

KAUNO



広報かづの
3月号 2021.3.1
(令和3年)
No.959

Topics:P4 学校再編「花輪北小学校・平元小学校」、P8 花いっぱい運動特集「楽しいから、
つくり続けた花だんがある」、P10 鹿角市議会議員一般選挙・秋田県知事選挙



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



大塚製薬株式会社と連携協定を締結

1月22日、大塚製薬株式会社と市は、スポーツ振興による健康増進や防災などの取り組みに関する連携協定を締結しました。

同社は、健康で安心して暮らせるまちづくりに貢献するため、自治体との連携を進めており、今回の締結は県内9番目となります。

本協定により、スポーツイベントなどでの支援や、市民・企業への健康に関する情報提供、災害時の優先的な物資供給などを行っていくこととしています。

大塚製薬株式会社の迫上仙台支店長は「ノウハウを活かし、市民の皆さまの健康増進に貢献できるよう努めていきたい」と話しました。



地域のものを地域で消費 産業活力塾

1月24日に産業活力塾の市民公開講座が、文化の杜交流館コモッセで開催されました。

産業活力塾は、地域の若手経営者や経営幹部候補者、起業を目指す方などを対象に市が行っている講座で、年5回開催されています。

4回目となる今回は、公開講座として、日本総合研究所の主席研究員である藻谷浩介氏が、オンラインで講演しました。

藻谷氏は、「地域と地域企業が今後も続いていくためには、地産地消が重要であり、地域内経済循環の拡大により、地域が活性化する」とアドバイスしました。



かづの飲食店組合連合会が寄附

1月26日にかづの飲食店組合連合会の田中会長が児玉市長を訪れ、市に2万円を寄附しました。

かづの飲食店組合連合会では、毎年市に対して寄附を行っており、田中会長は「子どもたちには、本に親しみ見聞を広げ、地域に貢献してほしい」と話し、目録を贈呈しました。

寄附を受け児玉市長は「図書館サービスの充実のため、有効に活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



地域に感謝 十和田地区豆まきパレード

2月7日、十和田地区で毎年行われている十和田地区後厄祓実行委員会による豆まきパレードが行われました。

これは、後厄の男性と女性が、地域への恩返しとして行っているもので、参加者は各家々を巡って「天に花咲け、地に実りあれ」「鬼は外、福は内」と言いながら、鬼役の男性に豆を投げっていました。



十和田オーデオ株式会社 オゾン発生器「オゾバリア」を寄贈

2月9日、十和田オーデオ株式会社佐藤社長が、阿部副市長を訪れ、自社製作のオゾン発生器「オゾバリア」10台を市に寄贈しました。

オゾバリアは、生成するオゾンで新型コロナウイルスを不活性化させる効果があることが確認されています。

寄贈を受け阿部副市長は「確定申告の会場など、人が集まる場所や窓口での活用を検討していきます」と感謝の言葉を述べました。



明治安田生命保険相互会社が寄附

2月9日、明治安田生命保険相互会社の佐久間所長らが、阿部副市長を訪れ、市に15万円を寄附しました。

これは、明治安田生命保険相互会社が行う「地元の元気づけプロジェクト」の一環として、全国748自治体に対し行っているもので、総額約2億円に上ります。

寄附を受け阿部副市長は「新型コロナウイルスのワクチン接種も始まるため、コロナ関連などに有効に活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



親子で楽しむ冬のぽかぽか運動会

2月5日、文化の杜交流館コモッセで、冬のぽかぽか運動会と題したイベントが行われ、多くの親子連れが参加しました。

このイベントは、子ども未来センターが企画行ったもので、親子で体を動かすメニューが用意されました。障害物競争では、段ボールで作られた道を抜けたり、トンネルをくぐったりしてゴールを目指しました。子どもたちは、保護者に手を引かれ、満面の笑みでイベントを楽しんでいました。



百歳長寿を祝う 兎澤ツエさん 前田ハキさん

兎澤ツエさん（大正10年・花輪生まれ）が2月7日に、前田ハキさん（大正10年・花輪生まれ）が2月10日に、それぞれ満100歳の誕生日を迎えたことから、市では、顕彰状と祝い金を贈り、長寿を祝いました。

兎澤さんは、若い頃から朗らかで怒ることが無かったそうです。長生きの秘訣は「なんでも食べて、ゆったりとした時間を過ごすこと」と話していました。前田さんは、施設内で他の利用者を常に気にかけており、とても優しい性格だそうです。長生きの秘訣は「なんでも食べて、ゆったりとした時間を過ごすこと」と話していました。



前田ハキさんに顕彰状と祝い金を贈呈

再編 学校

がっこうがへん

鹿角市立花輪北小学校



全国花だんコンクールで優良賞を受賞

全校児童で体力づくり



花輪北小学校は、昭和42年に柴内小学校と下川原小学校が統合し誕生しました。昭和43年には校舎が完成し、現在の校舎での授業がスタートしました。

昭和61年には、秋田県花だんコンクールで優良賞を受賞し、それ以降、学校花だんづくりに力を入れてきました。平成5年には、全国花だんコンクールで優良賞を受賞し、15年には、全国花いっぱいコンクールで優秀賞、16年には、同コンクールで優良賞を受賞しています。

部活動では、陸上競技や相撲が盛んで、全国大会への出場経験があり、全国に「花輪北」の名を刻み続けました。また、スクールバンド部の活動も盛んで、これまで秋田県アンサンブルコンテストで数々の入賞を果たしています。

また、地域の方々の協力のもと、田植えや稲刈り、りんごや桃の栽培などの農業体験を授業に取り入れ、地域への愛着を醸成してきました。

花輪北小学校は、地域や保護者に支えられ、「北っ子魂」を54年間にわたり脈々と磨き続けてきました。これまでに2848人の北っ子が花輪北小学校から巣立っています。

伝統の丘の建立



校舎外観



縄なり集会



北限の桃を収穫



秋田県アンサンブルコンテストで金賞を受賞

平元小学校は、明治8年に小枝指にある隆昌寺の一部を借りて設立されました。その後、毛馬内小学校や花輪北小学校の分教場、平元簡易小学校、平元尋常小学校と改称され、明治40年に現在の位置に移転しました。以降は、平元国民学校と改称され、昭和22年に平元小学校となり、今に至ります。

