

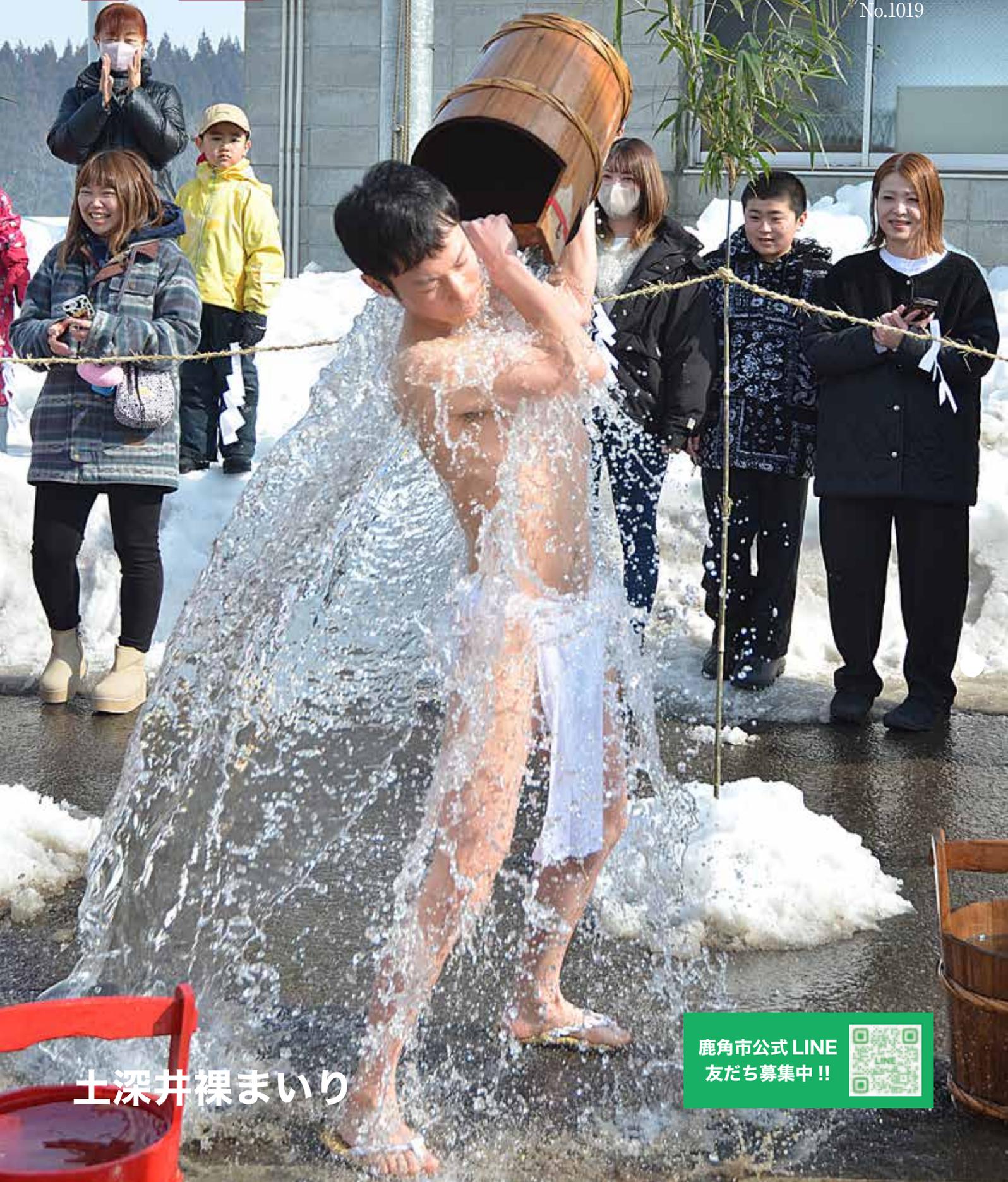
# KARUNO

広報かづの

# 3

ふるさとを誇り、未来を拓くまち

Mar\_2026  
No.1019



土深井裸まいり

鹿角市公式 LINE  
友だち募集中!!





## 市民とともに創る、鹿角のこれから 第7次総合計画 後期基本計画（案）を公表します

— 皆様のご意見をお聞かせください —

暮らしの安心と未来への挑戦、これから5年間の重点策

暮らしの安心を守りながら、未来への挑戦を加速する —。

第7次総合計画後期基本計画（案）は、市民とともに策定を進めてきました。

ウェルビーイング（市民一人ひとりが幸せを実感できるまち）の視点を大切に、

鹿角の豊かな地域資源を最大限に生かし、若者対策などを強化した新たな取り組みをまとめています。

現在、パブリックコメントを実施しています。より良い計画とするため、ぜひ皆様のご意見をお寄せください。

政策企画課 総合戦略室 ☎ 30-0201



令和8年度から始まる後期基本計画（案）は、市民の皆さんによる「かづの未来会議」や若者アンケートなどで寄せられた声を基に策定しました。若者がワクワクしながら住み続けられる環境づくりや、市民一人ひとりが自分らしく幸せを実感できる「ウェルビーイング」の視点を大切に、計画の内容を見直しています。ここからは、市民の声がどのように反映されたのか、戦略ごとに紹介します。

### 市民の声で描く未来 後期基本計画（案）の概要

総合計画は、人口減少やデジタル化、脱炭素社会への転換など、社会の変化に対応しながら、長期的な視点でまちづくりを進めていくための、市の最も大切な指針です。将来都市像「ふるさとを誇り 未来を拓くまち 鹿角」の実現に向け、5年間の取り組みを具体的にまとめています。

### 「総合計画」とは、 市の一番大切な指針です



川又 叶空 くん 2歳

令和6年3月19日生（花輪）  
父・佑也さん / 母・古京さん

いつも元気な叶空くん！お話し上手になってきたね！  
にいにの姿を見て目指せ野球人！！



海沼 桜空 くん 1歳

令和7年3月22日生（花輪）  
父・将人さん / 母・優果さん

食べることが大好きな男の子。活発すぎて目が離せないことも（笑）これからも元気いっぱい育ててね！



阿部 心春 ちゃん 1歳

令和7年3月30日生（花輪）  
父・翔矢さん / 母・里枝さん

会う人みんなにこっと笑いかけて、幸せな気持ちにしてくれます！生まれてきてくれてありがとう♡

写真を募集 しています お子さんの誕生日の前月10日までに、右上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。※先着2人まで。政策企画課 政策推進班 ☎ 30-0205

## CONTENTS — 目次 —

- 2 HAPPY BIRTHDAY
- 3 第7次総合計画後期基本計画（案）を公表  
します
- 6 まちの話題
- 8 就職や退職、就学時の国保届け出のお知らせ
- 9 市からのお知らせ
- 14 情報の広場
- 16 ショプロンライフ／今日から始める脱  
炭素
- 17 集落支援員活動事業報告／かづの DMO  
通信
- 18 シルバーリハビリ体操、ECO & LIFE ほか

