

自分の力を確認してみませんか  
体力測定会を開催します

体力測定会で、自身の「体力・運動能力」を確認してみませんか。当日は、鹿角市スポーツ推進委員が測定を行います。※参加費無料

- 日にち 9月20日㊄、21日㊄
- 時間 18時30分～(受付18時～)
- 場所 鹿角トレーニングセンターアルパス アリーナ
- 対象 市内在住・在勤・在学の人(20歳～79歳の健康な人)
- 持ち物 飲み物、上履き、タオル、動きやすい服装
- 申込方法 9月15日㊄までに、電話またはFAXで下記事項をお知らせください。  
①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤電話番号(日中連絡の取れる番号)
- 内容 20～64歳→握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20ㇼシャトルラン  
65～79歳→握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10ㇼ障害物歩行、6分間歩行

※この測定会は令和5年度「体力・運動能力調査」として行われます。

☎スポーツ振興課 ☎30-0297、FAX 22-0888

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

お子さんがいる家庭を対象に、市内の一般家庭から提供いただいた、使わなくなった制服や学用品などを無料で提供します。

- 日時 9月16日㊄、17日㊄ 10時～12時
- 場所 福祉保健センター 1階 集団指導室
- 持ち物 子どもの年齢などを確認できるもの(健康保険証または学生証)
- 提供品

中学生、高校生の制服(夏用・冬用)/学校指定のジャージ、通学カバン/柔道着(体育の授業で使用のもの)/ネクタイ、スカーフ、ボタン類/校章、組章/彫刻刀セット、習字セット、絵の具セット、辞典

※提供数には限りがありますのでご了承ください。

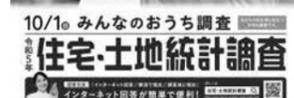
☎NPO法人子どもコンシェルジュ

☎080-8223-3036

すこやか子育て課 こども家庭応援班

☎30-0235

国による住生活についての調査です  
住宅・土地統計調査にご協力を



総務省統計局(鹿角市)では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340

万世帯を対象とした大規模な調査です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員証を携帯した調査員が書類の配布に伺いますので、回答をお願いします。

なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。

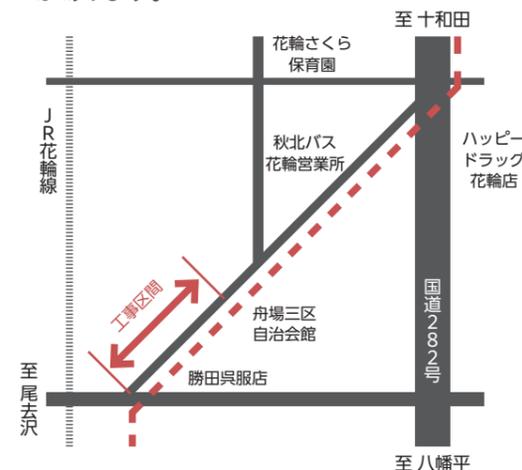
☎政策企画課 政策推進班 ☎30-0205

火気の取り扱いにご注意ください  
おおせき  
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、花輪街部の市道の一部区間が片側通行になります。また、工事期間中は花輪大堰の流下量が少なくなるため、火気の取り扱いなどは十分にご注意ください。

■期間 12月中旬まで

※工事の進み具合によっては、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

申込多数の場合は抽選  
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。募集案内と申込書は、都市整備課と各支所にありますので、詳細はそちらをご覧ください。※受け付けは、平日の8時30分～17時15分です。

■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

■募集締切 9月15日㊄

■抽選日 9月29日㊄(予定)

☎問・申込先 都市整備課 建築住宅班 ☎30-0266



一緒に道路を綺麗にしませんか  
錦木バイパスクリーンアップ

■日時 9月24日㊄ 8時(小雨決行)

■集合場所 (有)プレ・テック前

■持ち物 軍手と使用済みレジ袋などのゴミを入れる袋(デレキは事務局で用意します)

■申込締切 9月15日㊄

■その他 どなたでも参加できますので、電話でお申し込みください。各自感染予防対策にご協力ください。終了時には飲み物を配布します。

☎鹿角市快適環境まちづくり市民会議事務局(生活環境課 環境推進班 ☎30-0224)

2年に1度の検査が必要です  
特定計量器定期検査を実施

取引や証明に使う「はかり」などは、2年に1度の検査が義務付けられているため、7月に実施した事前調査の結果をもとに検査を行います。新たに受検を希望する人は、事前に産業活力課までご連絡ください。※指定日に来られない人は、期間内に受検してください。

開催日	時間	対象地区	場所
14日㊄	10時30分～12時	八幡平 十和田	交流センター
	13時～16時30分		
15日㊄	9時～12時	尾去沢 花輪	交流センター
	13時～16時		

■検査対象 取引や証明に使用している計量器(はかり、おもり、分銅など)

※製造から1年間は定期検査が免除されます。

■持ち物 ①受検する計量器、②定期検査通知書、③検査手数料(計量器の種類や能力により、1台につき250円～2,200円。当日現金でお支払いいただきます)

☎産業活力課 商工振興班 ☎30-0250

辛くなりすぎる前にSOSを  
9月10日㊄～16日㊄は自殺予防週間、  
10日㊄は世界自殺予防デーです

秋田大学自殺予防総合研究センターの宮本翔平特任助教を招き、尾去沢中学校と秋田県立花輪高等学校でSOSの出し方・受け方講座を開催しました。

■SOSの出し方のポイント

1. 悩みと上手に付き合おう  
人は3つ以上のストレスを抱えると、解決が困難になります。対処できない時はSOSを出しましょう。



2. SOSを出すための3ステップ

- STEP01: SOSを出す必要があると感じること
  - STEP02: SOSを出す相手を見つけること
  - STEP03: 実際にSOSを出すこと
- 例) 大きなため息をついて、「助けて」とつぶやいてみる。

宮本先生から市民の皆さんへメッセージ



不調を抱えていても家族や職場を優先していませんか。大人もSOSを出すことが重要です。鹿角市には「テレフォン病院24」というサービス

があり、身体の不調からこころの不調まで専門家に相談することができます。辛くなりすぎる前に、SOSを出してみませんか?

■相談先

・テレフォン病院24 ☎0120-959-783

・蜘蛛の糸[SNS相談]



真剣なまなざしで、メモを取りながら講座を受けていた生徒からは、以下のような感想がありました。

- ・SOSを出すことは自分を守ること
- ・ストレス発散方法を見つける
- ・ネット上ではなく、リアルな相手に相談する
- ・悩んでいる友達の話を聞く
- ・自分を見つめなおす機会になった など

☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119