昭和54年には新校舎が完成し、現在の校舎での授業がスタートしました。

昭和56年に行われた鹿角小学校陸上競技大会では、男子400mリレーで初優勝を果たし、その記録54秒8は、いまだに破られていない大会記録です。

運動会は、平元地区コミュニティ推進員会と学校とが合同で開催し、46年間続けられ、地域と学校が協働する活力となりました。

平成11年からは、「アップル活動」が行われ、りんご栽培を一年を通して学習する活動が展開されました。この活動は今まで22年間続けられました。

平元小学校は、地域に根ざした学校として145年間の歴史を刻み、これまでに4610人の児童が平元小学校から巣立っています。

学校規模を適正化し 教育環境の充実を図る

少子化に伴う児童生徒数の減少により、*複式学級の増加など、集団の規模が小さくなること、きめ細かな指導や児童生徒の個別の活動機会を設定しやすい利点がある一方で、集団教育の良さが生かされにくくなるとともに、教職員配置数の減少など、適正な学校運営や児童生徒への指導が難しくなります。

市では、児童生徒にとって望ましい教育環境を整備し、教育の充実を図るためには、国が定める標準的な学校規模に近づけることが重要と考え、平成28年度からの学校等再編計画を進めてきました。今年度をもって本計画に基づく再編は終了しますが、環境が大きく変わる児童生徒への配慮や、地域・保護者との話し合いを大切にしながら、学校行事で切磋琢磨する機会を作り出し、確かな学力と、社会の中でたくましく生き抜く力を身に付けた子どもたちを育てていきます。

鹿角市立平元小学校



昭和41年トラクターでの通学



昭和56年男子リレーチーム



平成11年アップル活動でお世話になった故・児玉精太郎氏

☎ 総務学事課 総務班
30・0290

*複式学級：2つ以上の学年をまとめた学級



平成17年花輪サービシアアのりんご販売



平成17年花輪サービシアアのりんご販売



昭和29年創立80周年記念運動会



現在の校舎外観

「部活も委員会も

どんな活動になるか楽しみ」

花輪北小学校（5年生）

田中 哲理さん
井口 琴柳さん

花輪北小学校の思い出

哲理さん

心に残っているのは、運動会で行った「全校リレー」です。花輪北小学校最後の運動会で、全校児童が一丸となってバトンを繋いで走ったことが一番の思い出であり、楽しかったことです。

琴柳さん

部活動は、夏は陸上競技部、冬はスキー部で活動しました。普段の練習はつらいこともあるけれど、やっぱり楽しいです。スキーでは入賞することができて嬉しかったです。

柴平小学校で楽しみなこと

哲理さん

柴平小学校では、部活動が一番の楽しみです。部員が増えて、どのような友だちができるか、また、活動が活発になることが楽しみです。

琴柳さん

委員会活動が楽しみです。新しい委員と、どんな活動ができるか考えるとワクワクします。

「勉強や行事を新しい友だち

と協力して頑張りたい」

平元小学校（5年生）

兎澤 悠月さん
齊藤 理子さん

平元小学校の思い出

悠月さん

アップル活動で全校のみんでりんごを育てて収穫し、アップルパイを作ったことが一番の思い出です。特に収穫とパイづくりが楽しかったです。

理子さん

運動会が一番の思い出です。特に、全校で踊った平小ソーランや全校リレーは、全校で行った種目なので特に思い出に残っています。

柴平小学校で楽しみなこと

悠月さん

来年度は6年生として、柴平小学校での授業がスタートし、今まで知らなかった勉強があるので楽しみです。そして、将来に役立てたいです。

理子さん

イベントや学校行事が楽しみです。北小の新しい友だちが増えて、みんなで協力して仲を深めることができるからです。特に学習発表会は、いろいろな発表が行われるため楽しそうです。



統合に向けた取り組み

花輪北小学校と平元小学校では、これまで統合に向けた準備を進めており、万全の態勢で「柴平小学校」としてスタートできるように取り組んでいます。

校歌・校章の継承

校歌・校章は花輪第二中学校のものを継承します。校章は、「中」の字を「小」に変更します。

両校合同による交流学习

統合を前に、花輪北小学校と平元小学校で学年ごとに、昨年度から数回にわたり、共に学習する交流学习を実施しました。



花いっぱい運動

参加団体を募集します

※FAXでの申し込みも可能ですが、送信したことを電話でお知らせください。

■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

1本30円（50本単位となるので1種1500円から）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16日（木）17時（必着）

■申込方法 各市民センター、大湯支所、生涯学習課にある注文書に記入し提出してください。

〒30-0292

FAX 30-1140

生涯学習課 社会教育班



各団体の花だん

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。

令和2年度各団体受賞一覧

大湯パンジーの会

・第30回全国花のまちづくりコンクール

「花のまちづくり優秀賞」

・第56回全県花だんコンクール

「毎日新聞社賞」

・秋田県花いっぱい運動功労者表彰

秋田県立比内支援学校 かつの校

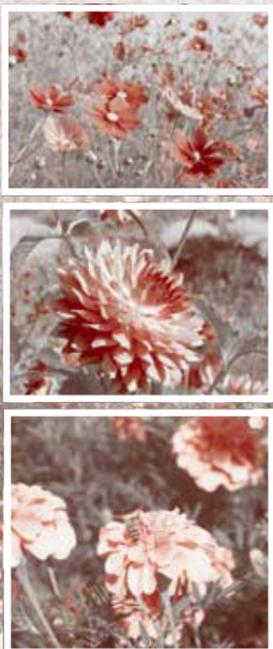
・第56回全県花だんコンクール

「秋田県教育長賞」

鶴田フラワーロード中道

・第56回全県花だんコンクール

「モデル花だん」



大湯パンジーの会

楽しいから、

つくり続ける花だんがある。

いつから花だんをつくり始めましたか

平成18年の秋から花だんづくりに取り組んできました。

今まで育ててきて、失敗もありましたが、そんなことが気にならないくらい、みんなで花だんをつくる楽しさがあります。

何人で花だんを作っていますか

大湯地区に住む、佐藤葉子、湯瀬育子、中村春江、柳沢歌子の4人で花だんをつくっています。まず、メンバー4人で日が昇る前に花だんに行き、作業することから一日が始まります。4人で話しながら作業する時間が楽しいんです。

