活動などに顕著な実績を修めている者(自己推薦)  
受付期間：9月5日(日)～9日(金)  
◎自衛隊秋田地方協力本部大館出張所  
☎0186・42・1398

## 錦木バイパススクリーンアップ

日時：9月25日(日) 8時～(小雨決行)  
集合場所：(有)プレ・テック前  
持ち物：軍手とごみを入れる袋(使用済みレジ袋など)  
※デレキを用意します。  
※終了後に飲み物を配布します。  
申込方法：どなたでも参加できますので、電話で申し込みください。  
申込締切：9月15日(日)  
◎生活環境課環境推進班  
☎30・0224

## リーダーや管理職を担う女性たちのスキルアップ講座

日時：10月2日(日) 13時30分～15時30分  
場所：花輪市民センター 研修室(コモッセ内)  
講師：麓 幸子氏(日経ウーマン元編集長)ほか  
対象：管理職やリーダーの女性、その他関心のある方  
内容：どのようにやりがいをもって仕事に向かうかについて  
定員：20人  
申込締切：9月26日(日)  
※託児あります。  
◎生活環境課 ☎30・0202  
秋田県北部男女共同参画センター  
☎0186・49・8552

## JR花輪線一部運休

JR花輪線(盛岡～大館間)は、昼間集中工事のため、一部の列車を運休します。  
期間：10月11日(日)～13日(火)  
※詳しくは、JR東日本ホームページの列車運行情報をご覧ください。  
◎JR東日本お問い合わせセンター  
☎050・2016・1600

## 上沼の森 植樹

上沼牧野跡地をかつての広葉樹の森に復元するため、植樹を行います。  
日時：9月10日(日) 10時～12時  
場所：上沼牧野跡地  
申込締切：9月5日(日)  
◎米代川源流自然の会(黒澤)  
☎37・2144

## 語学講座

期間：10月14日(金)～令和5年3月24日(金)までの第2・4金曜日  
時間：中国語講座 13時30分～15時、英会話講座 18時30分～20時  
場所：文化の交流館コモッセまたはMITプラザ  
受講料：各講座1500円  
※当日申込可。  
◎鹿角国際交流協会(松宮)  
☎23・6620

## 鹿角子どもSDGs

「はちろうたろう」にたどる自然・エネルギーをテーマに、SDGsに取り組むための学習を2回開催します。  
日にち：①9月4日(日)、②18日(日)  
時間：10時～11時30分  
場所：文化の交流館コモッセ  
①研修室2、②創作室  
◎長内昭継  
☎090・5183・5986

## 鹿角のむがしっこの集い

鹿角市市制施行50周年を記念し、大日靈貴神社(大日堂)の境内を会場に、「だんぶり長者」など八幡平地区に伝わる民話を「鹿角民話の会」とはらえ」のメンバーが鹿角弁で語り、むがしっこの語られる癒しの空間で、穏やかにゆったりとした時間をお過ごしください。  
日時：9月11日(日) 13時30分～15時(開場13時)  
場所：大日靈貴神社  
◎鹿角民話の会(とほらえ)山  
☎0186・33・2205



## 雇用保険各種手続きの電子申請

雇用保険関係の各種手続きを、インターネットを経由して行う電子申請にしてみませんか。  
メリット  
・自宅、企業の事業所などから24時間365日手続き可能。  
・ハローワークの窓口へ行くための移動時間、待ち時間を削減。  
・簡易チェック機能により、記入誤りなどを防止。  
◎ハローワーク鹿角 雇用保険担当 ☎23・2173

## 秋の特別スポーツ教室

初心者向けのスポーツ教室を開催し、その様子をYouTubeライブで配信します。  
日時：11月3日(日)①10時～11時30分、②13時30分～15時  
場所：秋田県スポーツ科学センター(YouTubeのライブ配信は、どこでも視聴できます)  
講師：谷本道哉氏  
申込締切：10月3日(日) 正午  
※参加費無料です。  
※詳しくは、県の公式サイトをご覧ください。  
◎秋田県スポーツ振興課  
☎018・860・1242