### COVER — 今月の表紙 —



十和田末広地区の土深井集落に伝わる、2年に1度の土深井裸まいりが、2月15日に行われました。真冬の寒さの中、下帯一枚の男衆が冷水を浴びて身を清める力強いその様子に、観客も圧倒されている様子でした。（関連7頁）

### 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。



経営戦略1 まちに若者と活力を呼び込む

- ①若者が活躍できるまちをつくります
- ②人や地域の活力を生む交流を促進します
- ③農畜産物の魅力と競争力を高めます
- ④スポーツの力でまちの魅力を高めます
- ⑤次世代産業の創出に取り組みます
- ⑥ゼロカーボンシティの実現に取り組みます



- ①鹿角高校の入学者を増やして欲しい。
- ②先進的な関係人口の拡大を進めて欲しい。(かづの未来会議など)

【反映ポイントと具体的対策】

①鹿角高校の魅力化に取り組み、地域に選ばれる学校づくりを進めます。②地域社会を支える担い手の確保に向け、関係人口の創出や二地域居住の推進に取り組みます。

- ⑦文化の誇りを未来へつなごう。
- ⑧「四季のまち鹿角」の魅力を発信して欲しい。(市民提案、かづの未来会議など)



【反映ポイントと具体的対策】

⑦文化財とデジタル化をつなぎ、観光や学びに活用します。⑧豊かな自然や祭り、食文化などの魅力を戦略的に発信し、市の魅力向上や観光振興につなげていきます。

経営戦略2 「世界遺産のまち」を活かす

- ⑦文化財の保存・活用に取り組みます
- ⑧感動が広がる観光地域をつくります



【反映ポイントと具体的対策】

⑦普通財産の売却や貸し付けなどを進めるほか、公共施設の最適な配置を進めます。⑧自治会と地域団体が連携し、支え合える仕組みづくりを進めます。

経営戦略3 まちの経営力を高める

- ⑨効率的な行財政運営を進めます
- ⑩デジタルと対話でつながる市政を進めます
- ⑪多様な主体の力で共に発展するまちづくりを進めます
- ⑫コンパクトなまちづくりを進めます



- ⑨未利用施設は、負担を残さず削減して。
- ⑩地域活動の担い手が減少し、一部に負担が集中している。(かづの未来会議など)

【反映ポイントと具体的対策】

⑨普通財産の売却や貸し付けなどを進めるほか、公共施設の最適な配置を進めます。⑩自治会と地域団体が連携し、支え合える仕組みづくりを進めます。

パブリックコメントを募集しています

後期基本計画（案）に対するご意見をお寄せください。

○募集締切 3月11日(水) ※必着

○閲覧方法 市ホームページや問い合わせ先窓口、各支所で閲覧できます。

○提出方法 問い合わせ先へ持参・メール・郵送・FAXで提出してください。

☎政策企画課 総合戦略室

☎30-0201 FAX30-1122

E-mail: kikaku@city.kazuno.lg.jp

市長と語る 鹿角の未来  
— 第7次総合計画 市民対話会 —

後期基本計画（案）の狙いや重点施策について、市民の皆さんに市長が直接説明します。これからのまちづくりの方向性について、対話型でご意見を伺います。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

○日時 3月8日(日) 10時～12時

○場所 花輪市民センター 研修室1・2 (コモッセ内)  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※当日は、オンライン配信も予定しています。



※丸数字は、計画に定めた「取組方針」の番号です。いただいたご意見が、どの方針に反映されているか、分かるよう整理しています。

基本戦略1 活力を生む地域産業・生業を支える

- ①地域産業の成長を支援します
- ②働く環境の充実に取り組みます



- ①②都市部との賃金格差が気になる。若者や女性がキャリアを描ける職場や環境がもっと必要。(市民アンケート、若者アンケート)

【反映ポイントと具体的対策】

①女性や若者にとって魅力のある企業づくりへの支援を強化します。②テレワークやスポットワークなど柔軟な働き方を進め、安心して働き続けられる環境を整えます。

- ④医療体制の強化は欠かすことができません。⑥天候を気にせず、子どもを遊ばせられる場所が欲しい。(若者アンケートなど)



【反映ポイントと具体的対策】

④地域医療の将来像を示す「医療ビジョン」を策定するほか、中核病院への支援や開業医の誘致を進めます。⑥屋内遊戯場の検討を新たに計画に盛り込みました。

基本戦略2 元気で健やかな暮らしを支える

- ③心身の健康づくりに取り組みます
- ④適切な医療を受けられる体制を整えます
- ⑤結婚の希望が叶うよう応援します
- ⑥地域ぐるみの子育て支援を充実します
- ⑦高齢者のいきいきとした暮らしを支援します
- ⑧誰もが尊重され、社会参加できる地域をつくります



【反映ポイントと具体的対策】

⑩空き家の利活用を進めるほか、管理不全空き家の除却支援を拡充します。⑬緩衝地帯の整備のほか、鳥獣管理員を新たに雇用するなど、捕獲体制を強化します。

基本戦略3 快適で安らぎのある暮らしを守る

- ⑨衛生的で良好な生活環境を確保します
- ⑩安全・安心な住まいづくりを進めます
- ⑪地域に合った公共交通手段を確保します
- ⑫ごみの適正処理と資源リサイクルを進めます
- ⑬緑と水の映えるまちの環境を守ります



- ⑩管理されていない空き家が増え、周囲への影響が心配。⑬クマによる人身被害や農業被害に不安を感じる。(市民アンケートなど)

【反映ポイントと具体的対策】

⑩空き家の利活用を進めるほか、管理不全空き家の除却支援を拡充します。⑬緩衝地帯の整備のほか、鳥獣管理員を新たに雇用するなど、捕獲体制を強化します。

- ⑭頻発化・激甚化する災害に備えが必要。
- ⑯冬期間の除雪に、不安なく暮らしたい。(市民アンケート、若者アンケートなど)



【反映ポイントと具体的対策】

⑭防災士養成や組織の活動支援を行い、地域で支え合う防災体制を強化します。⑯人材の確保や対象路線の見直しなどを進め、持続可能な除雪体制を整備します。

基本戦略4 暮らしの安全・安心を高める

- ⑭災害への対応力のある地域をつくります
- ⑮火災や救急に対する体制の強化を進めます
- ⑯災害に強いまちの基盤整備を進めます
- ⑰防犯や交通安全を進めます



基本戦略5 未来に羽ばたく人材を育てる

- ⑮子どもから青少年までの生きる力を育みます
- ⑯地域と連携した特色ある教育活動を実施します
- ⑰自ら学び、行動する社会人を支援します



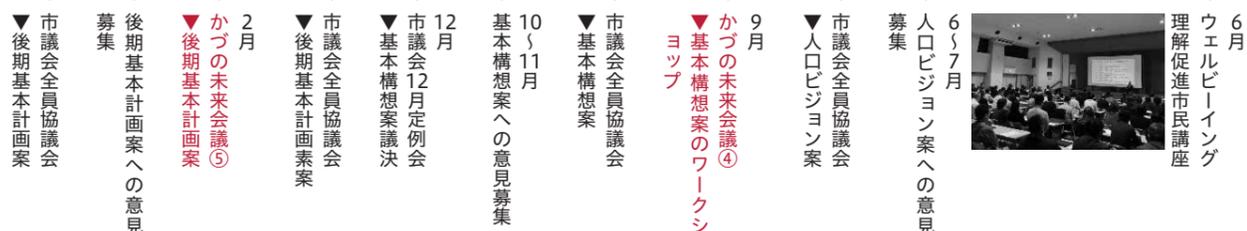
- ⑰学べる選択肢がもっとあれば、将来の夢につながる。⑲地域と関わりながら学べる機会の充実が必要。(かづの未来の若者会議など)

