

かぶの

広報

2019
No.935

3

躍動

雪の華たち咲き誇れ
鹿角の風を切って



Contents

草木小学校と末広小学校
2. 学校再編

地元選手が健闘
6. 全国高等学校スキー大会

花づくりは 地域づくり 心づくり
12. 花いっぱい運動

再編学校

草木小学校

草木小学校は、明治8年に中草木に住む片山三之助さんの自宅の一室を借りて授業を行ったのが始まりとされています。明治16年には、火災により藤田伝助さんの自宅に移転し、「草木小学校」と称しました。明治38年からは、現在と同じ場所に新築された校舎で授業が始まりました。

今年度をもって、「草木小学校」は「大湯小学校」へ、「末広小学校」は「十和田小学校」へ統合となります。

本特集では、草木小学校と末広小学校のこれまでの歩みと、統合に関わる児童の想いを紹介します。

昭和49年から校内での相撲大会が始まり、現在まで脈々と受け継がれてきました。昭和57年には、黒沢俊英さんが全県学童相撲大会で個人優勝を果たし、のちに関取・巴富士として活躍しました。また、校内相撲大会前日には、触れ太鼓と呼ばれる行事が行われ、まわしを身につけた児童らが地域を練り歩きました。一時中断されていましたが、平成30年に行われた草木小学校最後の相撲大会で復活し、児童らが地域を回りました。



平成8年・触れ太鼓



昭和63年・校内相撲大会

現校舎外観

草木小学校



末広小学校



末広小学校

末広小学校は、明治8年に「松山学校」と称して創立されました。その後、2回にわたる校舎移転を経て、大正12年に現在の場所に建てられました。

昭和15年には、学校のシンボルとなる「すずかけの木」が当時の卒業生により記念植樹され、以来多くの児童に愛されてきました。昭和56年に、秋田県健康優良学校として朝日新聞社から表彰を受けたことをきっかけに「健康もちつき大会」が始まりました。こ

の行事は現在まで続けられています。

平成14年に現校舎が完成しました。校舎建て替えのため伐採された「すずかけの木」は挿し木によって命をつなぎ、その苗木がグラウンド脇に植えられ、今でも育ち続けています。

同校の特徴は、地域の方々と共に行う運動会や餅つき大会、田植え、稲刈りなどです。近年では、全校児童で行うハンドベルの演奏などにも力を入れてきました。



平成4年・席書大会



平成13年・旧校舎とすずかけの木



昭和63年・旧校舎

統合に関わる児童に話を聞きました

草木小学校

佐藤 瑛汰さん（5年）

草木小学校での思い出は？

ホームカミングデーでの大山加奈さんの話が一番印象に残っています。大山さんが、「夢は努力して叶える」と話していたことを聞いて、自分も夢に向かって努力していこうと思います。

大湯小学校で頑張りたいこと・楽しみなことは？

理科が好きなので、大湯小学校のみんなと実験ができるのが楽しみです。大湯小学校の友だちと一緒に勉強したいです。



ホームカミングデーで講演する大山加奈さん

末広小学校

板橋 梨恋さん（5年）

柳沢 奏翔さん（5年）

末広小学校での思い出は？

学校校舎でのお泊り会で、全校児童みんなでカレーを作ったことや、運動会で借り物競争をしたのが思い出に残っています。借り物競争は、地域の参加者の中から年齢の合計が143歳になる方を探す内容で、とても楽しかったです。

十和田小学校で頑張りたいこと・楽しみなことは？

十和田小学校は、人数が多いのでたくさん友だちを作りたいです。授業でも今までより、たくさん意見を聞くことができるし、バスケットボールもできるし、とても楽しみです。



地域の方々と元気に運動会

友だちを

たくさん作りたい

たくさん友だちと

大好きな理科の実験がしたい

大湯小学校

谷地 里香さん（5年）



大湯小学校では、どんな活動がありますか？

「ゆのはな祭り」というイベントがあり、学年ごとに音楽や劇を披露しています。ほかに、「花だん活動」として大湯パンジーの会さんの花だんで、苗植えや花摘みを行っています。