## 初心者のためのPowerPoint講座

プレゼンテーションツール「PowerPoint」の基本的な使い方を学びませんか。  
日時：9月21日(日) 16時～17時30分  
場所：MITプラザ  
参加費：300円  
持ち物：PowerPointが入っているノートパソコン  
定員：30人  
申込方法：メールまたは電話でお申し込みください。  
◎MITプラザ ☎30・0500  
Email: mit@ink.or.jp

## 老人クラブに入会しませんか

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。クラブでは、ウォーキングやゴルフ、奉仕活動や友愛活動など、元気に楽しく活動しています。  
おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できますので、近くの老人クラブ会員にお声がけください。詳しくは、鹿角市老人クラブ連合会事務局までお問い合わせください。  
◎鹿角市老人クラブ連合会事務局(福祉プラザ内)  
☎22・1333

## 第27回チャリティー芸能祭

日にち：9月24日(日) 13時開演  
場所：文化の交流館コモッセ文化ホール  
入場料：千円(高校生以下無料)  
◎鹿角市芸術文化協会  
☎23・3351

## 笛・三味線秋季練習会

日にち：10月4日(日)～27日(日)の毎週火・水・木曜日  
時間：19時～20時30分  
場所：MITプラザ  
対象者：小学3年生以上  
参加費：無料  
申込締切：9月30日(金)  
※申込書は千歳盛酒造(株)に備えておきます。受講希望の方はお早めにお申し込みください。  
◎花輪ばやし祭典委員会(千歳盛酒造(株)内) ☎22・6088

## 秋の廃蛍管収集

集積箱設置場所は次のとおりです。朝8時30分までに出してください。  
※収集日以外は受け付けませんのでご注意ください。

収集日	地区	集積箱設置
9月11日(日)	花輪	菅原電気店舗脇/福祉保健センター第一駐車場庫隣/アメニティ倶楽部ハウス東側駐車場脇/乳牛自治会館玄関脇/交流センター玄関脇/旧アニモAコープ柴平店玄関脇/柴平地域活動センター玄関脇
	八幡平	青沢商店自販機脇(坂比平)/谷内地区市民センター玄関脇/湯瀬ふれあいセンター機械室入口/旧八幡平市民センター玄関脇/大里自治会館玄関脇/長内集会所前/松館奈良商店三叉路ごみ集積所脇
	尾去沢	尾去沢市民センター玄関脇/駒ヶ峯施設工業事業所玄関脇
9月18日(日)	十和田	松山自治会館玄関脇/第14分団番屋脇(松ノ木)/錦木地区市民センター玄関脇/JA産直センター「おらほの市場」入口脇/十和田市民センター萱町側出入口/下芦名沢自治会館玄関脇/柳沢商店脇(中滝)/鶯畑自治会館玄関脇/フォーラムゆげ玄関脇/大湯地区市民センター体育館玄関脇/ストーンサークル館事務所入口/草木地域活動センター脇/小館電気商会入口

- ▶出し方の注意点 ◎鹿角広域行政組合 ☎22-2611
- ①テープなどでの巻き付けはしないでください。
  - ②蛍光管を入れた箱や袋はお持ち帰りください。
  - ③事業所から排出されたものは対象外です。
  - ④LED蛍光管・電球や白熱電球、豆電球、グローランプは不燃ごみに出してください。

## 今月の相談日程

■出張年金相談(鷹巣年金事務所)  
相談日：9月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)/相談場所：市役所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：9月13日(日)/相談場所：市役所第3会議室/開設時間：13時30分～16時  
◎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)  
①相談日：9月8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：9月22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

■無料土地・家屋相談(土地家屋調査士)  
相談日：9月20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



