

KA^鹿UNO 2

広報かつの

ふるさとを誇り、未来を拓くまち

Feb._2026
No.1018



祝 二十歳のつどい

2026年1月11日 鹿角市文化の社交施設コモッセ

鹿角市公式 LINE
友だち募集中!!





HAPPY BIRTHDAY — お誕生日、おめでとう —



りん
兎澤 凜 くん 1歳

令和7年2月19日生（花輪）
父・廉さん / 母・千草さん

ヤンチャで好奇心旺盛！誰
に対してもニコニコな凜。
すくすく育ってね！



とあ
佐々木 翔空 くん 1歳

令和7年2月24日生（花輪）
父・卓人さん / 母・遥香さん

いつもニコニコお話が大好
きなとあくん♡これからもい
ろんなできた！を見せてね！
1歳おめでとう！

お子さんのとおきの写真
載せませんか？

お子さんの誕生日
の前月10日までに、
右の二次元コードか
ら必要事項を入力し、写真をお
送りください。

※掲載は先着3人まで。

政策企画課 政策推進班

☎ 30-0205



CONTENTS — 目次 —

- 2 HAPPY BIRTHDAY
- 3 二十歳のつどい
- 4 まちの話題
- 5 鹿角家 U25 紹介・募集
- 6 第7次総合計画基本構想改訂のお知らせ
- 8 市からのお知らせ
- 14 情報の広場
- 16 法の広場／グッジョブ鹿角 ほか
- 18 シルバーリハビリ体操／ECO & LIFE ほか

COVER — 今月の表紙 —



1月11日に文化の社交流館コモッセで
二十歳のつどいが行われました。色鮮や
かな振袖や凛々しいスーツ姿の若者たち
で溢れた会場は、久しぶりに再開した友
人との記念写真でにぎわっていました。

読者アンケート

広報かづのに対するご意見を募集
しています。右の二次元コードか
ら、お気軽にお寄せください。



192人が出席

ハタチの笑顔あふれる 二十歳のつどい

1月11日に行われた「二十歳のつどい」。参加者は友人
との再会を喜びながら、お世話になった人への感謝を胸
に、未来に向かって新たな一歩を踏み出しました。

1月11日、澄んだ空気の中、
本市の二十歳のつどいが文化の
社交流館コモッセで開かれ、節
目を迎えた若者が、振袖やスー
ツに身を包み出席しました。
今年度の対象者は平成16年4
月2日から平成17年4月1日生
まれの241人で、そのうち
192人が参加しました。
式典では、笹本市長が「夢や
目標に向かっていけると実感でき
ている人、漠然とした不安や、
もやもやした気持ちのある人も
いると思います。どんな気持ち

対象者が生まれた
平成16年～17年に話題になったこと

- 出来事（国内）
新紙幣発行／アテネオリンピックでの北
島康介選手の「チョー気持ちいい！」が
流行語大賞を受賞／韓流ブーム（冬のソ
ナタ）が到来
- 出来事（市内）
かなやまアリーナ・福祉プラザ・なかよ
しセンターオープン／まちなかローラース
キー大会を全国初開催

であっても、思いを大切に、否
定することなく、試行錯誤しな
がらも前に進んでください」と
激励しました。参加者を代表し、
八幡平地区代表の齊藤彩乃さん
が「変化の激しい時代を生きて
いますが、人のつながりや、思
いやる心の尊さは変わらないは
ず。一人の自立した人間として、
社会に貢献していく」と宣言し
ました。

実行委員会による記念イベン
トでは、ポップスデュオ「ダッ
クスムーン」による歌とトーク
が行われ、会場は大いに盛り上
がりました。
コロナ禍の真ただ中に高校
時代を過ごした参加者たち。久
しぶりに再会した友人や恩師と
の会話に会場は笑顔で溢れてい
ました。

対象は、本市出身で、市外にお住まいの満 19 歳になる年度から 25 歳までの人です。ぜひ、市外にお住まいの 25 歳以下のご家族へ入会をおすすめてください。

首都圏の会場を中心に、鹿角を盛り上げるための企画会議を定期的に開催しています。メンバーたちの意見をもとに1月24日には、鹿角の食や歴史の紹介、風景写真展示などを行うイベント「KAZUNO fes. in tokyo 2026」を開催し、鹿角の良さを発信する活動を行いました。



企画会議やイベントを通じて、参加者同士の新たな出会いや、鹿角とつながるネットワークも広がっています。

活動の様子はインスタグラムでも発信していますので、フォローして、活動を応援してください。



こちら
Instagramは



3月31日(火)までに
入会すると、
さまざまな特典
があります！

特典①
移住フェアや相談会、
市の情報をLINEでお届け！

首都圏で開催される就職・移住フェアや相談会（県・市ブース出展）情報、市内企業情報、市の情報の配信や、トーク機能によるＵターン相談もお受けします。

特典②
鹿角の特産品を
仕送ります！

鹿角の特産品を、入会初年度と3年目に、詰め合わせにして無料でお届けします。

※4月1日(水)以降に入会すると、特典の内容が変わります。

特典③
会員向け交流会に
参加できます！

首都圏で開催している会員向けの
交流会の情報をご案内します。
参加により、オリジナル特典を差
し上げます。

入会
はこちら→

入会されるご本人の LINE アカウントから、右の二次元コード、もしくはアカウント「@kazuno-furusato」を友だち追加後に、入会フォームの案内から必要事項を登録してください。



LINE

Town Topics

Topic 01 伝承される勇壮な舞

国の重要無形民俗文化財でユネスコ無形文化遺産
にも登録されている市の伝統芸能「大日堂舞楽」が
1月2日、おおいのめむち大日靈貴神社に奉納されました。

大日堂舞楽の起源は、養老 2（718）年に天皇の勅令で大日堂（大日靈貴神社）が再建された際に、都から下向した楽人が舞った祝賀の舞楽を里人に伝えられたものとされています。

糺押しや幡上げなど、さまざまな行事が行われた後、宮司により祝詞が奏上され、7つの舞が奉納されました。

本舞は、集落ごとに分担されており、大里地区がこままい とりまい こうしやうまい ごんげんまい でんがくまい 駒舞、鳥舞、工匠舞、小豆沢地区が権現舞、田楽舞、長嶺地区がうへんまい うへんまい ごだいそんまい 烏遍舞、谷内地区が五大尊舞を伝承しています。

4 集落の能衆は、それぞれが担う伝統の舞を披露し、参拝客など多くの人が、その舞に見入っていました。



※上下とも提供写真

Topic
02

消防出初め式
無火災を祈願



消防出初め式が1月4日に、文化の杜交流館コモッセと花輪地区の商店街で行われました。コモッセでは、無火災を祈願する神事や功労者の表彰などが行われ、花輪地区の商店街では、消防団員によるまとい振りや分列行進が披露されました。寒さが厳しい中、力強く行進などに臨んだ消防団員は、防火への意識を新たにしました。