日々の花だんづくりエピソードについて

最近では、新聞やテレビで花だんのことを紹介してくれたりして、けっこう見に来てくれる方が増えました。テレビのニュースの天気予報では、背景にこの花だんが写っています。びっくりしたこともありすが、取り上げてくれて嬉しいですね。朝の作業は、とても早い時間からやっているの、人に会うことは滅多にありません。でも、屋ごころに花だんに行くと、花だんを見に来てくれる方々とのふ

れあいの場にもなっていて、いろいろな話と話すことができるのも楽しみの一つになっています。花は、種から育てているため、発芽しなかったり、発芽しても花が咲かなかったり、いろんな失敗を繰り返して、これほどの花だんになりました。失敗するたびに、できることをやろうと、前向きに取り組んで、発芽させることができた時は、「わあ！発芽した！」と声が出るほど嬉しいんです。

今では、花だんに60種類以上の花を植えています。以前は、80種類ほど植えていましたが、うまく育たないものがあるため、ここの土壌に合う花を選別した結果、現在の花だんになりました。

気後れすることもありますが、楽しそうに苗を植える姿を見ると、本当に嬉しい気持ちになります。4人で花だんをつくり続けているのは、何と言っても、楽しいからです。花だんに植えた花を考えたり、作業しながら話をしたり、見に来てくれる方に喜んでもらったりと、楽しくて楽しくてたまりません。これからは、できる限り、ここに美しい花だんをつくり続けます。

花づくりは、毎朝その花の成長が見られて、楽しいものです。興味のある方は、ぜひ庭や鉢に花を植えてみてください。肥料をあげるだけで、花が元気になります。ぜひ、花づくりに挑戦してみてください。

大湯環状列石から県道66号線を花輪地区に向かって進むと、右側に見える綺麗な花だんがあります。この花だんは「植花夢」と名付けられ、どなたでも自由に立ち寄ることができます。

「植花夢」は、昨年開催された全国花のまちづくりコンクールで優秀賞を受賞されています。

花だんをつくっている「大湯パンジーの会」の佐藤さんと湯瀬さんにお話を聞きました。



佐藤葉子さん

湯瀬育子さん

相談所開設の日程

相談日は事情により変更となる場合があります。毎月発行する「広報かづの」に直近の日程を再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。相談月に入ってから予約受付を開始しますので、お早めにご予約ください。

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13日☎、5月11日☎、6月8日☎、7月13日☎、8月10日☎、9月14日☎、10月12日☎、11月9日☎、12月14日☎、1月11日☎、2月8日☎、3月8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（受け付けは市民共働課） ※事前予約不要

☎ 市民共働課 共働推進班 ☎ 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8日☎、4月22日☎、5月13日☎、5月27日☎、6月10日☎、6月24日☎、7月8日☎、7月21日☎、8月11日☎、8月26日☎、9月9日☎、9月22日☎、10月14日☎、10月28日☎、11月11日☎、11月25日☎、12月9日☎、12月23日☎、1月13日☎、1月27日☎、2月10日☎、2月24日☎、3月10日☎、3月24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 ※前日までに事前予約が必要で、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、法務局関係 など

▶日程 4月20日☎、6月15日☎、8月24日☎、10月19日☎、12月21日☎、2月15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 ※前日までに事前予約が必要で、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18日☎、9月21日☎、11月16日☎、3月15日☎（年4回）

▶時間 13時30分～15時30分

▶場所 交流センター ※前日までに事前予約が必要で、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（市民共働課内）

☎ 消費生活センター ☎ 30-0258

市議選

（鹿角市議会議員一般選挙）

投票日 3月14日☎

期日前投票 3月8日☎～
3月13日☎（6日間）

鹿角市で投票できる方

- 投票日当日、満18歳以上の日本国民で鹿角市の選挙人名簿に登録されている方（平成15年3月15日以前に生まれた方）
- 令和2年12月6日以前に鹿角市に転入の届出をした方

共通事項

- ◆投票場所 市内46投票所
※詳しくは3月上旬と3月中旬に各世帯へ郵送される各選挙の「投票所入場券」に記載されていますのでご確認ください。
- ※投票日当日は指定の投票所以外では投票することができませんのでご注意ください。
- ◆投票時間 7時～19時
※マスクを着用してご来場ください。

知事選

（秋田県知事選挙）

投票日 4月4日☎

期日前投票 3月19日☎～
4月3日☎（16日間）

鹿角市で投票できる方

- 投票日当日、満18歳以上の日本国民で鹿角市の選挙人名簿に登録されている方（平成15年4月5日以前に生まれた方）
- 令和2年12月17日以前に鹿角市に転入の届出をした方
- 令和2年11月17日以降に鹿角市からの転入の届出をし、転出先（秋田県内に限る）の市町村に令和2年12月18日以後に転入の届出をした方



3密を避けるためにも 期日前投票を利用しましょう！

「投票所入場券」の裏面が期日前投票宣誓書になっています。期日前投票をする方は、該当項目に○を付け、氏名・生年月日を記入のうえ受付担当者へ提出してください。

期日前投票

- ◆投票所 市役所本庁、八幡平・尾去沢・十和田・大湯の各支所、文化の杜交流館コモッセ
- ◆投票時間 8時30分～20時
- ※期日前投票期間は上記6カ所のどの投票所でも投票できます。
- ※新型コロナウイルス感染症対策のため、いとく鹿角ショッピングセンターとかづの厚生病院では行いませんのでご注意ください。