草刈りの様子

上山自治会は、鹿角市の中央部に位置し、尾去沢小学校入口にある自然に囲まれた静かな住宅地です。当自治会は、昭和37年に尾去沢山の労働者を北海道や岩手県から迎えるために、もともと原野だった場所を住宅地として整備してできました。鉱山閉山後、労働者はほかの場所へ引っ越し、その代わりに

草刈りや神社の祭典、敬老会などがあります。特に老人クラブが活発に活動しており、児童公園や尾去沢小学校の子どもたちが植林した城山野球場の周辺などの草刈りを行っています。また、敬老会では自治会館に集まり、昼食を取りながら懇談することで交流を深めています。当自治会は、他地区と同様に高齢化が進んでいます。65歳以上の割合が半数以上を占めており、今後ますます高齢化が進むと考えられます。会員の平均年齢が上がってきている中で、将来を見据えた自治会の活動あり方などを考え、これまで行ってきた活動を継続していけるよう内容の見直しも行いながら、取り組んでいきます。

産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248



上山自治会 会長  
海沼 亨さん  
Toru kainuma



老人クラブが活発に活動する自治会

引越してくる方々がいるといったように、人の入れ替わりの激しい自治会でした。当自治会の活動には、草刈りや神社の祭典、敬老会などがあります。特に老人クラブが活発に活動しており、児童公園や尾去沢小学校の子どもたちが植林した城山野球場の周辺などの草刈りを行っています。また、敬老会では自治会館に集まり、昼食を取りながら懇談することで交流を深めています。

日本語学指導員現地レポート  
第11代日本語学指導員 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て渡航。



2020年からの約2年間の任期も8月末で終わりを迎えました。新型コロナウイルスの感染が拡大する中での渡航となり、最初の1年は思い通りに活動できなかった部分もありました。その後、対面授業が再開され、生徒や友だちと気軽に会えるようになってからは、あつという間に時間が過ぎたような気がします。

ハンガリー語が全く話せない状態で始まった日本語教室は、初めは授業の準備に時間がかかり、常に不安と緊張でいっぱいでした。しかし、回数を重ねるにつれ、生徒の方から話しかけてくれることが増えてきて、生徒との距離も縮まり、授業が楽しくなりました。

学校の授業ではないので、テストや成績などはありませんが、生徒は皆とても熱心で、教えがいがありました。ある生徒はブダペスト日本文化センターが主催した動画コンテストに参加し、優秀賞を受賞しました。また別の生徒は、ブダペストの大学の日本語学科に合格しました。夏休みの間も、宿題や作文のチェックをしたり、希望する生徒にオンラインで授業を行いました。

日本文化も積極的に紹介しました。特に去年行った書道のワークショップは、嬉しいことに大人気で、日本の伝統文化に対するショプロン市の方々の興味関心がうかがえました。若い世代向けには、アニメ映画を見たり、「POP」を歌ったりと、ポップカルチャーの紹介も行いました。また、アパートに生徒を招待して、一緒に餃子と寿司を作りました。まだまだお互いの国を自由に行き来することが難しい時勢ではありますが、今後も鹿角市とショプロン市の交流が長く続いていくことを願っています。これまで私のレポートをご覧いただき、ありがとうございました。



生徒と折り紙に挑戦しました

ブログ公開中 <https://my-sopron-life.blogspot.com/> ぜひご覧ください。

地域の良さを再認識することで、地域を誇り、自ら発信できるきっかけになるよう、鹿角の魅力を毎月お届けします。今回はかづの北限の桃について紹介します。

「かづの北限の桃」は、市場に出荷する時期が最も遅い産地という意味合いで「北限の桃」と名付けられ、毎年8月下旬から9月下旬まで収穫されます。鹿角地域で栽培されている桃は主力品種の「川中島白桃」を筆頭に、「あかつき」「玉うさぎ」など約20種類もあります。光センサー選果機により糖度が10・5度以上であり、大きさと色合いの基準を満たした桃のみが「かづの北限の桃」として出荷されます。令和3年には、台湾へ輸出もされました。