草木小学校のみんなに一言

草木小学校のみなさんとは、いっぱい遊んだり話したりするのが楽しみです。バスケットボールをしたり、絵を描いたりして友だちを増やしたいです。

遊んだり、話したりしたい

十和田小学校

岩崎 愛生さん（5年）



十和田小学校では、どんな活動がありますか？

運動会や学習発表会で、毛馬内盆踊りを踊ったり、毛馬内のお祭り、5年生が神輿を担いだりします。さらに、末広小学校の伝統を引き継ぐため、5年生の親子レクで餅つきをしました。

末広小学校のみんなに一言

毛馬内盆踊りは手の動かし方など踊り方が難しいですが、一緒に練習して踊りたいです。とにかく、一緒に過ごすのがとても楽しみです。

一緒に過ごすのが楽しめ

学校規模の適正化により、 教育環境の充実を図ります

近年、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、学校の小規模化が進んでいます。集団の規模が小さくなると、きめ細かな指導が行いやすく、児童生徒一人ひとりの個別の活動機会を設定しやすいといった利点がありますが、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。

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です。そのため、学校再編は必要なものとなりますが、環境が大きく変わる児童生徒への配慮はもちろん、地域や保護者との話し合いを大切にしながら、グループ学習や部活動、運動会などの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んでいきます。

☎ 30・0290
教育委員会総務学事課

※複式学級・・・2つ以上の学年をまとめた学級

学校再編



地元選手が健闘 全国高等学校スキー大会

躍動 雪の華たち咲き誇れ 鹿角の風を切って 第68回全国高等学校スキー大会

2月8日から12日にかけて、花輪スキー場で第68回全国高等学校スキー大会が行われました。

8日の開会式では、500人ほどの選手や役員、関係者らが見守る中、選手を代表して、花輪高校の田中星那さんが「平成最後のインターハイが一生の思い出になるよう精一杯頑張ります」と力強く宣誓しました。

各競技では、地元選手が全国の舞台で健闘したほか、地元高校生で組織した生徒推進委員が、各地から集まった選手や役員をもてなしました。

最終日の12日には、クロスカントリースキークのリレー競技が行われ、花輪高校では選手を応援しようと全校生徒が会場に集まりました。

地元選手らは各種競技で入賞したほか、花輪高校は学校対抗で女子総合優勝を果たし、2連覇を達成するなど、地元高校生が大いに活躍しました。



地元選手 健闘の記録

■女子クロスカントリー (5キロフリー)

- 2位 本田 千佳さん (花輪2年)
- 4位 田中 星那さん (花輪3年)

(5キロクラシカル)

- 2位 田中 星那さん (花輪3年)
- 3位 本田 千佳さん (花輪2年)

■女子スペシャルジャンプ (公開競技)

- 3位 工藤 稀凜さん (花輪3年)

■男子ノルディックコンバインド

- 6位 木村 幸大さん (花輪2年)

■女子リレー

- 2位 花輪高校

■男子リレー

- 9位 花輪高校

- ① 選手宣誓をする田中星那さん
- ② 2位入賞を果たした田中星那さん
- ③ きりたんぽを来場者に振る舞う十和田高校生
- ④ 花輪高校の全校生徒が応援
- ⑤ 総合優勝2連覇を果たした花輪高校女子
- ⑥ 9位に入賞した花輪高校男子リレー

大胆なプレーが炸裂 雪上バレーボール大会

2月3日、アメニティパークのグラウンドで、雪上バレーボール大会が開催されました。ふかふかとした雪の上でのバレーボールでは、足が思うように動かせない難しさがあり、多くの参加者が態勢を崩しながらも必死にボールに食らいつきましました。

決勝戦では、足場になれた選手らが雪に飛び込んだり、ジャンプしたりして、大胆なプレーを披露していました。

育ててくれた地域に感謝 十和田地区豆まきパレード

十和田地区で、毎年行われている十和田地区後厄実行委員会による豆まきパレードが、2月3日に行われました。

これは、後厄の男性と女性が、地域に向けた恩返しとして行っており、参加者らは、地区の各家々を巡って、「天に花咲け、地に実りあれ」と唄い、「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。