【反映ポイントと具体的対策】

⑲⑳高等教育との連携強化を方針に加え、若者議会などの開催によって、地域全体を学びのフィールドとする事業を展開します。

令和7年度

令和6年度



策定の経過

## Topic 04 市民参加でコモッセ開館の節目彩る

コモッセ開館 10 周年記念公演

1月25日、令和7年度に開館10周年を迎えた文化の杜交流館コモッセで、ミュージカル「19・20（イチキューニーゼロ）～まつり囃子が聞こえたら」の記念公演が行われました。

ミュージカルは、幼児から大人までの市民と、市にゆかりのある俳優ら総勢約170人が出演者やスタッフとして参加し、10周年の節目を彩る舞台を披露したものです。「花輪ばやし」に向けて、交錯する人間模様を描いたストーリー展開で、花輪ばやしをはじめ、史跡尾去沢鉱山や鹿角高校、鹿角りんごなど、本市のエッセンスを散りばめ、未来への希望や勇気が湧いてくるようなメッセージを盛り込む内容で、観客を沸かせました。

楽曲の演奏や歌、踊りが圧巻のフィナーレを飾り、詰めかけた観客からは、大きな拍手が送られました。



## Topic 05 金田一さんが最高賞を受章

交通栄誉章「緑十字金章」



令和7年度交通栄誉章「緑十字金章」を金田一ノリさん（写真中央）が受章しました。金賞は個人に対する最高賞で、秋田県では唯一の受章です。金田一さんは、鹿角交通協会の活動を50年程続けており、昭和58年の婦人部の設立では先頭に立ち、その後、婦人部長を40年務め、地域の交通安全に尽力してきた成果が認められました。

## Topic 06 厄除け願い、身を清める

土深井裸まいり



十和田末広地区の土深井集落に伝わる土深井裸まいりが2月15日に行われました。2年に一度行われるこの伝統行事は、江戸時代初期から受け継がれているもので、下帯一枚の男衆が冷たい沢水をかぶって身を清めた後、早朝から丹念に作った大きなしめ縄を稲荷神社の鳥居に奉納し、五穀豊穡、無病息災などを祈願しました。

## Topic 01 幻想的な光の世界へ

焚き火&キャンドルナイト

雪で作ったスノーキャンドルの明かりが幻想的にライトアップされる「焚き火&キャンドルナイト」が2月7日、道の駅かづの「あんたらあ」で開催されました。このイベントは7年目を迎え、例年以上の大雪となった今年の会場には、約800個のキャンドルが並べられました。

夕方になり日が沈むと、キャンドルと広場中央に設置された焚き火台に明かりが灯され、会場を温かく優しい光が包み込みました。その幻想的な空間の中で、津軽三味線奏者の渋谷幸平さんによる特別ライブと大曲の花火職人による冬花火ショーが行われ、迫力ある音色と大輪の花火が会場に華を添えました。

また、会場では、花輪中学校の生徒が考案した「かづの北限の桃」を使ったミルクシェイクなどが販売されるなど、来場者が寒い冬のひとときを思い思いに楽しむ姿が見られました。



## Topic 02 第53回鹿角市かるた選手権大会 この一枚に懸ける



2月8日に、文化の杜交流館コモッセで、鹿角市かるた選手権大会が開かれました。53回目を迎えた今回は、A級からF級までの6つのクラスに、市内外の子どもから大人まで、64人が参加しました。当日は、白熱した試合が展開され、競技かるたを通じた交流が深められました。大会の結果は、市ホームページに掲載しています。



## Topic 03 雪害事故で人命救助に尽力

消防一般消防協力者表彰式



1月に自宅の屋根の雪下ろし中に転落し、全身が雪に埋まった隣人の人命を救助したとして、消防本部から、刈谷好道さん（写真左）と石川裕之さん（写真右）、ひとみさん夫妻に感謝状が贈られました。刈谷さんは「人を助けられたことを誇りに思う」、石川さんは「無我夢中で雪を寄せ、助けられて良かった」と話していました。

### 3月 は自殺対策強化月間です

3月 は卒業や転勤、引っ越しなど生活環境が大きく変化することに伴い、心身の調子を崩しやすく、全国的に自殺者が増える傾向にあります。

悩みや心配事は、一人で抱え込まず、身近な人に話したり、相談窓口を利用したりしましょう。

#### 相談窓口

♥電話、対面相談

困っていることや誰に話していいかわからない悩み事などを、保健師に相談することができます。「話を聞いてほしい」と一言、問い合わせ先にお知らせください（平日9時～17時）。

♥こころの相談フォーム

「電話や対面だと緊張する」「急ぎではない相談」におすすめです。右の二次元コードからご利用ください。



♥テレフォン病院 24 (☎ 0120-959-783)

健康や育児、介護に関することを、医師や看護師などに24時間年中無休で相談できます。

#### 自殺予防街頭キャンペーン

自殺予防街頭キャンペーンを行います。ぜひ立ち寄りください。

○日時 3月4日(☎) 15時30分～16時30分

○場所 いとく鹿角ショッピングセンター、ユニバース毛馬内店

☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎ 30-0119

### 高齢者福祉タクシー券の有効期限は3月末です

令和7年度の高齢者福祉タクシー券は、3月31日(☎)が有効期限です。まだタクシー券に残りがある人はぜひご利用ください。

令和8年度の高齢者福祉タクシー券は、4月1日(☎)から申請を受け付けます。希望する人は、4月1日(☎)以降に、問い合わせ先窓口で申請してください。

○対象 在宅で生活している満80歳以上の本市在住者

※重い障がいがある人に対する福祉タクシー券の交付を受けている、本人や同居家族が自動車を使用している、介護保険施設に入所中の場合は対象外です。

☎あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎ 30-0234

### お知らせ

#### 「鹿角市暮らし応援商品券」をお届けします

3月中に、「鹿角市暮らし応援商品券」を対象市民一人につき1万円分送付します。

○対象 令和8年1月1日時点で、本市に住民登録している人

○利用期間 4月1日(☎)～8月31日(☎)

○利用可能店舗 商品券に同封している利用可能店舗一覧や二次元コードからご覧ください。



※利用方法など詳しくは、商品券に同封している案内をご覧ください。

※国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

☎物価高騰給付対策室 ☎ 30-0643

#### 各種子育てサービスの利用料を助成します

未就学児を含む3人以上の子どもを養育する世帯に「子育てサービス事業」の利用料などを助成します。

○対象（次のすべての要件に該当する人）

- ・本市に住民登録している
- ・未就学児を含む3人以上の子どもを養育している
- ・同居する世帯全員の市税に滞納が無い

○助成額 1世帯あたり年間上限1万5千円

○助成対象（就学前の子どもが利用した次のサービス）

- ・一時預かり事業利用（幼稚園型一時預かりは対象外）
- ・病児・病後児保育の利用
- ・ファミリー・サポート・センターの利用
- ・任意の予防接種費用（実費負担分）