Topic
03 わんぱくスクール新春もちつき大会
恒例の餅つき大会に笑顔



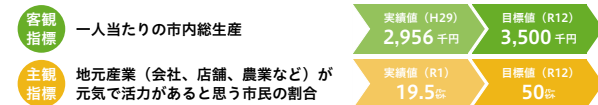
わんぱくスクール新春もちつき大会が1月10日に、十和田市民センターで行われ、未就学児から中学生とその保護者39人が参加しました。エプロン姿の子どもたちは、「よいしょー」という掛け声に合わせて、大人に手伝ってもらいながら、餅つきに挑戦。体より大きくて重い杵きねを一生懸命に降り下ろしていました。

基本戦略1

活力を生む地域産業・生業を支える



変更点▶若年層・女性の「働く環境の充実」を新たに追加
既存産業の内発的発展を軸に、若者・女性の定着と人材育成を進め、働きやすく挑戦できる産業基盤を強化します。



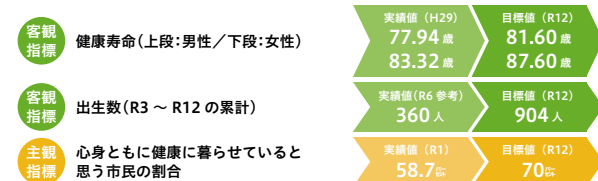
基本戦略2

元気で健やかな暮らしを支える



変更点▶「健康かつの21」「こども計画」に沿った見直し

健康寿命の延伸を軸に、医療連携強化し、結婚・子育てから高齢期まで支える共生社会を実現します。



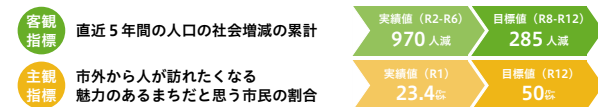
経営戦略1

まちに若者と活力を呼び込む



変更点▶若者の居場所づくり、高校魅力化を追加
「ゼロカーボンシティの実現」を独立した取組方針に

若者の挑戦と交流を軸に、大学連携や産業・スポーツの強みを生かし、選ばれる成長型のまちを目指します。



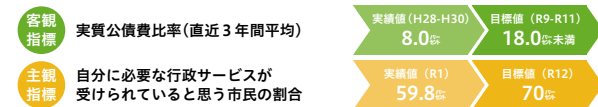
経営戦略3

まちの経営力を高める



変更点▶政策データの可視化と発信力の強化

財政の持続性を確保しつつ、官民連携とデジタル化を進め、市民参加による効率的なまちの経営を推進します。



前回から何が変わったの？

若者に選ばれるまちへ、進み方をアップデート

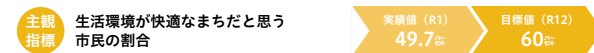
人口減少や若者対策をはじめ、デジタル化や脱炭素社会の進展、多様な価値観の広がりを踏まえ、見直しました。ウェルビーイング（市民一人ひとりが自分らしく幸せ）を実感できるまちを目指し、8つのまちづくり戦略を強化しています。

基本戦略3

快適で安らぎのある暮らしを守る



変更点▶環境に配慮した住宅、管理不全空き家対策を追加
循環型の暮らしを基盤に、住環境や公共交通、空き家対策を進め、誰もが快適に暮らせる生活環境を整備します。

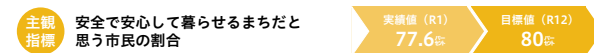


基本戦略4

暮らしの安全・安心を高める



災害や犯罪への備えを強化し、自助・共助を軸に、命と暮らしを守る安全・安心な地域づくりを推進します。



基本戦略5

未来に羽ばたく人材を育てる



変更点▶高校教育との連携、地域ぐるみの学びの場づくりを追加
学校・地域・高校が連携し、子どもから大人まで主体的に学び、未来を切り拓く人材を育成します。



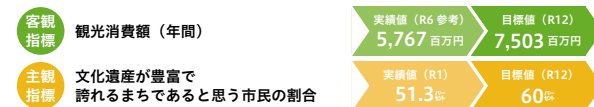
経営戦略2

「世界遺産のまち」を活かす



変更点▶「文化財の保存」から「保存・活用」へ発展
文化財・観光・産業を結ぶ仕組みの強化

世界遺産を核に、文化・自然資源を磨き、市民の誇りと感動を生む持続可能な観光と地域活性化を推進します。

第7次鹿角市総合計画基本構想を改訂しました
「ふるさとを誇り 未来を拓くまち 鹿角」の実現を目指して

近年、本市では、若者の流出をはじめ、地域経済や地域コミュニティの在り方など、暮らしを取り巻く環境が大きく変化しています。また、働き方や価値観の多様化、脱炭素社会やデジタル化の進展など、社会全体の変化も加速しています。

こうした状況を踏まえ、本市では第7次総合計画基本構想を改訂しました。改訂にあたっては、市民で構成する「かづの未来会議」や「かづの未来の若者会議」、市民アンケート、若者アンケート、パブリックコメントなどを通じて多くの声をお聞きし、皆さんの意見や思いを計画づくりの土台としています。



↑市ホームページはこちら

Q「総合計画基本構想」って何？

目指すまちの姿と、その道筋を示す計画です。

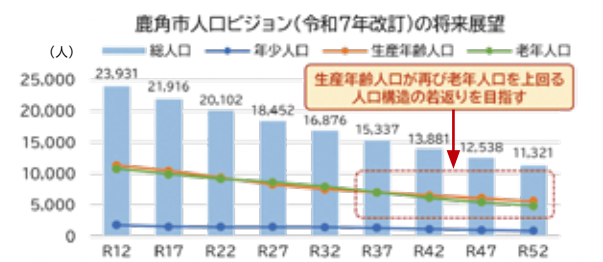
「総合計画」は、長期的な展望に立ち、市民や企業、行政が一体となって進めるまちづくりの方向性を示すもので、市のまちづくりの基本となるものです。そのうち、「基本構想」は、10年を期間として目標とする将来都市像と、それを実現するための目標や方針を定めています。



Q何を目標にしているの？

将来都市像の実現が基本構想の目標です。

この基本構想の目標は、将来都市像「ふるさとを誇り 未来を拓くまち 鹿角」の実現です。将来都市像は目指すまちの姿を示したもので、人口ビジョン（右図）や8つのまちづくりの戦略における戦略目標が、その姿を具体的な数値で示しています（各戦略目標は、左のページに掲載）。

目指す鹿角の未来
ここが変わりました

今回の改訂では、「若者がこのまちでどのような人生を描けるのか」、そして「地域資源を最大限に生かすこと」という二つの視点を特に重視しました。進学や就職、働き方や暮らし方など、若い世代を取り巻く環境は大きく変わっています。

「どこで暮らすか」「どんな未来を描くか」は、一人ひとりが主体的に選ぶ時代になりました。

一方で、本市には、豊かな自然や歴史文化、人と人とのつながりに加え、都市からのアクセシビリティなど多くの強みがあります。こうした鹿角の可能性を最大限に生かし、地域の活性化や人口減少といった課題に立ち向かっていくため、市民の皆さんの意見を反映しながら、これからのまちづくりの方向性を整理しました。