若手農業者ネットワーク ネクスト農塾

市内の若手農業者の人材育成と、人的ネットワークの拡大を目的としたネクスト農塾の卒塾式と入塾式が2月6日に行われました。

卒塾生の代表者は、「ネットワークづくりができたことは本当に良かった。また、計画をきちんと立てて農業に取り組むことが大切だと感じた」と入塾生へのアドバイスを加えて挨拶しました。



地域交流を楽しむ 大湯温泉雪まつり

2月10日と11日の2日間にわたり、地域で冬を楽しむイベントとして、大湯温泉雪まつりが開催され、大湯の各町内会からおおよそ200人が道の駅おゆにに集まりました。

初日の夜には、町内会対抗の雪上綱引きなどが開催され、子どもから大人までみんなで楽しみました。この日の最後には、大湯の夜空に花火が打ち上げられ、その幻想的な景色が来場者を魅了しました。



マイナンバーカードを利用して
住民票の写しなどの証明書をコンビニで取得できます

3月1日金から、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で、マイナンバーカード（個人番号カード）を使い住民票の写しなどの証明書を取得できるサービスを開始します。

▶利用の際に必要なもの

- ・利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード
- ・利用者証明用電子証明書の暗証番号（マイナンバーカードを交付した際に設定した4ケタの数字）

▶利用できる店舗

全国のローソン、セブンイレブン、ファミリーマート など

▶利用方法

ご自身のマイナンバーカード、所定の手数料をコンビニエンスストアに持参のうえ、設置されているマルチコピー機の画面の案内に従って操作してください。



マイナンバーカードを作しましょう

コンビニ交付を利用するには「マイナンバーカード（個人番号カード）」が必要です。この機会に、マイナンバーカードを作しましょう。
マイナンバーカードの申請は、スマートフォンなどからもできます。詳しくは「広報かづの 平成30年11月号」または「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

▶取得できる証明書の種類

証明書の種類	手数料	利用可能時間	利用できる方	注意事項
印鑑登録証明書	200 円	6 時 30 分～ 23 時	本市に印鑑登録をしている方	・本人分を取得できます。 ・印鑑登録証の持参は不要です。
住民票の写し	200 円		本市に住民登録がある方	・本人及び同一世帯の方の分を取得できます。 ・転出者や死亡された方など、除票になっている方の分は取得できません。
市県民税の所得課税証明書	200 円		本市での課税後、引き続き本市に住民登録のある方	・本人の過去2年分まで取得できます。（毎年6月初旬に更新します。） ・現在、本市に住民登録のない方は発行できません。
戸籍全部（一部）事項証明書（戸籍謄本・抄本）	450 円	8 時 30 分～ 19 時	本市に本籍がある方（※本市に住民登録がない方は、インターネットやコンビニのマルチコピー機で事前に利用登録申請手続きが必要です。登録申請後5日程度で利用できます。）	・本人及び同一戸籍の方の分を取得できます。 ・除籍や改製原戸籍は取得できません。 ・戸籍の届出（出生・婚姻など）を受理後、コンビニで証明書を取得できるまで10日程度かかります。 ・本籍地が本市以外の方は取得できません。
戸籍の附票の写し	200 円			

※年末年始（12月29日～1月3日）およびメンテナンス作業などの保守点検日は利用できません。

☎ 市民課 戸籍年金班 ☎ 30-0221

4月1日金から
一部公共施設の敷地内全面禁煙

利用者の健康保持と快適な施設環境づくりのため、4月1日金から次の施設を敷地内全面禁煙とします。
4月以降は、平日や土日祝日、各種イベント開催時に問わず、駐車場を含む全ての敷地内で喫煙できませんので、ご理解とご協力をお願いします。