○申請方法

- ①認定申請（同意書、戸籍謄本を添付）
- ②交付申請（利用日と利用料記載の領収書を添付）

※申請書や同意書などは、市ホームページからダウンロードできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎すこやか子育て課 こども家庭応援班 ☎ 30-0235

# 就職や退職、就学時には 国保の届け出をお忘れなく

☎市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

就職や退職、就学時には国民健康保険（以下＝国保）の手続きが必要です。顔写真付きの身分証明書と下表に記載されている持ち物を持参し、市民課または各支所で手続きをお願いします。なお、国保の加入・脱退の手続きは、オンラインからも可能です。



#### ■国保に加入するとき

| ケース                  | 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        | 職場の健康保険を抜けた証明書 |
| 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  |

#### ■国保を脱退するとき

| ケース                      | 持ち物                                |
|--------------------------|------------------------------------|
| 他の市区町村に転出するとき            | 資格確認書など*                           |
| 職場の健康保険に加入、または被扶養者になったとき | ・資格確認書など*<br>・新しく加入した健康保険の資格確認書など* |

#### ■その他国保に係る手続き

| ケース                 | 持ち物      |
|---------------------|----------|
| 市内で住所が変わったとき        | 資格確認書など* |
| 世帯主や氏名が変わったとき       | 資格確認書など* |
| 世帯が分かれる、または一緒になったとき | 資格確認書など* |

\*資格確認書など＝資格確認書、マイナ保険証、資格情報のお知らせのいずれか

#### ■マル福（福祉医療費受給者証）をお持ちの人へ

マル福をお持ちの人で、加入している健康保険が変わった場合も届け出が必要です。新しく加入した健康保険の資格確認書・資格情報のお知らせとマル福を持参し、窓口または二次元コードから手続きをお願いします。



#### ■はり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限

令和7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

##### ■国保に加入する人

3月中に国保へ加入した人には、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年分の納付書が送付されます。

※4月から翌年3月までの1年分の国保税を、7月から翌年2月の8回に分けて納付いただきます。

##### ■国保から脱退した人

3月中に国保から脱退した人は、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7年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、納めすぎた人に対しては、手続きの翌月末までに、還付のお知らせを送付し、過納分の国保税をお返しします。

4月に国保から脱退した場合は、令和8年度の国保税は課税されません。

☎ 30・0213  
☎ 市民課 課税班

### 3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  
こちらから

- ココから体操教室（華美会）  
6日金 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ
- フィットネス教室（ウインブルスポーツクラブ）ヨガ  
12日金 19時～/福祉保健センター/タオル
- ゆったりヨガ教室（ゆったりヨガサークル）  
13日金 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
- ストレッチポール教室（さんさんレディーズクラブ）  
16日金 10時～/記念スポーツセンター/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
- スローエアロピクス教室（ヘルスデザインクラブ）  
18日金 10時～/花輪市民センター（コモッセ内）/運動ぐつ
- 浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）  
24日金 13時30分～/福祉保健センター
- ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）  
29日金 10時～/福祉プラザ/ヨガマットまたは大判バスタオル

**無料託児を利用する場合** 4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へ申し込みください。

### ともすけ共済の受付方法が変わります

3月31日金で生活環境課、支所、市民サービス窓口での加入申込の受け付けを終了します。4月1日金以降は、秋田銀行、北都銀行、郵便局またはインターネットでのみ加入申込を受け付けます。生活環境課窓口などで加入申し込みを予定している人は、お早めにお申し込みください。

☎生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

### 3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日金  | 大湯温泉保養センター 湯都里              |
| オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103        | 6日金  | 文化の杜交流館 コモッセこもればい広場         |
|                                | 27日金 | 谷内地区市民センター                  |
| どまっこカフェ ☎25-8264               | 12日金 | 多世代交流スペース どまっこ              |
| ぷら～っとカフェ ☎23-2165              | 19日金 | 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日金 | 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

### 3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（コモッセ内） | 11日金 | 18時30分～20時 |
|                 | 14日土 |            |
| 大湯温泉保養センター 湯都里  | 25日金 | 10時～11時30分 |

※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

### 3月の献血車訪問

| 日にち | 受付時間          | 場所        |
|-----|---------------|-----------|
| 5日金 | 9時～9時50分      | （株）浅利佐助商店 |
|     | 10時45分～11時45分 | 福祉保健センター  |
|     | 13時～14時       |           |
|     | 15時15分～16時45分 | 鹿角中央病院    |

※400㍓献血にご協力をお願いします。

### 各種無料相談のお知らせ

さまざまな悩みを解決するため、各種相談会を開催します。事前予約は、開催月1日から受け付けます。

※各相談日程など詳しくは、毎月の広報「情報の広場」をご覧ください。

○種類 弁護士相談、相続・登記相談、土地・家屋相談、消費生活相談

※消費生活相談は、インターネットでも受け付けています。

☎消費生活センター ☎30-0258



### 4月1日金から 八幡平循環線の運行内容が変わります

#### 運行本数の変更

○変更内容 往路3便、復路3便→  
往路4便、復路2便

詳しい運行時刻などは、二次元コードからご覧ください。



#### 運行経路上にフリー乗降区間を設定

フリー乗降可能区間では、バス停以外の場所でも自由に乗降できます。

#### ○フリー乗降可能区間

尾去沢字山根地内交差点～長嶺橋バス停

○乗り方 道路の左側の安全な場所で待機し、バスが来たら手を上げて運転手にお知らせください。

※事故防止のため、曲がり角や駐停車禁止の場所では、停車できない場合があります。運行路線図など詳しくは、二次元コードからご覧ください。



☎生活環境課 環境推進班 ☎30-0224

### 鹿角地域文化財保存活用地域計画が認定されました



地域内の文化財の保存と活用のため、令和4年度から小坂町教育委員会とともに策定を進めていた計画が、令和7年12月19日に秋田県内で5件目として文化庁長官に認定されました。