かづの北限の桃

鹿角の桃の栽培は、平成6年からはじまりました。りんご農家がりんごの病気や台風被害、価格低迷などによる収入減に対する改善策として、桃に転換し始めたことがきっかけでした。栽培を始めた農家は、桃の産地である山梨や福島に研修に行きましたが、鹿角の気候などの問題から「やめたほうが良い」と言われることもあったそうです。それでも試行錯誤を重ねて栽培を続け、平成12年に本格的に産地化し、平成15年には「北限の桃」が商標登録されました。

北限の桃は、甘みだけではなく酸味も楽しめるのが特徴です。品種によって色や形、肉質も違うのでさまざまに桃を食べ比べて、お気に入りの品種を見つけてみてはいかがでしょうか。北限の桃を使ったジュースやアイス、クワトロビールなどの商品も多数販売されているので贈り物にもおすすめです。



目指せ!! 鹿角ガイド

ステキな鹿角をみんなでPRしよう

できたてほやほや 地元の新店情報 フレッシュな店っこ

てもみ屋 縁

新店舗オープンのきっかけ  
店名の「てもみ屋 縁」は「てもみの癒しで身体も心もほぐしていただきたい。お客さまとスタッフ、また技術を学びに来る方との素敵なご縁を繋ぎたい」という想いからつけました。全ての方が忙しい毎日を忘れて、身体も心も整う、そんな空間づくりを目指します。



代表：大西 奈美子さん



所在地：花輪字蒼平 56-6  
連絡先：☎ 050-8884-8846  
事業内容：全身もみほぐし、骨盤矯正、肩甲骨はがし、脚リフレクソロジー、ドライヘッドスパ  
9月11日☑オープン

リラクゼーション技術の習得支援も行い、「女性が「手に職」を付けられる場所」、「技術を習得した女性が働ける場所」として提供したいと考えています。

素敵なご縁が繋がる、素晴らしいサロンになるよう、全力で頑張ります。場所は鹿角市役所近く、ファミリー寿司「一番星」様の隣りです。二人同時に施術することもできますので、ご予約をお待ちしています。



Instagram

注目のこだわりポイント



ドライヘッドスパで頭の凝りを取り、眼の疲れにも対応します。睡眠が浅い方にオススメです。全身もみほぐしのほか、骨盤矯正や肩甲骨はがし、脚リフレクソロジーなどその日の体調で追加できます。

9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 9月定例会</p> <p>▶日程 9月2日 第1回本会議(開会)、9月13日 第2回本会議(閉会)、9月14日 一般質問、9月15日 第3回本会議(閉会)、9月26日 第4回本会議(閉会)</p> <p>※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>■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター</p>	<p>2</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 湯都里</p>	<p>3</p> <p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>
<p>4</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p>	<p>5</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p>	<p>6</p> <p>■出張年金相談</p>	<p>7</p> <p>■出張年金相談</p>	<p>8</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター</p>	<p>9</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター</p>	<p>10</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>
<p>11</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>	<p>12</p> <p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>13</p> <p>■無料総合相談 ■シルバーリハビリ体操教室 十和田市民センター</p>	<p>14</p> <p>■出張年金相談</p>	<p>15</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 尾去沢市民センター</p>	<p>16</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 湯都里</p>	<p>17</p> <p>小坂町診療所 ☎ 29-5500</p>
<p>18</p> <p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>19</p> <p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>20</p> <p>■無料土地・家屋相談 ■介護保険制度説明会 福祉保健センター</p>	<p>21</p> <p>■出張年金相談 ■シルバーリハビリ体操教室 福祉保健センター</p>	<p>22</p> <p>■無料弁護士相談 ■シルバーリハビリ体操教室 八幡平市民センター</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>本田医院 ☎ 35-3002</p>
<p>25</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	<p>26</p> <p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>27</p> <p>■シルバーリハビリ体操教室 十和田市民センター</p>	<p>28</p> <p>■出張年金相談</p>	<p>29</p> <p>■出張年金相談</p>	<p>30</p> <p>テレフォン病院 24 医師・看護師などが、健康や介護に関する相談をお聞きします。 ☎ 0120-959-783</p>	<p>24</p> <p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>
<p>かづの厚生病院 ☎ 23-2111</p>	<p>いけがみクリニック ☎ 30-0111</p>	<p>大里医院 ☎ 22-1251</p>	<p>大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511</p>	<p>なかのクリニック ☎ 22-7335</p>	<p>鹿角中央病院 ☎ 23-4131</p>	