敷地内全面禁煙実施場所

- ・市役所本庁舎・交流センター・記念スポーツセンター
 - ・山村開発センター・農業総合支援センター
 - ・大湯ストーンサークル館・十和田図書館
 - ・先人顕彰館・歴史民俗資料館
 - ・文化の杜交流館コモッセ・湯瀬ふれあいセンター
 - ・福祉プラザ・大湯温泉保養センター湯都里
- ※福祉保健センターは既に敷地内禁煙となっています。



☎ 総務課 行政班 ☎ 30-0203

国際交流事業
国際交流企画展を開催します

姉妹都市締結をしているハンガリー国ショプロン市との国際交流事業の取り組みを紹介します。

- ▶展示期間 3月9日金～28日金（最終日は15時まで）
- ▶場所 文化の杜交流館コモッセ こもれび広場

☎ 政策企画課 総合戦略室 ☎ 30-0201

錦木・大湯地区市民センター、かなやまアリーナ
利用時間の変更

4月から次の施設について、事前に体育場を含む各部屋の利用予約が無い場合は、19時で閉館になります。

対象施設 （体育場含む）	利用予約	
	有り	無し
錦木地区市民センター	22 時まで	19 時まで
大湯地区市民センター		
かなやまアリーナ	21 時まで	

☎ 市民共働課 共働推進班 ☎ 30-0202
錦木地区市民センター ☎ 35-4477
大湯地区市民センター ☎ 37-2057
かなやまアリーナ ☎ 23-2553

市街地循環バス たんぽこまち号
有料広告を募集します

たんぽ小町ちゃんがイラストされた「たんぽこまち号」は、平日に花輪市街地を循環するピンク色の愛くるしい車両です。

市ではバスの車外・車内の広告を募集しています。会社や企業のイメージアップ、イベントの宣伝などに「走る広告塔」をご利用ください。



種類	料金	掲出位置	規格（縦×横）センチ	枠	備考
車外 広告	5,000 円 ／月	側面右側	60 × 120	1	マグネット貼
		側面左側	60 × 95	1	
車内 広告	1,000 円 ／月	天井 吊り下げ	35 × 54	2	両面可 （1,500 円）
		天井横 挟み込み	37 × 45	6	

☎ 市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

説明会を開催します
ふるさと納税 お礼の品募集

本市へ寄附（ふるさと納税）をされた方に、感謝の気持ちをお伝えするため、お礼の品として本市の産品を贈っています。

お礼の品となる産品および提供業者を募集します。説明会を開催しますので、事前申込の上、ご参加ください。

- ▶日時 3月12日金 18時～
- ▶場所 道の駅おおゆ
- ▶内容 ・お礼の品提供の申込方法
・お礼の品の発送手続き など
- ▶申込方法 電話やFAX、メールで政策企画課までお申し込みください。
- ▶申込締切 3月8日金

※お礼の品提供を検討される業者で、説明会の当日都合がつかない場合は、別途ご連絡ください。

☎ 政策企画課 政策推進班 ☎ 30-0205 FAX30-1122
E-mail seisaku@city.kazuno.lg.jp

選みたい 秋田のこれから わたしの将来

秋田県議会議員一般選挙

投票日は4月7日(日)です



→ 本市で投票できる方

- 投票日当日、満18歳以上の日本国民で、本市の選挙人名簿に登録されている、平成13年4月8日以前に生まれた方
- 平成30年12月28日以前に本市に転入の届出をした方
- 平成30年11月28日以後に本市に転出の届出をし、転出先（秋田県内に限る）の市町村に平成30年12月29日以後に転入の届出をした方

×× 本市で投票できない方 ××

- 平成30年12月29日以後に本市に転入の届出をした方
- 平成30年11月27日以前に本市に転出の届出をした方

→ 投票時間は7時～19時

※投票時間が繰り上げ・繰り下げになる投票所

時間	投票所
7時～18時	水沢自治会館、熊沢自治会館、永田自治会館、三ツ矢沢自治会館、中滝ふるさと学舎、箒畑自治会館、花軒田会館
8時～18時	十和田開拓多目的集会所

→ 投票日当日の投票場所

詳しくは3月下旬に各世帯へ郵送される「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。

期日前投票を利用しましょう 3月30日(土)～4月6日(土)