計画では、文化財の保存や活用、受け継がれる体制づくりと、文化財を後世へつなげていくことを目指し、地域の概要や特性などについてもまとめています。

計画の策定にあたり、地域の行事など、大切にしているモノ・コトの調査に対し、協力をいただきありがとうございました。

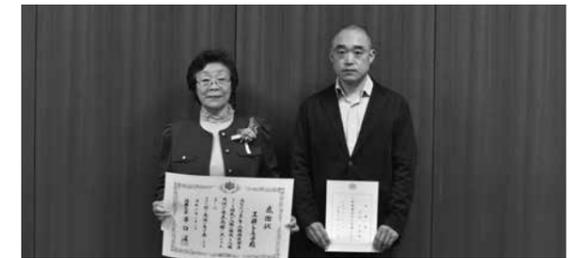
計画は、市ホームページに掲載していますので、ご活用ください。



☎生涯学習課 文化財振興班 ☎30-0294

### お知らせ

### 悩み事はお気軽にご相談ください



1月14日に、人権擁護委員を長年務められ、退任される工藤トモ子さんに感謝状が、新たに委嘱される菅原芳徳さんに委嘱状が伝達されました。

毎月第2火曜日（4・8・2月除き）には、行政相談委員と人権擁護委員による総合相談所を開設しています。悩み事はお気軽にご相談ください。

#### ○人権擁護委員

安倍良直さん（八幡平）/ 島山泰三さん（八幡平）/ 菅原芳徳さん（尾去沢）/ 戸嶋めぐみさん（花輪）/ 岩館裕章さん（花輪）/ 湯瀬正子さん（花輪）/ 木村智子さん（十和田）/ 奈良明子さん（十和田）/ 柳澤正子さん（十和田）

☎生活環境課 コミュニティ推進班 ☎30-0202

### 不妊治療などの費用と交通費を助成します

特定不妊治療（先進医療等不妊治療を含む）、一般不妊治療、不育症治療にかかる費用を助成しています。また、治療費の助成に加えて、県外などへの不妊治療の通院のための交通費も助成しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



○申請期限 3月31日金

※書類の提出が申請期限に間に合わない場合は、事前にご相談ください。

☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

### 3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 3月5日金 7時15分～8時

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   |
|--------|-------------------|-------------------|--------|
| 6日(金)  | 3歳児健診             | 令和4年10月5日～11月30日生 | 12時40分 |
| 10日(火) | 乳児相談<br>(8～10か月児) | 令和7年5月・6月生        | 9時45分  |
| 12日(水) | 1歳6か月児<br>健診      | 令和6年6月11日～7月31日生  | 12時40分 |
|        | 3～4か月児<br>健診      | 令和7年11月生          | 13時30分 |
| 17日(火) | 乳児相談<br>(4～5か月児)  | 令和7年10月生          | 9時45分  |

※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 ☎30-0119

児童センター イベント情報

こどものまち「かえっこや」

家で使わなくなったおもちゃを「かえるポイント」に交換して、会場で欲しいおもちゃと「とりかえっこ」やオークションができます。

- 日時 3月8日(日) 9時30分～13時
- 場所 児童センター (福祉プラザ内)
- 対象 18歳以下の子どもたち

※未就学児のみ保護者の同伴が必要です。  
※「おとなのまち」も同時開催 (有料販売)  
☎児童センター ☎23-7180、23-7023

第2回かづの人財発掘講座  
「としょカフェ×人財発掘」

おいしいお菓子を作って食べながら、話題の人のお話を聞いてみませんか。お話に関連する本の紹介も行います。

- 日時 3月8日(日) 10時～12時15分
- 場所 花輪市民センター 調理室、研修室(コモッセ内)
- 講師 木村 美紀 氏(クラシックバレエ Adagio 代表)、神田 優大 氏(鹿角プロレスの日実行委員会 代表)

- 参加料 無料
- 定員 20人(要申込・先着順)
- 持ち物 エプロン、三角巾、室内履き、筆記用具
- 申込方法 電話、または二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切 3月3日(火)
- ☎生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292



介護保険制度説明会

介護保険制度の説明会を行います。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

- 日時 3月19日(水) 10時～
- 場所 福祉保健センター 2階 会議室
- ☎あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30-0234

3月のナトカリ作戦&骨密度測定会

ナトカリ比(塩分の摂取状況)や骨密度測定、ベジメータ(野菜(特に緑黄色野菜)の摂取状況)測定、血圧測定、自宅で作ったみそ汁の塩分濃度測定(※希望者限定)を実施します。自身の食生活や身体の状態を「見える化」し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

- 日時 3月11日(水) 13時30分～14時30分
- 場所 十和田市民センター
- ※骨密度測定は右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装でご参加ください。
- ※みそ汁での塩分濃度測定を希望する人は、容器に入れて会場にお持ちください。
- ☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

子ども未来センター イベント情報

Café の日

- 日時 3月5日(水) 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・助産師)

- 日時 3月5日(水) 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 20組(当日先着順・申込不要)

※助産師への相談は、先着10組です。

奏 & YOMUYOMU & PYONPYON の日

- 持ち物 母子手帳、バスタオル
- 日時 3月12日(水) 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 市内未就学児とその家族

あかちゃいくるの日

- 日時 3月26日(水) 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
- ☎子ども未来センター ☎30-0855

シャインマスカットなどの  
新規栽培希望者向け説明会

新たに無核大粒種ブドウの栽培を始めたい人や興味がある人向けの説明会を開催します。

- 日時 3月11日(水) 18時～19時
- 場所 交流センター 2階 第1研修室
- ☎農業振興課 ブランド作物推進班 ☎30-0243
- かづの果樹センター ☎25-3231

郷土を語る会

- 日時 3月13日(金) 14時～16時
- 場所 十和田市民センター ホール
- 講師 金沢 文三 氏
- 内容 松浦武四郎の鹿角街道をゆく(二)
- ☎十和田図書館 ☎35-3239

大館能代空港利用者向け  
ANA アプリ航空券予約講座

お持ちのスマートフォンを使用して、ANA アプリから大館能代空港を利用する航空券の予約方法や割引情報などの取得、利用に関する困り事などについて個別相談を行います。

- 日時 3月19日(水) 13時30分～15時
- 場所 交流センター 2階 第1研修室
- 定員 15人(先着順)
- 申込方法 問い合わせ先に電話でお申し込みください。
- 申込期限 3月13日(金)
- ☎産業活力課 観光交流班 ☎30-0248

花輪図書館 イベント情報

古文書読み方講座

- 日時 3月19日(水) 13時30分～15時
- 場所 花輪市民センター 会議室1(コモッセ内)
- 講師 佐藤 和子 氏
- 内容 内藤調一「出陣日記」(慶応4年頃)、「御歳御規式●●」(文化7年)
- ※「●●」は、古文書資料で書名が欠落している箇所です。

第7回子ども語りへのつどい

- 本市の子どもたちが、鹿角の伝説・民話を語ります。(共催：鹿角民話の会どっとはらえ)
- 日時 3月28日(土) 13時30分～(開場：13時)
- 場所 文化の杜交流館コモッセ 文化ホール
- ☎花輪図書館 ☎23-4471

募集

花いっぱい運動参加団体を募集します

花の種の無料配布と花苗のあっせんを行います。種は4月下旬、苗は6月下旬から7月上旬に配布予定ですので、花いっぱい運動にぜひご参加ください。

- 対象 自治会、子ども会、婦人会、老人クラブ、学校、企業などの団体(個人は不可)
- 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)、ジニア(白・ピンク)
- 花苗 有料 1本40円(50本単位で1種2千円から)  
サルビア(赤・青・白)、マリーゴールド(黄・橙)、ペチュニア(ピンク)
- 申込方法 生涯学習課、各市民センター、大湯支所にある注文書に記入し提出してください。  
※FAXで申し込みの際は、送信したことを電話でお知らせください。
- 申込締切 3月11日(水) 17時(必着)
- ☎生涯学習課 社会教育班 ☎30-0292 FAX 30-1140