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

※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。

今月のシルバーリハビリ体操教室

◆時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日 日、21日 日	福祉保健センター
2日 日、16日 日	大湯温泉保養センター 湯都里
5日 月、15日 日	尾去沢市民センター
8日 日、22日 日	八幡平市民センター
13日 日、27日 日	十和田市民センター

※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



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。

- 手順**
- 足の裏を合わせて股を開きます。
  - 胸の前で両手を組み、まっすぐ前に腕を伸ばします。
  - 伸ばした腕を前方に突き出すようにしながら、体を前に倒します。
  - 呼吸を楽にして、15秒その姿勢を保ちます。

**カエルのおじぎ**  
太もも内側のストレッチ  
モデル：村木 静江さん  
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

ポイント

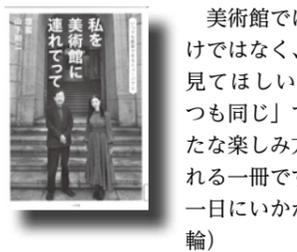
- ・体を倒すときに、できるだけ腕や頭が下がらないようにしましょう。
- ・きつい場合は、かかとの位置を少し前に出すと楽にできます。



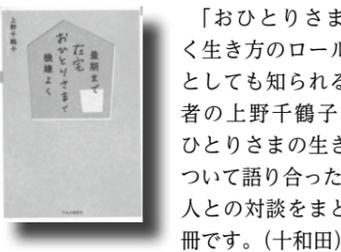
☎ あんしん長寿課  
介護予防班  
☎ 30-0103

芸術の秋、知識の秋。今月の新刊。

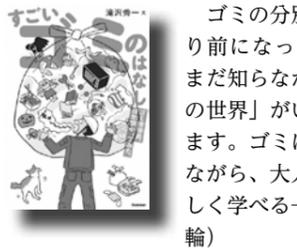
私を美術館に連れてって  
山下 裕二／壇 蜜 著 (小学館)



最新まで在宅おひとりさまで機嫌よく  
上野 千鶴子 著 (中央公論新社)



すごいゴミのはなし  
滝沢 秀一 文 (学研プラス)



紙バンドで作る花模様のかご  
古木 明美 作 (日本ヴォーグ社)



花輪図書館 (コモッセ内) ☎ 23-4471  
十和田図書館 ☎ 35-3239

「あおぞらぶっく号」が走る  
《今月の移動図書館巡回日》

- 大湯①コース 9月1日 日・15日 日・29日 日
- 大湯②コース 9月2日 日、16日 日、30日 日
- 毛馬内コース 9月13日 日・27日 日
- 八幡平コース 9月19日 日
- 花輪コース 9月22日 日
- 尾去沢コース 9月23日 日

人口と世帯 (令和4年7月末現在)



ECO&LIFE 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

9月30日金は「交通事故死ゼロを目指す日」です  
運転者も歩行者も交通安全を再確認し、悲しい事故をなくしましょう。シートベルトの着用について、7月に市が実施した調査では、助手席と後部座席での非着用が見られました。運転手は、運転開始前に後部座席を含めた全ての座席で、シートベルトと体格にあったチャイルドシートの着用を徹底し、乗り合う人たちでも確認し合しましょう。