「ふるさとを誇り
未来を拓くまち 鹿角」の実現

将来都市像では、バランスの良い年齢構成のもと、ウェルビーイング（市民一人ひとりが自分らしく幸せ）を実感し、未来に希望を抱いて暮らせるまちの実現を掲げています。

改訂した基本構想では、将来都市像の実現に向けて、人口ビジョンで示した将来の人口構造を意識しながら、8つのまちづくりの戦略の実効性を高めていきます。特に、若者の挑戦や学びを後押ししながら、若い世代が活躍し、地域を支える力が循環する持続可能なまちの確立に取り組みます。

市民とともに進める
これからの5年間

基本構想は、行政だけのための計画ではありません。本市で暮らす皆さん一人ひとりが、まちの将来を考え、「自分には何ができるか」を思い描くための指針でもあります。

市民の皆さんの日々の暮らしや仕事、地域活動の中での小さな関わりが、本市の未来のまちづくりにつながっていきます。

この先の鹿角の未来を、ぜひ一緒につくっていきましょう。

問 政策企画課総合戦略室
☎ 30・0201

募集

令和8年度の会計年度任用職員を募集

○任用予定人数 36 人（  はフルタイムです）	
募集職種	予定数
窓口専門員（市民課・支所）	2 人
消費生活相談員	1 人
障害福祉支援員	
母子保健支援員	
介護保険支援員	
森林経営管理推進員	
地域林政アドバイザー	2 人
教育センター員	1 人
学校用務員	5 人
特別支援教育支援員	
事務補助員（障がい者雇用枠）	2 人
事務補助員	11 人
事務補助員（育休代替）	3 人

- 受付締切 2月9日17時15分必着
- 申込方法 申込記入の上、問い合わせ先まで持参、または郵送してください。
- 選考試験日 2月21日
- ※募集案内や申込書は、市役所総務課、各支所、市民サービス窓口（いとく鹿角ショッピングセンター内）、文化の杜交流館コモッセ、ハローワーク鹿角にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- 総務課 職員班 30-0206



パブリックコメントを募集しています

鹿角市公共施設等総合管理計画（改訂案）

- 募集締切 2月13日
- 閲覧方法 市ホームページや問い合わせ先、各支所で閲覧できます。
- 提出方法 所定の様式に記入の上、各閲覧会場に持参するか、問い合わせ先へ郵送・FAX・メールで提出してください。
- ※メールで提出する場合は、件名に「鹿角市公共施設等総合管理計画（改訂案）への意見」と記載してください。
- 行政経営推進室 30-0617 FAX30-1122
- E-mail：gyousei-keiei@city.kazuno.lg.jp



サンキュー健診は2月末までです

19歳～39歳（昭和61年4月2日～平成19年4月1日生）で、職場などで健診を受ける機会が無い人を対象とした健診です。健診を受けるためには受診券が必要です。受診券がお手元に無い場合は、電話または二次元コードからお申し込みください。

○健診期間 2月28日まで

○内容 診察、身長などの計測、血液検査、尿検査、心電図検査

○料金 千円

○受診場所 市内医療機関

※予約および健診日時が決まっています。詳しくは、受診券に添付の案内をご確認ください。

すこやか子育て課 健康づくり班 30-0119



歯周病検診は2月末までです

歯周病菌は、口の中の粘膜などから血流に乗って全身に運ばれ、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などを引き起こします。この機会に、歯周病検診を受けて、口の中の状態を確認しましょう。

○助成期間 2月28日まで

○場所 市内歯科医療機関（要予約）

○対象 4月1日時点の年齢が、20・30・40・50・60・70歳の人

○料金 1,200円

○持ち物 受診券、料金、マイナ保険証など

※対象者には、6月に受診券ハガキを送付しています。受診券がお手元にない場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

すこやか子育て課 健康づくり班 30-0119

後期高齢者歯科口腔健診

後期高齢者医療に加入している人は、無料で受診できます。（市内歯科医療機関に要予約）

市民課 国保医療班 30-0222

骨粗しょう症検診

検診の申し込みをした人に通知を送付しています。通知が届いていない場合は、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

令和7年度灯油購入費助成金

物価高騰による負担増で、特に家計への影響が大きい令和7年度住民税非課税世帯に対して、灯油購入費を助成します。

○支給対象 令和7年12月1日時点で、本市に住民登録があり、世帯全員の令和7年度の住民税が非課税の世帯。（生活保護世帯を含む）

※社会福祉施設入所者や長期入院者、市内に生活実態のない人のみからなる世帯を除きます。

○支給額 1世帯当たり6,100円

○支給方法 対象世帯へ1月に確認書を送付しています。必要事項を記入の上、必要書類を添付し、提出してください。確認書などの受け付け後、約3週間で給付金を支給します。なお、令和7年1月2日以降の転入者などで住民税の状況が把握できない場合や、未申告者がいる場合は確認書を送付していません。要件に該当する場合は申請書を提出してください。

○提出期限 3月19日

福祉総務課 地域福祉班 30-0238

特定健診と人間ドックは2月末までです

今年度の40歳～74歳の国民健康保険被保険者を対象とした特定健診と人間ドックは、2月末で終了します。まだ受けていない人は、早めに医療機関へお申し込みください。「健診は自分を見直す良いチャンス」です。毎年健診を受け、健康長寿を目指しましょう。

受診券の再発行を希望する人は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

すこやか子育て課 健康づくり班 30-0119

「要受診・要精密検査」は体からのSOSです

健康診断やがん検診の結果で、要受診・要精密検査の人は、「症状がない」「健康だから」と自己判断せず、必ず再検査を受けましょう。

精密検査にならなかった場合も、健診（検診）結果をみて、普段の生活習慣を見直してみましょう。

○受診する際の持ち物 健診（検診）結果、マイナ保険証、精検依頼書

すこやか子育て課 健康づくり班 30-0119

お知らせ

マイナポータルから転出届を提出できます

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人は、引っ越し先が国内であれば、マイナポータルから手続きすると、市役所への来庁が不要になります。ご自身と同一世帯の人の転出手続きも利用可能です。

転入先の市区町村では窓口で転入の手続きが必要になりますので、マイナンバーカードを転入先の市区町村に持参して手続きしてください。

手続きの時期	
転出	引っ越し予定日の30日前から ※転出先の住所を確認してから手続きをしてください。
転居	転居した日から14日以内

窓口での届け出

- 届け出できる人（届出人） 本人または同一世帯の人
- ※同一世帯以外の人は委任状が必要です。
- 必要なもの
- ・届出人の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など、顔写真付きの証明書1点、それ以外の場合は2点必要）
 - ・国民健康保険または後期高齢者医療資格確認書（加入している人）
- ※福祉医療費（マル福）受給者証、マイナンバーカードをお持ちの人はご持参ください。
- ※窓口で手続きする場合は、時間に余裕をもってお越しください。
- 市民課 戸籍年金班 30-0221



←マイナポータル

入札参加資格の中間年審査を行います

令和8年度に本市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタントなどに関する入札参加資格の中間年審査を行います。