不在者投票

他市町村に滞在している方、病院や老人ホームなどに入院・入所されている方は、滞在地の選挙管理委員会、入院・入所中の病院・施設など（指定施設に限る）で投票することができます。

市内の不在者投票指定施設

かづの厚生病院・鹿角中央病院・大湯リハビリ温泉病院・いこいの里・東恵園・和光園・ケアホームおおゆ・鹿角微笑苑
※市外の指定施設もありますので、入所されている施設にお問い合わせください。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎ 30-0285

地域とともにある学校づくり

コミュニティ・スクールが始まります

コミュニティ・スクール（学校運営協議会制度）を4月から市内小中学校に導入し、「地域とともにある学校」を目指して取り組みます。

☎ 総務学事課 総務学事班
☎ 30-0290



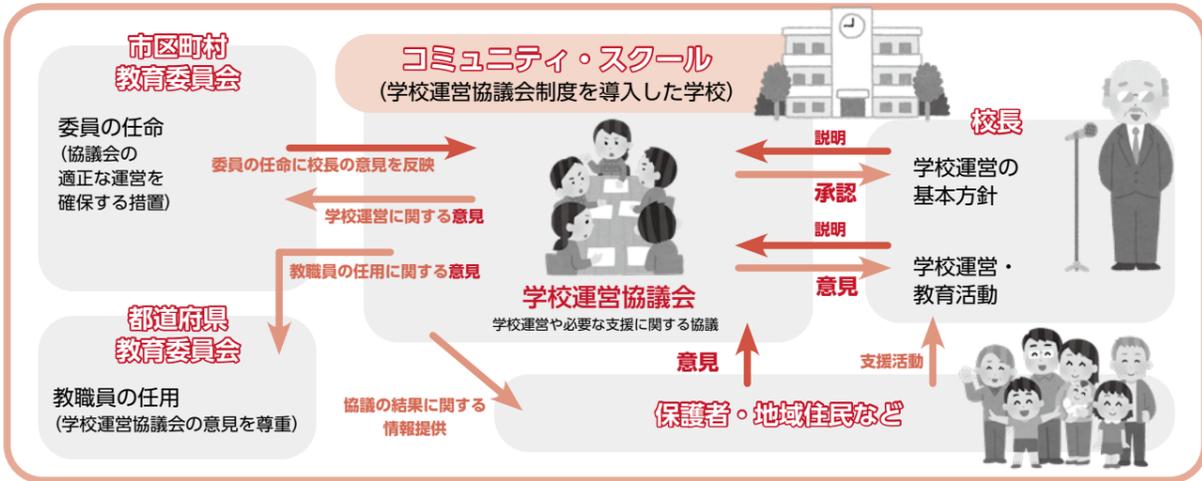
ホームページは
こちら

コミュニティ・スクールとは

より良い学校運営のために、学校と地域が連携・協働する仕組みを持った学校のことです。

各学校（八幡平・尾去沢地区は小中合同）単位に学校運営協議会を設置します。その委員に保護者や地域の皆さんが加わり、皆さんの声を学校運営に生かして、地域と一緒に「特色ある学校づくり」を進めていきます。

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。



選挙投票に合わせて申請できます

休日のマイナンバーカード申請受付

鹿角市議会議員一般選挙の際に、下記会場にてマイナンバーカードの交付申請を受け付けます。また、申請に必要な顔写真の撮影なども行います。

期日前投票の申請受付

▶日時 3月13日(土) 9時～12時
▶場所 花輪市民センター 和室3 (コモッセ内)

選挙投票日の申請受付

▶日時 3月14日(日) 9時～12時
▶場所 十和田市民センター 談話室



▶必要書類 本人確認書類2点
(運転免許証と健康保険証など)
※ QRコード付マイナンバーカード交付申請書、通知カード、住民基本台帳カードをお持ちの場合は、ご持参ください。
※ 15歳未満は保護者同伴で保護者の本人確認書類も必要です。
※ マイナンバーカードは、申請の約1～2カ月後に本人限定受取郵便または市民課窓口で受け取れます。

市民課では、市役所開庁日の8時30分から17時(水曜日のみ、8時30分から19時(要予約))まで、マイナンバーカードの交付申請を受け付けていますので、申請をご希望の方は、お気軽に市民課窓口へお越しください。

☎ 市民課 戸籍年金班 ☎ 30-0221

水質を適正に管理

令和3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、上下水道の「令和3年度 水質検査計画(案)」を情報公開しています。

▶公開期間 3月1日(月)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

花輪駅西住宅

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。

花輪駅西住宅(1戸) 木造戸建平屋建て	
A-1号	2LDK (LDK15畳・洋室6畳×2)

▶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15日(月)まで 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30日(日) (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。

手続きできる時期にご注意ください

▶他の市町村へ移転するとき 引っ越しする14日前から

※転出先の住所を確認して手続きをしてください。

▶市内で住所が変わったとき 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)

※本人確認書類とは
官公庁から発行された顔写真付きの証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)の場合は1点ご提示ください。
官公庁発行の顔写真付きではない証明書や官公庁以外の機関が発行した証明書の場合は2点必要です。

☎ 市民課 戸籍年金班 ☎ 30-0221

国民健康保険 加入・脱退の 手続き

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

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	印鑑、転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をぬけた証明書
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者でない理由の証明書
子どもが生まれたとき	印鑑、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	
世帯主や氏名が変わったとき	印鑑、被保険者証
世帯が分かれる、または一緒になったとき	
就学のため、別に住所を定めるとき	印鑑、被保険者証、在学証明書

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できま。

▼**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、被保険者証の返還手続きが必要です。

▼**持ち物** マル学の被保険者証、学生でなくなった日を確認できる書類（卒業証明書や退学証明書など）

令和2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月中に送付されます。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2月の8回に分けて納付していただく納付書

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2年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、3月中に脱退したことで納めすぎとなる方に対しては、後で国保税をお返しします。