催し・イベント

シルバーリハビリ体操市民公開講座

意外と知らない睡眠の新事実や、シルバーリハビリ体操と睡眠の良い関係などを知ることができます。シルバーリハビリ体操指導士の活動紹介や体操も行います。

- 日時 3月14日(土) 10時～12時
- 場所 花輪市民センター 講堂(コモッセ内)
- テーマ 「睡眠と運動を考える」
- 講師 大田 健太郎 氏  
(大湯リハビリ温泉病院 理学療法士)
- 申込方法 電話、または二次元コードからお申し込みください。
- 申込期限 3月10日(火)
- ☎あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103



地域おこし協力隊活動報告会

本市の移住や定住の促進、観光振興などを目指す地域おこし協力隊の活動報告会を行います。申し込みは不要で、どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

- 日時 3月6日(金) 14時～15時30分
- 場所 市役所 第1・2会議室
- ☎政策企画課 鹿角ライフ促進班 ☎30-1310

# 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。

## 春休み期間 路線バスがお得に

▼期間 3月20日(金)～  
4月5日(日)  
▼運賃 1回の乗車につき  
小学生50円  
中学生100円

※現金払い限定。高速バス、空港リムジンバスを除く。  
 秋北バス(株)花輪営業所  
 ☎23・2183

## 国税専門官 採用試験(大学卒業程度)

▼受験資格  
平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

## 老人クラブ活動に 参加してみませんか

老人クラブは地域における高齢者の自主的な組織です。クラブでは、ウォーキングやグラウンドゴルフ、奉仕活動や会員同士の交流などで、元気に楽しく活動しています。また、長年培った豊富な知識や経験を地域や仲間還元することで、やりがいや生きがいにつながっています。おおむね60歳以上のの人ならどなたでも入会できますので、お近くの老人クラブ会員にお声がけください。

鹿角市老人クラブ連合会事務局(福祉プラザ内)  
 ☎22・1333

## 秋田職業能力開発短期大学校 オープンキャンパス

▼日時 3月15日(日)  
10時30分～14時40分  
▼内容 キャンパスツアー、体験授業、ランチ体験、寮見学など  
▼体験授業の内容  
生産機械技術科→サンドブラスト体験  
電子情報技術科→ライント

## 林野火災警報・注意報 運用開始のお知らせ

林野火災の予防を目的とした「林野火災警報・注意報」の運用が、1月1日から開始されました。これにより、発令時には火の使用に関する制限が設けられ、従わない場合、罰金や拘留などの罰則が適用される場合があります。  
 ▼発令時に制限される屋外での火の使用  
 林野や原野などでの火入れ、花火、たき火、喫煙、屋外

平成17年4月2日以降に生まれ、大学(短大を除く)を卒業または令和9年3月までに卒業見込みまたは大学卒業と同等の資格があると認められる人  
 ▼申込期限 3月23日(日)  
▼申込方法 二次元コードからお申込みください。  
 ▼第1次試験日 5月24日(日)  
 仙台国税局人事第二課試験研修係  
 ☎022・263・1111  
 人事院東北事務局  
 ☎022・221・2022

## 大館能代空港エスカレーター 更新工事のお知らせ

旅客ビル設備の更新のため、工事期間中はエレベーターや階段をご利用ください。  
 ▼期間 3月11日(水)～19日(火)  
 大館能代空港ターミナルビル(株)業務部  
 ☎0186・62・5330

## 公共職業訓練 (ハロートレーニング)

令和8年度5月期生募集  
 ▼訓練科(定員)  
 ①溶接クラフト科→4人  
 ②建築CAD施工科→4人  
 ▼期間 5月8日(金)～  
10月30日(金)

※ただし、18歳未満、65歳以上、雇入れ6月未満の技能習得中の人などは、「秋田県最低賃金(1031円)」を適用します。  
 ※詳しくは二次元コードからご確認ください。  
 秋田労働局賃金室  
 ☎018・883・4266

## 最低賃金改定

3月31日から秋田県最低賃金が時間額「1031円」に変わります。  
 特定の産業は次の特定最低賃金を適用します。(①12月25日に適用済み、②④は3月31日より適用)  
 ▼特定最低賃金対象産業  
 ①非鉄金属製錬・精製業(1091円)  
 ②電子部品・デバイス等製造業(1032円)  
 ③自動車・同附属品製造業(1060円)  
 ④自動車小売業(新車・部品など)(1032円)

## 労働基準監督官 採用試験(大学卒業程度)

▼受験資格  
平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの人  
 ▼時間 9時30分～15時40分  
 ▼場所 ポリテクセンター秋田(潟上市)  
 ▼受講料 無料(テキスト代などは自己負担)  
 ▼応募条件 ハローワークに求職申込をした人で、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望する人  
 ▼募集締切 3月24日(火)  
 秋田職業能力開発促進センター(ポリテクセンター秋田)  
 ☎018・873・3178

※ただし、18歳未満、65歳以上、雇入れ6月未満の技能習得中の人などは、「秋田県最低賃金(1031円)」を適用します。  
 ※詳しくは二次元コードからご確認ください。  
 秋田労働局賃金室  
 ☎018・883・4266

## 中小企業・小規模事業者 の賃上げを支援します

業務改善助成金  
 事業所内の最低賃金の引き上げと設備投資を行う場合に助成します。  
 ※詳しくは二次元コードからご確認ください。  
 秋田労働局 雇用環境・均等室  
 ☎018・862・6684  
**キャリアアップ助成金**  
 非正規雇用者の基本給を、3割以上引き上げた場合に助成します。  
 ※詳しくは二次元コードからご確認ください。  
 秋田労働局 訓練課  
 ☎018・883・0006

## 労働基準監督官 採用試験(大学卒業程度)

▼受験資格  
平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの人  
 ▼時間 9時30分～15時40分  
 ▼場所 ポリテクセンター秋田(潟上市)  
 ▼受講料 無料(テキスト代などは自己負担)  
 ▼応募条件 ハローワークに求職申込をした人で、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望する人  
 ▼募集人数  
 ・労働基準監督A(法文系)約145人  
 ・労働基準監督B(理工系)約35人  
 ▼申込期限 3月23日(日)  
 ▼申込方法 二次元コードからお申込みください。  
 ▼第1次試験日 5月24日(日)  
 秋田労働局総務課 人事係  
 ☎018・862・6681

警察官・女性警察官  
採用試験(大学卒業程度)  
 ▼申込期間 3月2日(日)～  
4月13日(日)  
 ▼第1次試験日 5月10日(日)  
 ※県北地域での勤務を希望する人は、エリア採用枠を希望できます。  
 ※詳しくは二次元コードからご確認ください。  
 鹿角警察署 警務課  
 ☎23・3321

## 電柱にカラスの巣を見つけたらご連絡ください

3月～6月はカラスの繁殖期です。針金ハンガーなどが使われた巣が電線に触れると、大規模な停電につながる恐れがあります。  
 ※電柱の巣や、電線への倒木を発見した場合は、問い合わせ先またはチャットでお知らせください。  
 東北電力ネットワークコールセンター  
 ☎0120・175・366