○対象

- ・定期審査時に申請が間に合わなかった事業者
- ・登録工種または業種の追加を希望する事業者

○受付期間 2月2日～3月6日

○申請方法 市ホームページからオンラインで受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

契約検査室 30-0211



2月の健康運動教室

無料で参加できます。前日までに、市民課国保医療班（☎30-0222）または二次元コードからお申し込みください。無料託児を利用する人は、4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へお申し込みください。どの教室に参加する場合でも、水分補給の飲料を忘れずにお持ちください。日程や場所が変更になる場合は、申請者に個別に連絡します。



↑申し込みはこちら

- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
9日㊥ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ、①ストレッチポール、②ヨガマット
※①②は有料で貸出可
- フィットネス教室（ウインプルススポーツクラブ）ヨガ
12日㊥ 19時～／福祉保健センター／タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル
- ココから体操教室（華美会）
13日㊤ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ
- ゆったりヨガ教室（ゆったりヨガサークル）
13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
- スローエアロビクス教室（ヘルスデザインクラブ）
18日㊥ 10時～11時／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ
- ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
22日㊥ 10時～／福祉プラザ／ヨガマットまたは大判バスタオル
- 浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
24日㊥ 13時30分～／福祉保健センター

2月の認知症カフェ（9時30分～12時30分）

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	2日㊥	大湯温泉保養センター 湯都里 ※3月2日㊥も実施
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	6日㊤ 20日㊤	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※3月6日㊤も実施 谷内地区市民センター
どまっこカフェ ☎ 25-8264	12日㊥	多世代交流スペース どまっこ
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	19日㊥	社会福祉協議会
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎ 35-5556	19日㊥	デイサービスみしょうえん ※13時30分～16時30分

※老若男女どなたでも無料で参加できます。
㊥あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

2月の認知症サポーター養成講座

場所	日にち	時間
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	12日㊥ 28日㊥	18時30分～20時 10時～11時30分
十和田市民センター 視聴覚室	23日㊥	13時30分～15時

※参加費無料、申込不要です。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。
㊥あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

2月の献血車訪問

日にち	時間	場所
	9時～9時45分	JA かつの 営農経済部
26日㊥	10時45分～11時45分 13時15分～16時30分	文化の杜交流館 コモッセ

※400㍓献血にご協力をお願いします。

先人顕彰館 イベント情報

民俗学セミナー

日本の民俗学や本市出身の民俗学者「瀬川清子」についての無料セミナーを開催します。

- 日時 3月7日㊥ 13時30分～15時
- 場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
- 講師 山田 巖子 氏（弘前大学教授）
- 定員 50人（要申込・先着順）
- ㊥先人顕彰館 ☎ 35-5250

文化の杜交流館コモッセ イベント情報

スタインウェイピアノふれあいデー

コモッセ文化ホールのグランドピアノ「スタインウェイ」を自由に演奏してみませんか。

※演奏は1組30分まで

- 日時 2月21日㊥ 10時～16時
- 場所 文化の杜交流館コモッセ 文化ホール
- 定員 10組（要予約・先着順）
- 申込方法 問い合わせ先窓口にて申込書に必要事項を記入し、提出してください。
- ㊥文化の杜交流館コモッセ ☎ 30-1504

催し・イベント

第80回国民スポーツ大会冬季大会 スキー競技会

- 期間 2月14日㊥～16日㊥
- 場所 花輪スキー場
- 競技日程

競技	2月14日㊥	2月15日㊥	2月16日㊥
スペシャル ジャンプ	公式練習 （9時～）	競技 （9時～）	－
コンバインド ジャンプ	公式練習 （順次）	－	競技 （9時～）
コンバインド クロスカントリー	－	－	競技 （13時～）

※詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



㊥スポーツ振興課 ☎ 30-0297

ふれあいサロン

日常の悩みや世間話など、ふれあいパートナー（傾聴ボランティア）にお話しできます。また、野菜摂取状況が分かるベジメータ測定や血圧測定も併せて実施しています。（予約不要・参加費無料）

- 日にち 2月13日㊤、3月13日㊤
- 時間 9時30分～11時
- 場所 文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
- ㊥すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0119

十和田図書館 イベント情報

郷土を語る会

- 日時 2月20日㊤ 14時～16時
- 場所 十和田市民センター
- 講師 金沢 文三 氏
- 内容 松浦武四郎の鹿角街道をゆく（一）
- 新図書館周辺の歴史とバックヤードを探る！
- トワダックのわくわく探検講座
- 日時 2月8日㊥ 13時30分～15:00
- 場所 十和市民センター 2階和室、十和田図書館
- 講師 柳沢 善一郎 氏
- 対象 市内小・中学生
- 定員 20人（要申込・参加費無料）
- ㊥十和田図書館 ☎ 35-3239

募集

令和8年度の掲載広告を募集

申し込み多数の場合は抽選で決定します。

○掲載場所・料金

- 広報かつの 裏表紙の枠（1カ月4枠）・1回
1万5千円
- ホームページ ホームページ下部のバナー広告
（年間最大10枠）・1カ月5千円

※掲載期間による割引あり。

- 申込方法 政策企画課に備え付けの広告掲載申込書（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、下記①②を添えて提出してください。



- ①広告図案（パソコン、または手書きで作成し、印刷したもの。バナー広告は完全データのみ）
- ②会社概要などの資料（会社のパンフレットなど業種が分かるもの。会社のウェブサイトがある場合はURLでも可）

- 受付締切 2月13日㊤ 17時15分必着

㊥政策企画課 政策推進班 ☎ 30-0205
E-mail：seisaku@city.kazuno.lg.jp

認知症サポーター養成講座の受講者募集

「認知症」私にはまだ関係ない。そんなふうに思っていないですか。65歳以上の約5人に1人、85歳以上では約2人に1人が認知症とも言われています。認知症はとても身近な病気で、特別なことでも他人事でもありません。

共に支え合い笑顔で安心して生活ができるように、認知症やその家族を温かく見守る認知症サポーターになりませんか。

○受講方法

方法①市民センターなどで開催している講座を受講する。

※今月の講座日程は11㊤に掲載しています。

方法②どごさデモ出前講座を申し込み受講する。（受講料無料、事前相談・申込必須）

※自治会館などで、少人数でも受講できます。

- 内容 認知症サポーターの役割、認知症の正しい知識や接し方、適切な相談先や制度 など

㊥あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103



乳幼児の健診カレンダー
(場所：福祉保健センター)



日にち	内容	対象	受付開始
3日㊥	乳児相談 (4～5か月児)	令和7年9月生	9時45分
6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	12時45分
20日㊤	3歳児健診	令和4年9月8日～ 10月4日生	12時40分
26日㊥	1歳6か月児健診	令和6年5月16日～ 6月10日生	12時40分
	3～4か月児健診	令和7年10月生	13時30分

※体調不良や2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 ☎30-0119

お肉博士の料理教室「うめ～！かづの牛」

地理的表示（GI）登録された「かづの牛」について学びながら調理してみませんか。
○日時 2月25日㊥10時～12時30分
○場所 花輪市民センター 調理室・和室(コモッセ内)
○参加費 500円
○定員 20人（要申込・先着順）
○講師 湊 新吾 氏（秋田県畜産農業協同組合鹿角支所長）
○持ち物 エプロン、三角巾、内履き
○申込方法 花輪図書館または右の二次元コードからお申し込みください。
㊥花輪図書館 ☎23-4471
農業振興課 ブランド作物推進班 ☎30-0243