手続きの翌月末までには、国保税をお返しするお知らせを送付します。

4月に国保から脱退した場合には、令和3年度の国保税は賦課されません。

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。健康保険の変更などの手続きを忘れずに行いましょう。就職・退職に伴う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）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	印鑑、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	印鑑、被保険者証、職場の被保険者証
亡くなったとき	印鑑、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、保険変更の届け出が必要です。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。新しい被保険者証と印鑑をお持ちになり、市民課または各支所にて手続きをお願いします。

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、ドックなどを受けて精密検査や治療が必要と判定され、まだ病院を受診されていない方は、早めに受診しましょう。

国 すぐやか子育て課

健康づくり班 ☎ 30・0119

骨密度測定会・ナトカリ比測定会

裸足になりやすい服装で、ご参加ください。

◆日時 3月3日 13時30分～14時30分

◆場所 十和田市民センター

※超音波による簡易的な測定のため、確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

3月の健康教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。

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

ストレッツポール教室
（さんさんレディースクラブ）
1日 15日 10時～11時 / 記念スポーツセンター / 運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッツポール、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）

① 12日 10時～11時 / ② 26日 10時～11時 / ① 大湯温泉保養センター湯都里 ② 十和田市民センター / 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）
23日 13時30分～ / 福祉保健センター / 水分補給の飲料

リズム運動教室（ヘルスデザイン）

24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

3月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
11日 日	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40分	鹿角中央病院
18日 日	9時～11時	ネクスコ東日本(株)東北支社 十和田管理事務所
	13時～15時30分	福祉保健センター

*輸血患者の副作用軽減につながりますので、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。



ちよ筋ストレッツポール教室（ホリデーサークル）
28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

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

介護保険料の改定

65歳以上の方の介護保険料（令和3年度～5年度）は以下の通りです。

所得段階	対象者		第8期保険料額		
	課税状況	本人の収入	保険料率	年額	月額
第1	全員が 市民税非課税	前年の年金収入など 生活保護受給者 高齢福祉年金受給者 80万円以下	0.3	25,128円	2,094円
第2			0.5	41,880円	3,490円
第3			0.7	58,632円	4,886円
第4	本人が 市民税非課税 (世帯に課税者がいる)	80万円以下	0.9	75,384円	6,282円
第5			基準額1	83,760円	6,980円
第6	本人が 市民税課税	前年の合計所得金額 120万円未満	1.2	100,512円	8,376円
第7			1.3	108,888円	9,074円
第8			1.5	125,640円	10,470円
第9			1.7	142,392円	11,866円

令和3年度介護保険料の納入通知について

令和3年度の介護保険料は前年度の住民税情報を基に計算しますが、住民税が確定するまでは、暫定的に前年度の所得などに応じて算定した額となります。すでに特別徴収で納めている方は4月・6月・8月に、令和3年2月の徴収額と同額が仮徴収されます。新たに4月から特別徴収が開始となる方・普通徴収の方には4月に仮徴収額を通知します。

令和3年度の介護保険料が確定後、確定した年間保険料額から仮徴収額を差し引いた額を納期に分けて納めていただきます。本徴収のお知らせは、7月中旬までにお知らせします。

☎ あんしん長寿課 高齢者支援班 30-0234

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

しんくみはばたき奨学金 令和3年度奨学生募集

募集期間：4月1日(金)～15日(金)
受験資格：
①県内の高等学校および工業高等専門学校(ただし3年生まで)に在学の母子家庭・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(税込)【給与所得以外】135万円(税込)
給付額：年額1人あたり10万円
給付期間：1年間
募集人員：30人
奨学金の返還：不要
※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
総合職(院卒者・大卒程度)

2021年度 国家公務員採用試験

総合職(院卒者・大卒程度)
申込受付期間：3月26日(金)～4月5日(日)(受信有効)
第1次試験日：4月25日(日)
一般職(大卒程度)
申込受付期間：4月2日(金)～14日(日)(受信有効)
第1次試験日：6月13日(日)
一般職(高卒者)
申込受付期間：6月21日(金)～30日(日)(受信有効)
第1次試験日：9月5日(日)
共通事項
申込方法：申し込みはインターネットで行ってください。
なお、申込方法や受験資格などの詳しい内容については、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



人事院ホームページ

2021年度 国税専門官採用試験

仙台国税局では、バイタリティー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3年4月2日～平成12年4月1日生まれの者
②平成12年4月2日以降生まれで次の条件を満たす者
□大学を卒業した者および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの者
□人事院が□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26日(金)～4月7日(日)(受信有効)
申込方法：申し込みはインターネットで行ってください。
第1次試験日：6月6日(日)



国家公務員試験採用情報 NAVI

2021年度 労働基準監督官採用試験

受験資格：
①平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの者
②平成12年4月2日以降生まれで次の条件を満たす者
□大学を卒業した者および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの者
□人事院が□に掲げる者と同等の資格があると認める者
採用予定者数：労働基準監督A(法文系) 約195人、労働基準監督B(理工系) 約50人
※採用予定者数は変動する場合があります。3月下旬に人事院ホームページに掲載予定の最新情報をご確認ください。
申込方法：申し込みはインターネットで行ってください。
受付期間：3月26日(金)～4月7日(日)(受信有効)
※インターネット申し込みができない場合は、3月26日(金)までにお問い合わせください。
第1次試験日：6月6日(日)
場所：秋田大学 一般教育2号館
※場所を変更する場合があります。
◎秋田労働局 総務課 人事係
☎ 018・862・6681



インターネット申込専用

国際交流企画展

ハンガリー出身の国際交流員ダンコー・アンドレアが、ハンガリーのことや鹿角の魅力を紹介いたします。
展示期間：3月12日(金)～26日(金)
※26日(金)は15時までの展示
場所：文化の杜交流館 コモッセこもれば広場
◎政策企画課 総合戦略室
☎ 30・0201