- ・子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ・歩行者の交通ルール遵守の徹底
- ・歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時や夜間の歩行者事故などの防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・妨害運転などの防止
- ・高齢運転者の交通事故防止
- ・自転車の交通ルール遵守の徹底
- ・自転車の交通ルール遵守と交通マナー実践の徹底
- ・自転車利用者などの安全確保



第44回鹿角市交通安全市民大会  
交通安全のため、次のことを心がけましょう。  
子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全確保  
歩行者の交通ルール遵守の徹底  
夕暮れ時や夜間の歩行者事故などの防止  
飲酒運転の根絶  
妨害運転などの防止  
高齢運転者の交通事故防止  
自転車の交通ルール遵守の徹底  
自転車の交通ルール遵守と交通マナー実践の徹底  
自転車利用者などの安全確保

日時 9月27日 13時30分～15時  
場所 文化の社交館コモッセ文化ホール  
内容 表彰、アトラクション「秋田県警察音楽隊」  
入場料 無料(整理券が必要ですが)  
整理券配布場所 市役所生活環境課、文化の社交館コモッセ  
整理券配布開始 9月9日 金  
※1人5枚まで、なくなり次第終了します。

秋の交通安全運動 9月21日 日～30日 日

住まいのことなら  
**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变身!

デザイン豊富で選べる外壁デザインが選べます  
デザイン性も高く劣化には強いメリットがたくさん!

こんなお困りごとありませんか?  
古い壁紙をキレイにしたい  
外壁の色が気になる  
壁面がはがれ落ちてきた

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**  
ライフあかつの

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/> **広告**

ライフあかつの  検索

**DAIHATSU** **ご希望の車** **お探しいたします!!** **広告**

**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

至市役所  
至八幡平  
至大館  
至毛馬内

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。

そうだ!! **補聴器の相談に行こう!** **広告**

専門スタッフが丁寧にお教えます!

電池交換不要 防水・防塵機能付! 欲しいけどお値段が気になる...という方!  
**充電式補聴器** **お手頃価格**  
片耳 50,000円~ 等々あります!

あなたに合わせた補聴器をご提案いたします  
**聴力測定 無料 補聴器1週間貸出**

ご相談いつでもお待ちしております!  
※消毒を行い、ソーシャルディスタンスを保って営業しております。  
補聴器相談会当日は混雑が予想されますので **ご来店予約** をおすすめ致します。

メーカー専門スタッフ来店! **花輪旭町店**  
**補聴器相談会開催!!**

**9月5日** 10:00~16:00 **ご予約大歓迎!!**  
お気軽にお問い合わせ下さい。  
**☎0186-23-2441** 毎週水曜 定休日

安心サポート!! メガネのタカヤは地域の方々のふれあいを大切にいたします。

メガネ時計宝飾 **タカヤ Tstyle**  
OPTICAL SHOP TAKAYA high quality non-scor color-lens

花輪旭町店 ☎0186 (23) 2441  
【営業時間】AM9:30~PM7:00 【定休日】毎週水曜日  
秋田県鹿角市花輪字八正寺1-2

文化の社 交流センター  
小坂町 ローソン  
北郷銀行  
まちなかオフィス  
感動鹿角パークホテル  
秋田銀行  
花輪郵便局  
八幡平 駐車場あります

ほく ろく しん ぶん  
**北鹿新聞**

**求む! 愛読者**

月ぎめ購読料 税込 **2,400円**で  
地域の情報が毎朝手元に届く!!

**電話やネットでラクラクお申し込み!**

スマホからも / **北鹿新聞社・事業販売課**  
**☎0186-49-1466**  
<http://www.hokuroku.co.jp>

株式会社 **北鹿新聞社**  
本社 / 〒017-0895 秋田県大館市字長倉79番地  
Tel.0186-49-1255(代表)

**広告**