花輪図書館 イベント情報

読書感想画コンクール展示会

コンクールに出品された鹿角民話の読書感想画を展示します。（応募対象：市内小学校と比内支援学校かづの校の児童）
○期間 ①1月31日㊥～2月12日㊥
※最終日は13時まで
②2月14日㊥～28日㊥
※最終日は13時まで
○場所 ①十和田図書館
②花輪図書館、こもれば広場(コモッセ内)

鹿角街道フォーラム

○日時 2月28日㊥13時30分～16時
○場所 花輪市民センター 研修室（コモッセ内）
○参加費 500円(当日徴収)
○主催 鹿角街道を語り継ぐ会
㊥花輪図書館 ☎23-4471

子ども未来センター イベント情報

Caféの日

○日時 2月5日㊥9時～
○場所 子ども未来センター（コモッセ内）
○対象 市内未就学児とその家族
あのねの日（保健師・歯科衛生士）
○日時 2月5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
○定員 当日先着20組（申込不要）
○持ち物 母子手帳、バスタオル
くすくす LIFE「ジェルネイル体験」
○日時 2月12日㊥10時～11時30分
○場所 花輪市民センター 和室（コモッセ内）
○対象 子育てに興味がある市民
○参加費 300円
○定員 20人（要申込・先着順）
※無料託児あり（要申込・事前会員登録が必要）
コモッセ DE くすくす「ぼかぼか冬のうんどう会」
○日時 2月21日㊥10時～12時
○場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
○対象 市内未就学児とその家族
○参加費 大人1人200円
○定員 親子20組（要申込）
産んで楽しい♪うみたの
○日時 2月22日㊥10時～12時30分
○場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
○対象 市内在住の妊婦とその家族、産後間もない母親も参加できます。
○定員 9組（要申込）
○持ち物 母子手帳
※無料託児あり（要申込・事前会員登録が必要）
あかちゃいくるの日
○日時 2月26日㊥9時～18時
○場所 子ども未来センター（コモッセ内）
○対象 市内未就学児とその家族
MOGUMOGUの日
○日時 2月26日㊥10時30分～11時30分
○場所 花輪市民センター 和室・調理室（コモッセ内）
○対象 市内未就学児とその家族
○定員 親子16組（要申込）
㊥子ども未来センター ☎30-0855

2月の声かけ運動

登校中の子どもたちに、「おはよう」や「気を付けてね」などの声かけをお願いします。各地域の通学時間などに合わせてご協力ください。
○日時 5日㊥7時15分～8時

児童センター イベント情報

ふらっとおいで♪「デコチョコづくり」

○日にち 2月14日㊥
○時間 10時～12時、13時～14時30分
○対象 市内小学生
○参加費 100円
㊥児童センター ☎23-7180、23-7023

歴史民俗資料館 イベント情報

企画展「ひな飾り」

桃の節句にあわせ、明治期から現代までのひな人形や、市民団体が製作したつるし飾りなどを展示します。



○期間 2月10日㊥～3月8日㊥

講座「郷土食を伝えよう!!」

食卓に出る機会が少なくなった鹿角の郷土食について学び、鹿角の食材を使ったお弁当を食べながら思い出話をしませんか。



○日にち 2月21日㊥、22日㊥

○時間 11時30分～13時
○参加費 1,500円（弁当代）
○定員 各日18人（要申込・先着順）
○申込締切 2月14日㊥

民俗学入門⑭「人の暮らしと習俗～生と死の民俗儀礼をめぐる～」

○日時 3月1日㊥13時30分～15時
○講師 齋藤 壽胤（民俗学者）
○定員 35人（要申込・先着順）
○申込締切 2月25日㊥

㊥歴史民俗資料館 ☎22-7288

百人一首かるた練習会

花輪かるた会による百人一首かるたの練習会を開催します。事前の申し込みは不要ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

○日にち 1月31日㊥～2月7日㊥まで
○時間 19時～20時30分
※2月7日㊥は9時30分～17時
（出入り自由、時間変更の場合あり）
○場所 花輪市民センター 和室（コモッセ内）
㊥生涯学習課 文化財振興班 ☎30-0294

催 し ・ イ ベ ン ト

第53回鹿角市かるた選手権大会

○日時 2月8日㊥開会式9時30分～
○場所 花輪市民センター 和室、
文化の杜交流館コモッセ 文化ホール

参加種目		受付時間
A級	選手権の部 (高校生以上の有段者)	8時45分～ 9時35分
B級	一般の部(高校生以上)	
C級	中学生の部	8時45分～ 9時10分
D級	小学5・6年生の部	
E級	小学3・4年生の部	9時10分～ 9時35分
F級	小学2年生以下の部	

○参加費 300円（釣り銭が無いように当日ご持参ください。）

※昼食は各自でご用意ください。

○申込方法 生涯学習課、市内小・中学校・高校、各市民センターの窓口に設置している申込用紙に必要事項を記入の上、生涯学習課へ持参・FAX・メールまたは、二次元コードからお申し込みください。



○申込期限 2月4日㊥ 正午

㊥生涯学習課 文化財振興班
☎30-0294 FAX30-1140
E-mail : bunkazai@city.kazuno.lg.jp



子育て応援リユース事業

無償提供

お子さんのいる家庭を対象に、使わなくなった制服や学用品などを無償でお譲りします。

○日時 2月14日㊥、15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 お子さんの年齢などを確認できるもの（マイナ保険証または学生証など）
○提供品 市内中学校、鹿角高校の制服／学校指定のジャージ、通学カバン／ネクタイ、スカーフ、ボタン類／柔道着／校章、組章／彫刻刀セット、習字セット、絵の具セット／辞典、電子辞書



※提供数には限りがあります。

㊥すこやか子育て課 こども家庭応援班 ☎30-0235

情報の広場

皆さんからのお知らせを掲載します。
○提出締切 発行前月の8日
○提出先 政策企画課 FAX:30-1122
E-mail seisaku@city.kazuno.lg.jp
※依頼原稿は必ず掲載されるとは限りません。
あらかじめご了承ください。

秋田県市町村総合事務組合からのお知らせ

ともすけ共済出張受付

▼日時 2月21日⑤
10時～15時

▼場所 いとく大館ショッピ
ングセンター1階
イトインスペース

▼掛金 交通災害共済 3000円
不慮の災害共済 7000円

ともすけ共済加入者抽選
「辻井伸行×清水和音究極の
協奏曲コンサートラフマニ
フ・スペシャル」

▼日時 3月26日⑥ 19時～
▼場所 あきた芸術劇場
ミルハス

花輪駅前交差点は 信号機の確認を

国道282号線の鹿角花輪
駅前交差点は、スクランブル
交差点のため、信号機の色が
変わるサイクルが変則的です。
花輪駅前交差点を通過する
際は、信号機の色に注意して
通行してください。
信号機は、次の①～③の順
に青色になります。
①十和田毛馬内→八幡平方面
②鹿角花輪駅→上花輪方面
③歩行者用信号
※②から③に信号が変わる時
は、車両用信号は青色に変
わりません。
問 鹿角警察署 交通課
☎ 23・3321