ハンガリー ショプロン市 オンラインおしゃべり会

姉妹都市であるショプロン市の日本語教室の生徒とオンラインで交流しませんか。
趣味や文化など、いろいろなことについておしゃべりします。
日時：3月6日(日) 17時～18時頃(以後は不定期の土曜日 17時～)
場所：MITプラザのパソコンまたは自宅、スマートフォンからの参加
使用ソフト：Google meet
※申込者には会議IDを後ほど連絡します。
※通訳サポートがあります。
申込書：MITプラザ、茶房 Ryan、鹿角きりたんぼFM、国際交流協会事務所(千歳盛酒造株式会社内)に設置しています。
◎鹿角国際交流協会
☎ 22・6088

簡易裁判所で 民事トラブル解決

民事トラブルを解決するための簡易裁判所での4つの手続きをご紹介します。
通常訴訟手続
原則140万円までの請求について、判決による終局的な解決を図る手続きです。当事者間の折り合いがつけば、和解により解決される場合があります。
少額訴訟手続
60万円までの金銭の請求に限り、原則として1回の審理で終了する訴訟手続きです。分割払いや支払猶予を認める判決がされる場合もあります。

民事調停手続

裁判官と一般市民から選ばれた2人以上の民事調停委員とで構成される調停委員会が、当事者双方の言い分を聴き、話し合いによる解決を図る手続きです。非公開の手続きで、申立手数料が訴訟手続きの半額です。
支払督促手続
金銭などの支払いを求める請求について、裁判所へ出頭することなく、書類の審査のみで、迅速に解決を図る手続きです。証拠の提出が不要で、申立手数料が訴訟手続きの半額です。

◎秋田地方裁判所事務局 総務課
☎ 018・803・0181

2021年度 秋田県オ ルガン奏者養成講座 受講生募集

募集期間：3月31日(金)まで
募集人員：①初級コース ②フォロアップコース 計20人程
受講料：①3万5千円 ②6万5千円
内容：年度内に全10回の個人レッスン(発表会リハーサル含む)の受講、公開特別講座の受講および発表会での演奏
申込方法：所定の申込書により、郵送でお申し込みください。申込書は秋田アトリオン事業部窓口で配布しているほか、アトリオン音楽ホールのホームページでもダウンロードできます。
申込先：秋田市中通2丁目3番8号(アトリオンビル4F)
秋田県オルガン奏者養成講座担当
選考方法：書類審査にて選考し、4月初旬に直接本人に書面通知します。
※詳しくはアトリオン音楽ホールのホームページでご確認ください。

◎秋田アトリオン事業部
☎ 018・836・7803



アトリオン音楽ホールホームページ

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3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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9日(金) / 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。
◎市民共働課 共働推進班 ☎ 30-0202

■無料土地・家屋相談(土地家屋調査士)
相談日：3月16日(金) / 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11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25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

キッズサッカー教室
日にち：3月1日(日)、15日(日)
時間：18時～19時
◎鹿角サッカー協会(橋場)
☎ 090・5236・0710



あたまの生き生き教室 学習者募集

期間：4月3日(日)～9月18日(日)の毎週土曜日
場所：福祉プラザ
内容：脳を活性化させるための簡単な読み書きと計算、笑顔でのコミュニケーションで物忘れを予防します。
教材費：月額2400円(自宅で取り組む教材を含む)
開講式：4月3日(日) 10時
※見学・期間途中からの参加可
◎東恵園地域生活支援センター
はなわまちなかエリア
☎ 22・4080

令和3年度 慰霊巡拝

厚生労働省では、旧主要戦域などにおいて戦没者を慰霊するため、御遺族を対象とした慰霊巡拝を実施しています。令和3年度は次の地域で実施予定ですので、参加を希望される場合はお問い合わせください。
実施地域：カザフスタン、旧ソ連、インドネシア、中国、東部ニューギニア、北ボルネオ、ピスマーク諸島、トラック諸島、ミャンマー、フィリピン、硫黄島
※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、実施を見合わせるなどの判断をする場合があります。

十和田湖湖畔 太古の森 でスノーシューを楽しむ

日時：3月21日(日) 9時10分集合場所：中滝ふるさと学舎
※無料送迎バスが運行します。
定員：20人(最少催行人員5人)
参加費：2千円(昼食・スノーシュー貸出料、ガイド料、保険料含む)
申込締切：3月17日(金)
持ち物など：防寒具、リュックサック、長靴、帽子、手袋、サングラス、汗拭きタオル、飲み物など
◎特定非営利活動法人 かつのふるさと学舎(谷藤)
☎ 30・4021

川部自治会長から
 今年度は新型コロナウイルスの影響により自治会活動が制限されましたが、この現状が改善に向かった際には、今まで以上に自治会員の交流や絆を深めながら自治会活動に取り組んでいきたいと思

います。
 川部自治会では、自治会館の敷地を活用し、住民間のコミュニケーションを図り交流を深めるための拠点づくりとして、自治会員による協力のもと、東屋の整備に取り組みました。

昔から受け継がれている綱引き行事や熊野神社の祭典など、東屋を拠点に、伝統文化や行事、自治会員が集い交流する場として活用されています。
 伝統文化や行事を中心とした住民の交流や親睦を深める取り組みが、更なる地域コミュニティの活力再生に繋がっています。



綱引き行事の様子



綱引き行事の様子

世界遺産登録に向けて

大湯ストーンサークル館 ☎ 37-3822

大湯環状列石では、粘土でできた土製品が多く見つかっており、その中にキノコ形土製品と呼ばれるものがあります。青森県を中心とした北海道南・東北地方にかけての、縄文時代中期末から後期前葉の遺跡から出土しており、「北海道・北東北の縄文遺跡群」を構成する北秋田市の伊勢堂岱遺跡や青森市の小牧野遺跡でも見つかっています。

大湯環状列石では、48点のキノコ形土製品が出土しています。傘の部分が小さいもので約2cm、大きいもので約10cmあり、平らなものや湾曲しているもの、軸が曲がっているもの、真つ直ぐなものなど、大きさや形がさまざまです。キノコ形土製品は祭祀を行う際に使用した道具ではないかと考えられています。一方で、キノコ形土製品の多くは食用に適したキノコ