## やさしい日本語 第3回勉強会

外国人の皆さんにも分かりやすい、やさしい日本語を学ぶ勉強会です。やさしい日本語は、阪神・淡路大震災をきっかけに生まれ、日常のコミュニケーションのほか、災害時にも役立ちます。  
 ▼日時 3月25日(火)  
15時～17時  
 ▼場所 交流センター2階 研修室1  
 ▼参加費 無料  
 ▼申込期限 3月17日(火)  
 鹿角国際交流協会  
 ☎23・6620(平日10時～18時)

## 3月の相談日程

- ☐出張年金相談(鷹巣年金事務所)  
相談日:4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)/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。
- ☎鷹巣年金事務所 ☎0186-62-1490
- ☐無料総合相談(人権擁護委員・行政相談委員)  
相談日:10日(水)/場所:市役所会議室/時間:13時30分～16時  
※事前予約は不要です。
- ☎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:17日(水)/場所:市役所会議室/時間:13時30分～15時30分/担当:千葉 勉 土地家屋調査士  
※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)  
相談日:12日(水)、26日(水)/場所:市役所会議室/時間:13時30分～16時/担当:12日→川田 繁幸 弁護士、26日→熊谷 克史 弁護士  
※前日までに予約が必要です。
- ☎消費生活センター ☎30-0258

# 集落支援員活動事業報告

生活環境課 コミュニティ推進班 ☎ 30-0202



上) 自治会館周辺の草刈りの様子  
下) 購入したテーブル

● 下夕町自治会（尾去沢地区）  
世帯数：22世帯 人数：54人

**■ 事業内容**  
下夕町自治会は、年中行事として、自治会館周辺の草刈りや会館内の一斉掃除などを行っています。また、毎年花見シーズンに自治会の総会を開催し、総会終了後は、参加者全員で花見をしながら懇親会を行うなど、会員同士の親睦を深めています。

一方で、自治会活動で使用する備品などは、高額で購入が難しく、毎年不便を感じながら活動を行っていました。そのため、市の集落活動応援事業費補助金を活用して、自治会活動に使用する備品を購入しました。

**■ 自治会長から**  
当自治会では、今年度、集落活動応援事業費補助金を活用し、長年自

**● 集落支援員活動事業とは**  
小規模な自治会（おおむね50世帯）を中心に、自治会の活性化につながる活動などを支援しています。活用を検討される自治会は、事前にお問い合わせください。

治会員の希望だった椅子やテーブル、発電機を購入することができました。

これまでは、板の間での会議、ブルーシートを敷いた土間の上などで自治会活動を行っていました。そのため、毎年参加者が少なくなり、特に、足腰が不調な高齢者にとっては、立ち上がることが大変でした。

今後は、購入した備品を活用しながら、自治会行事に気軽に参加してもらえるよう、特に高齢者の参加が増えるような事業を展開し、自治会の維持と活性化を目指していきます。

# Sopron Life

日本語学指導員現地レポート



日本語学指導員  
佐藤 花純 さん

秋田市出身で、国際教養大学専門職学位課程を修了。海外の大学での日本語指導助手や豊富な国際交流活動の経験を生かし、渡航。



Instagramで情報を発信中です  
KASUMI\_SOPRON

最近、ハンガリー国・シヨプロン市では日本食への関心が高まっていると実感しています。今回はその様子について紹介します。

私は、ほぼ毎日自炊をしています。渡航前、先輩指導員に状況を伺った際は、シヨプロンでは、あまり品揃えが充実していないと聞いていたのが「現地で日本の食材や調味料が手に入るだろうか」と心配していました。

しかし、実際にシヨプロンへ来てみると、その不安は解消されました。なぜなら、シヨプロンで広く利用されているスーパーマーケットで「日本食フェア」が頻りに開催されるようになったからです。このフェアでは、寿司や照り焼きチキンなどの惣菜から、ゆずや抹茶、餅を使用したデザート類、さらにはうどん・そば・ラーメンなどの乾麺まで、幅広く販売されていて、人気商品は店頭と並ぶと1日か2日で売り切れてしま



シヨプロンで販売されている日本食材（パン粉（右下）、乾麺（中央下）、えびせん（左下））

## 今日から始める脱炭素

産業活力課 ゼロカーボン推進室 ☎ 30-0249

### 脱炭素経営のすすめ

- 脱炭素経営とは？**  
自社の事業活動から排出される温室効果ガス（主に二酸化炭素）を実質ゼロを目標とし、企業の経営戦略や事業方針を定めて、成長につなげる経営スタイルのことです。
- 特に、多くの取引先を抱える大企業が先進的な役割を果たしていますが、事業活動を行っている以上経営規模に関わらず、温室効果ガスを排出しています。そのため、中小企業も取引先からの要請を受けて、排出量の削減に取り組む必要が高まっています。脱炭素への取り組みは、単なる社会貢献ではなく、市場や顧客からの信頼と将来の事業継続に向けた経営課題となってきています。
- 詳しくは、県ホームページをご覧ください。
- 脱炭素経営に向けた3ステップ**
- ①知る：セミナーへの参加などを通じて脱炭素の必要性やメリットについて知る
  - ②測る：電気や燃料などの使用量や二酸化炭素排出量を算出する  
→省エネ診断の実施など
  - ③減らす：太陽光発電設備などの再エネ設備、LED照明や高効率空調などの省エネ設備の導入や、再エネ由来の電気を利用することで排出量を削減する



↑ 脱炭素経営セミナーの様子



補助金など 省エネ診断など 関連情報

## かづのDMO通信 ~かづの観光最前線!~

かづのDMO ☎ 22-0520



### 鹿角の魅力为全国へ！ 「鹿角観光ファン」の輪を広げよう

皆さんは、鹿角市外在住者と鹿角地域をつなぐファンクラブ「鹿角観光ファン」をご存じですか？

鹿角観光ファンには、どなたでも入会できる「あかね会員」と、市外在住者のみが入会できる「新むらさき会員」の2種類があります。

**あかね会員（年会費：無料）**

LINEで四季のイベントや観光情報を定期的に配信しているほか、対象施設で入館料割引などが受けられる「観光パスポート」を進呈

**新むらさき会員（年会費：3千円）**

「あかね会員」特典に加え、さらに宿泊施設で使える3千円券と2千円券、観光施設で使える500円券2枚の計6千円分の利用券を贈呈

鹿角観光ファン会員が、実際に鹿角を訪れて宿泊や体験をすることで、地域の魅力をより深く感じ、観光消費の促進につなげることを目的としています。

入会状況は、北は北海道、南は九州まで全国に広がり、首都圏や関西など大都市圏の登録者も多くいます。年齢は、8歳のお子さんから90代まで幅広く、鹿角が世代を超えて愛されていることが伝わってきます。制度開始当初から継続会員の人や、大学の調査研修活動をきっかけに入会する学生グループもいます。