凍結路面などによる 転倒に注意しましょう

2月まで「転倒災害防止強
化期間」です。特に、低温注
意報が発表された時は、雪や
凍結路面を原因とした転倒災
害が多くなっています。複数
の人が通行する通路や除雪後
に滑りやすい状態となった駐
車場内、建物の出入口付近に
おける転倒災害に注意しま

▼応募対象 令和8年度交通
災害共済・不慮の災害共済
両方に加入している人
▼応募締切 3月2日⑥
応募方法など、詳しくは、
二次元コードからご覧いただ
くか、市役所生活環境課窓口
に設置している応
募用紙兼チラシを
ご確認ください。



問 秋田県市町村総合事務組合
☎ 018・888・0220

「鹿角市くらし応援商品 券」利用加盟店舗募集

鹿角市くらし応援商品券の
加盟店舗を募集しています。
商工会の非会員で利用店舗へ
の加盟を希望する事業者は、
問い合わせ先にお問い合わせ
ください。
※会員事業者には、個別に募
集案内を送付しています。
▼募集締切 2月6日⑤ 正午

問 かつの商工会
☎ 22・0050



しょう。

問 秋田労働局 健康安全課
☎ 018・862・6683

暮らしの相談会

▼日時 3月4日⑥
10時～16時

▼場所 秋田弁護士会館

▼内容 秋田弁護士会所属の
弁護士による面談または電
話での法律相談
▼対象相談 多重債務、消費
者被害、生活保護、労働問
題など
▼定員 18人（先着順）
▼相談料 無料
▼申込方法 問い合わせ先に
電話予約

問 秋田弁護士会
☎ 018・862・3770

公共職業訓練 （ハロートレーニング）

令和8年度4期生募集

▼訓練科（定員）
①電気設備技術科→13人
②ビル管理技術科→15人
③溶接クラフト科→12人
④建築CAD施工科→12人
※③④は、ビジネススキル講

多重債務相談窓口

秋田財務事務所では、借金
で悩んでいる人からの相談に
無料で応じています。また、
必要に応じて弁護士や司法書
士などの専門家に引継ぎを行
います。

▼時間 月～金曜日
8時30分～16時30分
問 秋田財務事務所 理財課
☎ 018・862・4196

関善ひなまつり

30組、約387体のひな人
形を展示しています。ぜひお
越しください。

▼期間 3月31日④まで
※木曜日は休館日
▼時間 10時～16時

▼場所 旧関善酒店
※市日の駐車場をご利用くだ
さい。

▼見学科 大人300円、小
中高生100円、未就学児
無料
問 NPO関善賑わい屋敷
☎ 23・7799

最低賃金などの引き上 げに伴う支援制度

秋田県では、従業員の賃金
を一定額以上引き上げた中小
企業などを対象に、緊急支援
金を支給しています。詳しく
は、二次元コード
からご確認ください。



▼受付期間 6月30日④まで
事業者向け説明会
▼日時 2月13日⑤ 15時～
▼場所 かつの商工会
（サテライト会場）
※二次元コードから申し込み
が必要です。

問 あきた質上げ緊急支援事務局
☎ 018・827・7113

自動車の廃車手続き

使用しなくなった自動車は、
廃車の手続きが必要です。3
月末までに手続きしないと、
令和8年度の自動車税・軽自
動車税が課税されます。
締切間近は大変混雑します
ので、早めの手続きをお願い
します。
※鹿角交通協会での手続き期
限は、3月24日④です。

問 NPO法人花鹿らら子
ども会
☎ 23・2647

秋田働き方改革推進支援センター 大館市出張相談所

社会保険労務士が無料でご
相談に応じます。

▼日時 3月18日⑥
13時30分～16時30分
▼会場 大館市役所1階
103会議室
※事前予約制

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

まちの案内人で行く 大沼冬景の 遊山スノーシュー

スノーシューを使って、観

必要書類

普通車 車検証、ナンバー
プレート2枚、所有者の印
鑑証明書（住所変更して
いる場合は住民票も必要）、
所有者の実印または委任状
軽自動車 車検証、ナン
バープレート2枚
※その他の必要書類がある場
合もありますので、お問い
合わせください。

問 （一社）鹿角交通協会
☎ 23・3134

将来を考える講演会

▼日時 2月14日④
11時～12時30分
（開場 10時30分）

▼場所 萬松寺 本堂
▼対象 小学生～高校生、同
伴の保護者

▼講師 辻内 崇伸氏（AL
SOK秋田（株）
）
▼参加費 1人500円
▼申込方法 問い合わせ先に
電話でお申し込みください。

▼申込締切 2月7日④
問 NPO法人花鹿らら子
ども会
☎ 23・2647

光ガイドと一緒に静かな雪の
森を歩く体験です。

▼日時 2月11日⑥
10時～13時

▼集合場所 秋田八幡平ス
キー場 レストハウス
▼対象 小学校高学年以上で、
足のサイズが23センチ以上の人
（推奨）

▼参加費 無料（スノー
シュー・ストックのレンタ
ル付き）
▼定員 20人（先着順）
▼申込方法 二次元コードか
らお申し込みく
ださい。

問 かつの観光物産公社
☎ 22・0520



2月の相談日程

□出張年金相談（鷹巣年金事務所）
相談日：4日⑥、18日⑥、25日⑥
／場所：市役所第1・2会議室／時
間：10時～12時、13時～15時
30分
※前日までに予約が必要です。基礎年
金番号の分かる年金手帳などを準備
してお電話ください。

問 鷹巣年金事務所 ☎ 0186-62-1490

□無料相続・登記相談（司法書士）
相談日：17日④／場所：市役所会
議室／時間：13時30分～16時
30分／担当：木村 真之 司法書士
※前日までに予約が必要です。
問 消費生活センター ☎ 30-0258

□無料弁護士相談（秋田弁護士会）
相談日：12日⑥、26日⑥／場所：
市役所会議室／時間：13時30分
～16時／担当：12日→山口 謙治
弁護士、26日→緑川 正樹 弁護士
※両日とも、前日までに予約が必要です。
問 消費生活センター ☎ 30-0258

高田自治会



（二財）自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援や地域の国際化の推進、活力ある地域づくりなどに對して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業です。

コミュニティ助成事業とは

地域コミュニティ助成事業を活用し、十和田毛馬内の高田自治会が、自治会館を新築しました。会館は自治会活動で活用され、今後、活動がさらに活発になることが期待されます。

地域コミュニティの活性化

移住コンシェルジュ - 活動レポート

政策企画課 鹿角ライフ促進班 ☎ 30-1310



政策企画課
鹿角ライフ促進班

移住コンシェルジュ
ゆうた
佐原 悠太さん

移住コンシェルジュとして鹿角市に移り住み、この2月で丸2年を迎えました。この期間、移住コンシェルジュとしての仕事だけでなく、花輪ばやしや毛馬内盆踊り、谷内の七夕祭り、花輪地区市民スポーツレクリエーション大会、「演劇を楽しむ会」の定期公演など、数多くの地域行事やイベントに参加させていただきました。その一つ一つの場面で、市民の皆さんから温かく迎え入れていただき、共に時間を過ごせたことは、私にとって大変貴重な経験でした。移住者にとっては、「地域に溶け込めるかどうか」が一番