【参考文献】
 工藤伸一、鈴木克彦 1998
 「キノコ形土製品について」
 『研究紀要』3 青森県埋蔵文化財センター



大湯ストーンサークル館で展示中のキノコ形土製品

世界遺産

大湯環状列石

世界遺産登録に向けた取り組み

大湯環状列石の出土品④
 「キノコ形土製品」

キノコの形をしていることから、縄文人が食べられるキノコとそうでないものを見分けるために、土製品を使用していたのではないかと、この見解もあります。
 キノコには食べると体調を崩すものもあるので、もしかしたら現代でいうところのキノコ凶鑑だったのかもしれない。



MY-SOPRON-LIFE

(私のショプロン生活)

ブログ公開中 <https://my-sopron-life.blogspot.com/>

日本語教室が始まり、2カ月が経ちました。初めの数週間は決められた授業数をこなすことで一杯でしたが、授業が軌道に乗ってくると余裕ができ、授業中も授業後も生徒といろいろなことについて話し、仲を深めることができました。その結果、お家に招待してくれたり、私のアパートに招待して食事をするといった機会が増えました。この2カ月は、生徒とたくさん交流ができた月でした。
 週末に誕生日を迎えた生徒の家では、特別な料理をご馳走になりました。ハンガリーでも日本と同じく、誕生日にはケーキでお祝いするのが一般的です。今回は栗を使ったケーキをいただきました。日本で栗を使ったケーキといえばモンブランを思い浮かべると思いますが、ハンガリーでは、ロールケーキの中に栗のクリームが入っているものや、スポンジケーキの上に栗のクリームが乗っているものが主流です。濃厚でしたが食べやすく、つい食べ過ぎてしまいました。



アパートでの日本食パーティー

また、別の週末には、数人の生徒を自分のアパートに招待し、日本から持ってきたカレーのルーを使って、一緒にカレーを作ってみました。ハンガリーのシチュー「グヤーシュ」に似ていると好評でした。グヤーシュはカレーに比べてスープがさらっとしていますが、野菜を煮込んだり、スパイスを使用する点ではカレーと似ています。いろいろな方からハンガリー料理のレシピを教わり、自分でも作ってみるのですが、なかなかうまくいきません。やはり、ハンガリーの方に作ってもらおう。ハンガリー料理が一番おいしいですね。今後も多くの生徒と交流を深め、その様子を紹介していきますので、楽しみにしてください。



国際交流員ダンコー・アンドレアさんの HAJRÁKAZUNO!

※「ハイラ」はハンガリー語で「頑張れ」の意味

気持ちを明るくする真っ白い冬の日本は、ハンガリーに比べて楽しみがいっぱいです。ハンガリーでの冬の楽しみは、クリスマス期間のライトアップと、なまはげに似ている南ハンガリーの「ブショー祭り」、毛むくじやらの豚「マンガリツァ」(食べられる国宝)の祭り、凍った湖でのスケートがあります。
 私はこれらよりも、やはり景色を楽しみながら滑るスキーの方が好きなので、鹿角の白くて長い冬は楽しみがいっぱいです。鹿角に来て、初めて生でスキー大会を見ました。頑張っている選手と熱心に応援している皆さんの姿は素敵に思い出になりました。
 今年の市内での初体験は、道の駅あんたらあで開かれたスノーキャンドルイベントです。以前、鹿角で初体験したイグルー(雪の家)作りを思い出しましたが、今回は小型で、バケツと筒を使って雪灯籠を約30個作りました。夜のライトアップと解説付きの冬の火花は感動的でした。



ブショー祭り



夜でも明るい鹿角の雪景色

それから、今年は大雪のため雪下ろしも初めて体験できました。また、スノーシューはオーストリアでも体験したことがあります。2年前の八幡平頂上の樹氷ツアーに続き、今年は中滝の滝巡りでも体験してみました。
 クーポン券を使った外食では、初めての店にたくさん行くことができました。これからも行きたいですが、体重が増えたのでちょっと気を付けたいといけません。
 最後になりましたが、冬の温泉が一番で、ハンガリーの温泉は現在コロナで休館中ですが、鹿角で温泉を利用できてうれしいです。ハンガリーの親戚や友だちが明るい気持ちになるよう、私のたくさんさんの初体験と、晴れた日にはまぶしく夜でも真つ暗にならない鹿角の雪景色を届けていきたいです。

フェイスブック公開中。「鹿角 CIR ダンコー・アンドレア」で検索してください。



※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

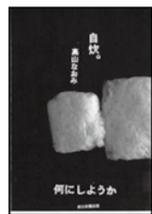
3月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター	2	3 ■出張年金相談	4 ■シルバーハ体操教室 福祉保健センター	5 ■シルバーハ体操教室 湯都里 オレンジカフェ しゃべり～な 道の駅おおゆ	6
	小坂町診療所 ☎ 29-5500	大里医院 ☎ 22-1251	なかのクリニック ☎ 22-7335	いけがみクリニック ☎ 30-0111	本田医院 ☎ 35-3002	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
7	8	9 ■無料総合相談 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	10 ■出張年金相談	11 ■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	12	13
大里医院 ☎ 22-1251	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	小坂町診療所 ☎ 29-5500	福永医院 ☎ 35-3117
14 鹿角市議会議員 一般選挙	15	16 ■無料土地・家屋相談	17 ■出張年金相談	18 ■シルバーハ体操教室 尾去沢市民センター 福祉保健センター ぶら～っとカフェ 社会福祉協議会 まっちょカフェ まっちょ (要予約)	19	20 春分の日
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117	本田医院 ☎ 35-3002	鹿角中央病院 ☎ 23-4131	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	小坂町診療所 ☎ 29-5500
21 ほっとな茶屋月山の郷 月山の郷	22	23 ■シルバーハ体操教室 十和田市民センター	24 ■出張年金相談	25 ■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	26	27
本田医院 ☎ 35-3002	いけがみクリニック ☎ 30-0111	大里医院 ☎ 22-1251	三ヶ田医院 ☎ 31-1231	なかのクリニック ☎ 22-7335	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	いけがみクリニック ☎ 30-0111
28	29	30	31 ■出張年金相談			
かづの厚生病院 ☎ 23-2111	なかのクリニック ☎ 22-7335	福永医院 ☎ 35-3117	鹿角中央病院 ☎ 23-4131			