公式サイトは、オンライン決済にも対応していますので、全国どこからでも簡単に入会できます。

「鹿角が大好き！」「離れて暮らしているけれど、鹿角を応援したい！」という友人や家族に、このファンクラブをぜひご紹介ください。皆さんと一緒に「鹿角ファン」の輪を広げていきましょう！



鹿角観光ファンサイトはこちら

## 在宅当番医

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

診察時間  
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



**和のなるほど図鑑**  
みっけ：著  
(インプレス)

「日本語」や「自然」、「歴史と文化」、「趣のある場所」や「神様とあやかし」などが、楽しいイラストと共に紹介されています。「和」の世界が色鮮やかに広がる一冊です。



**こども六法 第2版**  
山崎 聡一郎：著 / 伊藤 ハムスター：絵  
(弘文堂)

難しい法律用語を分かりやすく表現しているので、楽しく社会のルールを学ぶことができ、いざという時に自分自身を助けてくれる一冊です。

### 移動図書館



あおぞらぶっく号  
3月の巡回日

|        |               |
|--------|---------------|
| 毛馬内コース | 3日☎・17日☎・31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 | 24日☎          |
| 花輪コース  | 26日☎          |
| 尾去沢コース | 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。  
※3月7日☎～13日☎は車両整備のため移動図書館を運休します。

### 人口と世帯 (1月末)

|    |          |
|----|----------|
| 人口 | 26,312人  |
| 男  | 12,559人  |
| 女  | 13,753人  |
| 世帯 | 12,285世帯 |

### 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。



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

### 十和田図書館



**男女の壁**  
養老 孟司・阿川 佐和子：著  
(実業之日本社)

「バカの壁」でおなじみの解剖学者養老孟司と作家の阿川佐和子が、誰もが一度は考えたことがある「男と女の違い」について、知識と鋭い感性をぶつけ合い、縦横無尽に語り尽くした異色の対談集です。



**ブラックホールと宇宙の謎**  
荒船 良孝：構成・文 / 本間 希樹：監修  
(岩崎書店)

ブラックホールの魅力を詰め込んだ図鑑です。世界の8つの電波望遠鏡で史上初のブラックホール撮影に成功した最新情報をもとに、豊富なイラストと分かりやすい解説でその謎に迫ります。

## 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     |

体操の動画はこちら↓



※水分補給用の飲み物をご準備ください。



**ポイント**  
肘を無理に付ける必要は無く、両肘を近づけようと意識して動かすことが大切です。

- ①姿勢を直し、体の正面で指を組みます。
- ②組んだ手を、肘が胸の高さになるまで上げます。
- ③両肘を近づけ、肘同士を押し付けるように「1・2・3」と数えながら軽く力を入れ、「4」で力を抜きます。
- ④これを数回繰り返します。



モデル：阿部 加世子さん  
(シルバーリハビリ体操2級指導士)

## 指組み・肘寄せ

肩痛・肩こり予防

何歳になっても続けられるし、関節や筋肉の動きを良くしてくれる素晴らしい体操です！

生活環境課 環境推進班 ☎ 30-0224  
鹿角広域行政組合事務局 ☎ 22-2611

## ECO&LIFE

### スプレー缶・カセットボンベは適切に処理しましょう

スプレー缶やカセットボンベの不適切な処理は、ガス噴射による爆発や、ごみ収集車・処理施設での火災など、重大な事故につながる恐れがあります。次のルールを必ず守りましょう。

■ガス抜き作業は必ず屋外で  
静電気に注意し、風通しの良い場所で作業しましょう。

#### ■スプレー缶

屋外で液が出なくなるまで出し切りましょう。塗料や薬剤は紙・布などに染み込ませてください(染み込ませた紙・布は可燃ごみへ)。ガス抜きキャップがある場合は、製品に記載された使用方法を守りましょう。

#### ■カセットボンベ

カセットコンロで火が消えるまで使い切るか、屋外で先端をコンクリートなどに押し付けてガスを抜きましょう。

「ヤカシャカ」音がしないことを確認してください。

#### ■使用期限に注意

カセットボンベ  
↓製造から約7年  
カセットコンロ  
↓製造から約10年

※期限内でも、さびや変形がある場合は劣化が進んでいるため、速やかに廃棄してください。

#### ■ごみの出し方

カセットボンベ・ヘアスプレー・殺虫剤・資源ごみの日(指定袋を使用)  
塗料・油脂類が入っていた缶↓不燃ごみの日(指定袋、または透明・半透明の袋を使用)

#### ●スプレー缶の処理方法

(一社)日本エアゾール協会 ☎03・5207・9850

#### ●カセットボンベの処理方法

(一社)日本ガス石油機器工業会「カセットボンベお客様センター」 ☎0120・14・9996

創業18年 塾 **Style** 満流儀 (みつるぎ) 安部 満

連絡先 080-9078-6789 八幡平字宮尻 28-1 (大里バス停から看板が見えます)

令和8年度4月生2名募集

マンツーマンで国英数土台造りのお手伝い  
絶賛好評中 ^^)の英検講座は1級まで受講可

来るべき日の備えはお早めに！

指導実績

東京大学、京都大学、早稲田大学、慶応大学ほか

ホームページは「満流儀」で検索

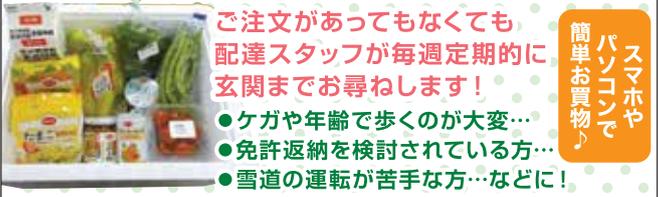


広告

COOP 生活協同組合 コープあきた 広告



一人暮らしの高齢者の方へ  
おすすめ！  
**個人宅配**  
遠方のご家族からでもお申し込みできます！



右記二次元コードからお申込みされた方へ  
**3,000**ポイント (3,000円相当) プレゼント!!  
お問い合わせお申し込みは **コープあきた 宅配事業部**  
フリーダイヤル **0120-958080**  
コープあきた 個人宅配 検索

広告



お見積り・相談 ★完全無料★  
**リフォームお任せください！**

- リフォームのお悩みは田中建設へご相談下さい。各種補助金対応します！
- 屋根・外壁塗装
  - 内外装リフォーム
  - 水廻りリフォーム
  - 断熱・電化リフォーム
  - ・・・etc.



株式会社 田中建設  
TEL : 0186-22-0774  
住所: 鹿角市花輪字大川添26番地  
メール: tanaken@ink.or.jp  
URL: https://www.fp-tanaken.jp/

HP

広告

最近、**料金プラン**の見直ししてありますか？

＼他社ご利用の方も大歓迎／  
**“なんでも”ご相談ください！**

- スマホの健康診断 (点検・クリーニング)
- 他社アプリ
- 料金プラン見直し
- 家計節約
- ポイ活
- スマホ操作

お気軽にお問い合わせください  
**ドコモショップ 鹿角店**  
鹿角市花輪字上中島63-2  
**☎0186-23-6812**  
営業時間 9:30~18:00  
P12台の駐車場完備