の不安要素だと思います。鹿角市には、移住者を迎え入れる人の温かさと地域コミュニティがあり、そのおかげで私自身も安心して活動を続けることができました。

私は、この3月をもって移住コンシェルジュを退任します。これからは一市民という立場から、このまちの魅力を引き続き SNS や、ウェブ広告サイトを立ち上げて広く情報発信していくことで、少しでも地域に恩返しができるかと考えています。

任期中にお世話になった市民の皆さん、ありがとうございます。そして、これからもよろしく願います。今後、街なかで見かけた際にはぜひ、声を掛けてもらえると嬉しいです。



スポーツレクリエーション大会↑

法の広場

法テラス鹿角法律事務所 ☎ 050-3383-1416



たくみ
林 拓巨 弁護士

法テラス鹿角法律事務所

- 所在地 福祉保健センター内（2階）
- 相談受付時間 9時～17時30分
- ※要予約

勝訴判決を獲得したら？

裁判で「100万円を支払え」という判決が出たにもかかわらず、相手が判決に従わずに、支払ってくれない。弁護士業をしていて、このようなことに遭遇することがあります。今回は、裁判をする目的についてのお話です。

例えば、相手の取引銀行に、「私はAさんに金を貸しているの、Aさんの預金を私に払い出してほしい」と言っても、銀行は応じてくれません。そのようなときには、強制的に相手の財産から支払いを得ることのできる「強制執行」という手続きを利用することになります。それを行うためには、判決などの裁判上の書類が必要で、その書類を獲得することも裁判の目的の一つです。強制執行でよく用いられるのは、「債権執行」という預金や給料を差し押さえる方法です。金銭の有無が明確であり、手続きや費用面で大きな負担を負うことなく、金銭を支払ってもらえることが利点です。

その他には、不動産や貴金属などを差し押さえて、強制的に売却したうえで支払いを得る、「不動産執行」「動産執行」という方法もあります。これは、高額な支払いを一度に得られる利点がありますが、売却に時間がかかることや買い手がみつからないこともあるという欠点もあります。仮に架空請求だとしても、勝訴判決を獲得すれば、このような方法を利用して支払いを得ることができ

ます。一方で、相手に財産が無い場合は、これらの方法では取り立てをすることができないほか、相手が、自己破産手続きを選択する場合もあります。判決に従わないからといって、刑務所に行かせる制度もありません。日本の制度上、請求者は泣き寝入りさせざるを得ないのが現状です。請求権などの権利を判断する裁判と、権利を実現する強制執行を併せて見ると、法律手続の全体像が分かりやすいかもしれません。

グッジョブ鹿角

魅力ある地元企業を紹介します

新しく令和7年12月に開業しました！

株式会社シナジーシステム

株式会社シナジーシステムは、システム開発やITインフラの設計・運用を通じて、企業活動を支えるIT企業です。共創によって生まれる信頼関係を大切に、高品質なサービスを提供しています。鹿角市に事業所を構え、テレワークを取り入れた柔軟な働き方を推進しています。



代表取締役
林 裕さん

■代表から

シナジーシステムが大切にしているのは「人」です。学びたい・成長したいという気持ちを何より応援しています。分からないことは先輩や会社がしっかり支え、一人一人の挑戦を大切に育てています。安心して一歩を踏み出せる場所で、私たちと一緒に成長していきましょう。



- 所在地 花輪字下花輪 33 番地 2
- 設立 平成 28 年
- メールアドレス kazuno@synergy-system.co.jp
- ホームページ https://www.synergy-system.co.jp

若手社員の会社自慢

たかし
金井 貴俊さん



鹿角からでも始められたITの仕事。毎日が成長です！

在宅当番医

2/1日	小坂町診療所	☎ 29-5500
2月	福永医院	☎ 35-3117
3火	鹿角中央病院	☎ 23-4131
4水	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
5木	なかのクリニック	☎ 22-7335
6金	いけがみクリニック	☎ 30-0111
7土	小坂町診療所	☎ 29-5500
8日	かづの厚生病院	☎ 23-2111
9月	三ヶ田医院	☎ 31-1231
10火	かづのファミリークリニック	☎ 22-6080
11水	なかのクリニック	☎ 22-7335
12木	鹿角中央病院	☎ 23-4131
13金	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
14土	福永医院	☎ 35-3117
15日	かづのファミリークリニック	☎ 22-6080
16月	小坂町診療所	☎ 29-5500
17火	いけがみクリニック	☎ 30-0111
18水	三ヶ田医院	☎ 31-1231
19木	なかのクリニック	☎ 22-7335
20金	かづのファミリークリニック	☎ 22-6080
21土	鹿角中央病院	☎ 23-4131
22日	かづの厚生病院	☎ 23-2111
23月	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
24火	小坂町診療所	☎ 29-5500
25水	福永医院	☎ 35-3117
26木	三ヶ田医院	☎ 31-1231
27金	大湯リハビリ温泉病院	☎ 37-3511
28土	いけがみクリニック	☎ 30-0111

診療時間
 月曜～金曜 17時～20時
 土曜 14時～17時
 日曜祝日 8時30分～17時
 ※かづの厚生病院の入り口は、「救急入口」です。

今月の新刊

花輪図書館



シリアの家族
 小松 由佳：著
 （集英社）

シリア人の夫と結婚し、「シリアの家族」の一員となった秋田県出身の著者。内戦によって10年以上にわたる激動の情勢の中、懸命に生きようとする人々の、等身大の姿のノンフィクションです。



よみかせずかん きょうりゅう
 真鍋 真：監修／
 ケータ：絵
 (KADOKAWA)

恐竜の大きさや食べ物、暮らしの様子などを大きなイラストと振り仮名付きで解説しており、子どもでも一人ですらすら読める図鑑です。初めて恐竜に興味を持ったお子さんにおすすめしたい一冊です。

移動図書館



あおぞらぶっく号
2月の巡回日

毛馬内コース	3日㊥・17日㊥
大湯①コース	5日㊥・19日㊥
大湯②コース	6日㊤・20日㊤
八幡平コース	10日㊥・23日㊥
花輪コース	12日㊥・26日㊥
尾去沢コース	13日㊤・27日㊤

※貸出場所・時間については、十和田図書館にお問い合わせください。
 ※悪天候時には、安全確保のため巡回を取りやめる場合があります。

十和田図書館



なぜ野菜売り場は入り口にあるのか
 スーパーマーケットで経済がわかる
 白鳥 和生：著
 （朝日新聞出版）

スーパーの歴史や陳列の効果、そして、食品の問題だけではなく物流や客の高齢化、環境問題など、深いテーマですが、買い物の時間が楽しくなるおすすめの一冊です。



ハッピーしりとりかぞく おすしりとり
 フフフーン：作
 （ほるぷ出版）

ハッピーな法被を着たしりとりかぞくが、回転ずし屋さんへやってきました。お店ではしりとり順におすしが流れてくるようです。緑茶、やうりか、かれい…。次第におすしではないものが流れてきます。さて、しりとり最後は何でしょうか。