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

物語をいつくしむ。今月の新刊。

自炊。何にしようか
 高山 なおみ 著 (朝日新聞出版)



毎日の朝食・昼食・夕食。今日のご飯は何を作ろうかな…と悩んだ時、この本を開けば献立が決まるかもしれません。ひとり暮らしを始める方にも役立つレシピが満載です。(花輪)

分解する図鑑
 森下 信 監修・指導 / 石井 克枝 監修・指導 / 水野 仁輔 監修協力 (小学館)



さまざまな機械や道具の仕組み、食べ物やものの成り立ちを紹介。携帯電話やテレビ、いつも食べている食べ物を「分解」してみると、新しい発見があるかもしれません。(花輪)

ビジネス教養としてのアート
 岡田 温司 監修 (KADOKAWA)



アートと社会の関わりを、「アート×経済」「アート×思想」などに分類し、作者の意図や時代背景、流行・価値観などを解説。(十和田)

困ったときのおへやあそび
 近藤 理恵 著 (かもがわ出版)



未就学児のやんちゃな男の子を想定した、おうち時間を楽しく乗りきるためのアイデア集。遊びや工作、いつもと違うごはんのレシピも掲載しています。(十和田)

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

黄色い「かづの号」が走る
 <今月の移動図書館巡回日>

- 毛馬内コース 2日(月)・16日(月)・30日(月)
- 大湯①コース 4日(水)・18日(水)
- 大湯②コース 5日(木)・19日(木)
- 八幡平コース 9日(月)・23日(月)
- 花輪コース 11日(水)・25日(水)
- 尾去沢コース 12日(木)・26日(木)

人口と世帯 (令和3年1月末現在)



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
1日(月)、18日(水)	尾去沢市民センター
4日(水)、18日(水)	福祉保健センター
5日(木)	大湯温泉保養センター 湯都里
9日(月)、23日(月)	十和田市民センター
11日(水)、25日(水)	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



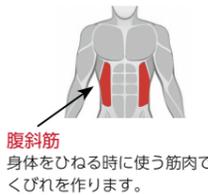
②それでもきつい場合は、後ろに手を着き少し体を倒すと楽に行えます。
 ①きつい場合は、上になった足を後ろに引くと楽に行えます。



住民主体型介護予防 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。

- ・横すわり
- ・股関節の柔軟性を高める
- ・腹斜筋のストレッチと強化
- ・モデル：黒澤美栄さん
- ・(シルバーリハビリ体操2級指導士)
- ・手順
- ・できるだけ両膝を近づけ、横すわりをします。
- ・呼吸は楽にして、15秒程度その姿勢を保ちます。
- ・反対側も同様に行います。



腹斜筋 身体をひねる時に使う筋肉で、くびれを作ります。

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

ECO & LIFE

消費生活センター ☎ 30-0258

定期購入のトラブルに要注意

お試しのつもりが…注文していないのに商品が送られてくる!? 「お試し価格」や「モニター料金」など定価よりも割安で、1度だけ購入するつもりが、実際は定期購入契約だったというトラブルが増加しています。消費者が自主的に停止手続きを行わないと、自動で定期購入へ切り替わってしまうケースや、解約を申し出ようと業者に連絡しても電話が繋がらず、通常料金を請求されたというケースも見受けられます。

契約内容や解約条件をしっかりと確認しましょう

インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売契約には、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる「クーリング・オフ制度」の適用がありません。最近では、動画サイトの広告から商品を購入し、トラブルになるケースが多く見受けられます。注文する前に、契約内容や解約条件を必ず確認してください。

少しでも不安に感じたら、消費生活センターにご相談ください。



◎「定期購入」が条件となっていないか、支払う総額はいくらになるのかをしっかりと確認したうえで、契約するかどうかを慎重に判断する必要があります。◎解約や返品ができるか、できる場合の条件はあるのかなど、解約条件についても事前にしっかりと確認しましょう。

◎パソコンやスマートフォンを使って契約した場合は、契約内容や解約条件がわかる画面を、印刷して保管するか、スクリーンショットにより保存しておきましょう。

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
住み慣れた我家や購入した中古住宅を
新築同様に仕上げる新築二世

**全面リフォーム
新築二世**

もう一暮らしに楽しもう

Before

After

ご家族に合った最適なリフォームプランをご提案します。

春のリフォーム 計画は今からです!

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/>

ライフあづの 検索

広告

はちまんたい
八幡平ポーク
HACHIMANTAI PORK

私共は“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!
正職員募集中!
～養豚農場スタッフ～

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。

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

お子様から大人まで
ヤマハをはじめるなら
今がチャンス!

新規入会プレゼント

3月末まで 先着100名様

3月末まで **入会金**
通常¥5,500
60%OFF
¥2,200

レンタルキーボード無料

※通常1ヶ月1,100円が
半年間無料になります

**春のクラス
5月スタート!**

4月は新しい生活に慣れるため、お子様はもちろんママもドキ
ドキ。生活スタイルが落ち着いた5月(GW明け)から落ち着い
てスタートします。

* 無料体験レッスンに参加頂きご検討ください *

無料体験&見学の
お申し込み

QRコードから24時間受付中!

東京堂ヤマハ音楽教室
鹿角センター ☎23-6511

〒018-5201 鹿角市花輪字中花輪45 ⑩10:00~18:00 ⑧日・祝

広告

Innovation for Tomorrow
DAIHATSU

毎月第3土・日
ダイハツ感謝デー

軽自動車 オイル交換
1,100円(税込)

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。

オートプラザ
鹿角

秋田トヨタ
東北自動車道
至市役所

至毛馬内
至大館
至八幡平
至八幡平

自社钣金認証工場完備

**ダイハツショップ鹿角
オートプラザ鹿角**
TEL 0186-25-3633
秋田県鹿角市花輪字鉄砲25-6

■営業時間/9:00~18:00 ■定休日/火曜日