読者アンケート

広報かづのに対するご意見を募集しています。下の二次元コードから、お気軽にお寄せください。



人口	26,339 人
男	12,576 人
女	13,763 人
世帯	12,296 世帯

人口と世帯
(12月末)

今月のシルリハ体操教室 13時30分～14時30分

日にち	場所
2日㊥、19日㊥	尾去沢市民センター
5日㊥、18日㊥	福祉保健センター
6日㊤、20日㊤	大湯温泉保養センター 湯都里
10日㊥、24日㊥	十和田市民センター
12日㊥、26日㊥	八幡平市民センター
13日㊤	錦木地区市民センター

※水分補給用の飲み物をご準備ください。



① 体の正面で指を組み、肘を少し閉じるようにして体に付けます。
 ② 肘は体に付けたまま、肘が90度ぐらいになるところまで手を下ろします。
 ③ 肘は体に付けたまま、左右の手の甲が交互に上を向くように、右ひねり・左ひねりを繰り返します。

○ポイント
 前腕をひねる時に、肘が体から離れないようにしましょう！

体操の動画はこちら↓



みんなで広めよう！

シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでもできる
 介護予防体操を紹介します。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

前腕^{きねり}ひねり

ドアノブや瓶のふたなどを回しやすくする運動

※肘から手首までの部分



シルリハは、単なる元気アップ体操ではなく、ずっと続けられる素晴らしい体操です！

モデル：菅原 頼子 さん
 (シルバーリハビリ体操2級指導士)

☎ 生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224

ECO&LIFE

令和8年度の申し込み受け付け中
ともすけ共済（交通災害・不慮の災害共済）に加入しよう！



○共済期間 4月1日㊥～令和9年3月31日㊥
 ○加入資格 4月1日時点で本市に住所があること（3月31日までに市外へ転出する場合は対象外）
 ○申込方法 広報かづのの2月号と一緒に配布した申込用紙に掛け金を添えて、取扱窓口へお申し込みください。
 ※インターネットからも申し込みができます。手続きには、メールアドレスとクレジットカードが必要です。
 ○取扱窓口 市役所生活環境課、各支所、市民サービス窓口、秋田銀行・北都銀行・郵便局
 ※3月31日㊥で市役所生活環境課、各支所、市民サービス窓口での取り扱いを終了します。4月1日㊥以降は、金融機関、郵便局でのみ取り扱います。
 ※金融機関は7月31日㊤まで（郵便局は通年）。インターネットの場合は24時間いつでも申し込み可能。

交通災害共済（年額300円）

○対象 自動車、バイク、自転車などに乗車中の道路上での事故、また、これらの乗り物による歩行中の事故など（自転車の単独事故も対象）
 ○支給額 入院1日につき2千円
 通院1日につき800円
 ※最低保障額1万5千円
 ※支払上限額20万円
 ○その他 令和8年度新入学の小学1年生に限り、交通災害共済のみ掛金無料（自動加入のため手続きは不要）

不慮の災害共済（年額700円）

○対象 交通事故以外の事故、地震や火災などの災害による死傷など（病気は対象外）
 ○支給額 入院1日につき1,100円（通院は対象外）
 ※最低保障額1万5千円
 ※支払上限額11万円

広告



八幡平ポーク
HACHIHIRAI PORK

私たちは元気な豚を育てている生産者です!!

豚が健康に育つということはおいしい豚肉の基本です。
八幡平ポークは豚の健康にこだわって生産されています。

私たちと一緒に"おいしい"を届けよう!
スタッフ募集中!

- ・養豚農場スタッフ
- ・直売店スタッフ

中途採用 未経験者 大歓迎!

応募方法 まずは電話、メールにて連絡後、履歴書を持参、または郵送して下さい。後日、面接日程等についてご連絡します。
わからない点がございましたら、気軽に直売店スタッフにお声掛けください。

採用についてはこちらへ
〒018-5141 鹿角市八幡平字長川60-3
農事組合法人八幡平養豚組合
☎ 0186-34-2204 Ⓜ <http://www.h-pork.com/>
担当者:阿部 麗(うらら)

広告



かづのグリーンエネルギー株式会社

**地産地消の再生可能エネルギー開発を通して
鹿角の未来を明るく照らします**

「地域のための・地域の人による・地位の再エネであるべき」という考えのもと、再生可能エネルギー開発を通して鹿角の経済の活性化につなげることを目標として、かづのグリーンエネルギー株式会社を設立いたしました。

お知らせ

◎出張事業説明会のご案内

事業計画のお話や、風力発電事業をどのように鹿角の活性化に繋げられるか、皆様とじっくりとらんにお話をさせていただきたいと思っています。
みなさまのお申込みをお待ちしております。

場 所：各団体様ご指定の場所
所要時間：1時間程度（事業説明 30分＋意見交換 30分）
日 時：ご相談の上決定
参 加 費：無料
申込方法：下記窓口宛にご連絡ください。

会社名：かづのグリーンエネルギー株式会社
住所：鹿角市花輪字下花輪 33-2 まちなかオフィス
TEL：0186-22-3117 FAX：0186-22-3118
MAIL：kazuno-ge-info@kazuno-greenenergy.co.jp

風力発電の豆知識

Q 風車1基でどれくらい電気がつくれるの？
A 風の強さや設置場所によって変わるけど、風車1基（1.2MW）で、年間約2,650世帯分の電力をまかなえることもあるんだ。風の力って、意外とバワフル!

▲HPへアクセス

喜びと実感の声が続々と!
—— DNA 検査と分子栄養学に基づいた ——

3ヶ月集中 ダイエットプログラム

3ヶ月で! **-10.8kg**

絶対!一人では10kgも痩せられなかった。特に無理することなく楽に痩せられた。何よりも毎日のサポートのおかげで継続できました!!

40代

日に日に目に見えて体重が減少していったのが嬉しかった。無理して着た服が楽になり、体型が自分で許せるものに。周りの人にも「痩せた?」と言われるように!

50代

運動なし・低イリバウンド率で安心して取組めます
料金や期間もお客様の状況に応じて柔軟に対応致します

初回カウンセリング料金 広報かづの 特別価格! **初回無料!**
3,300円(税込)が、

本気の方! 1人で悩まずにまずはご相談を!

090-2608-4495 ※無病中は電話に出られない場合があります。

R40 40代からの若返り専門店
アール フォーティー
鹿角市花輪字上花輪 120 青山ビル1階テナントA
(店舗脇に専用駐車場があります)

脱毛サロン
イリゼスパ内

広告

あなたに一番身近な新聞

ほく ろく しん ぶん
北鹿新聞

新規愛読者募集集中

月ぎめ購読料 **2,800円**(税込)
お申し込みフォーム!

北鹿新聞社・事業販売課
☎0186-49-1466
<https://www.hokuroku.co.jp>

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