場 所	時 間
市役所本庁、花輪以外の各支所、文化の杜交流館コモッセ	8時30分～20時
いとく鹿角ショッピングセンター	9時～20時
かづの厚生病院	9時～13時(平日のみ)

期日前投票期間はどの期日前投票所でも投票ができます。

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○印を付け、氏名、生年月日を記入の上、受付担当者へ提出してください。

不在者投票 他市町村に滞在中の方、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。不在者投票をするには、投票用紙の請求が必要です。他市町村に滞在中の方は鹿角市選挙管理委員会に、指定施設に入院・入所中の方は施設へお申し込みください。
(投票用紙の請求・返送には日数を要します。ご希望の方は早めの手続きをお願いします。)

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 30-0285

ご利用ください 平成31年度 専門相談所開設の日程をお知らせします

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、専門相談は予約が必要です。相談は予約順となりますので、お早めにご予約ください。



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11日(火)、4月25日(火)、5月16日(火)、5月30日(火)、6月13日(火)、6月27日(火)、7月11日(火)、7月25日(火)、8月8日(火)、8月22日(火)、9月12日(火)、9月26日(火)、10月10日(火)、10月24日(火)、11月14日(火)、11月28日(火)、12月12日(火)、12月26日(火)、1月16日(火)、1月30日(火)、2月13日(火)、2月27日(火)、3月12日(火)、3月26日(火)
(毎月2回、第2・4木曜日。5月と1月は第3・5木曜日。都合により変更になる場合あり)
- ▶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、相談月に入ってから受付開始します。相談会1回につき5人の受付です。
※当日の担当弁護士は各月の広報でお知らせします。

問 消費生活センター ☎ 30-0258

無料相続・登記相談 (黒沢均 司法書士、工藤歩 司法書士)

不動産の相続・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16日(火)、6月18日(火)、8月20日(火)、10月15日(火)、12月17日(火)、2月18日(火)
(偶数月の第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、相談月に入ってから受付開始します。相談会1回につき4人の受付です。

問 消費生活センター ☎ 30-0258

無料土地・家屋相談 (佐藤正樹 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21日(火)、9月17日(火)、11月19日(火)、3月17日(火)
(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、相談月に入ってから受付開始します。相談会1回につき4人の受付です。

問 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)
- ▶場所 消費生活センター (市民共働課内)
- 問 消費生活センター ☎ 30-0258

第47回鹿角市かるた選手権大会が開催されました

第47回鹿角市かるた選手権大会が2月10日、文化の社交館コモッセで開催され、A級からF級まで6つのクラスに79人がエントリーし、白熱した試合が展開されました。

青森県や岩手県など他県からトップクラスの選手も参加し、競技かるたを通じた交流が深められました。



読み札が読まれると、一斉に目の前の札を取り合いました。

【大会結果】

A級【選手権の部（有段者）】

- 1位 木村 結花（秋田このはな会）
- 2位 土田 敦子（秋田中央かるた会）
- 3位 金澤 龍（花輪かるた同好会）

B級【高校・一般の部】

- 1位 阿部 未歩（大館鳳鳴高校）
- 2位 宮腰 清花（つがる市かるた愛好会）
- 3位 藤島 千華（秋田北鷹高校）

C級【中学校の部】

- 1位 一戸 亜緒唯（花輪第一中）
- 2位 梅村 琴音（一関一高附属中）
- 3位 佐藤 優衣莉（秋田市城東中）

D級【小学校5・6年の部】

- 1位 多賀谷 はるか（花輪小）
- 2位 佐藤 菜洋（八幡平小）
- 3位 三ヶ田 陽香（花輪小）

E級【小学校3・4年の部】

- 1位 岩佐 瑠菜（秋田市東小）
- 2位 菊地 真明子（秋田市東小）
- 3位 高杉 実桜（花輪小）

F級【小学校1・2年以下の部】

- 1位 黒澤 響太（八幡平小）
- 2位 児玉 乃愛（平元小）
- 3位 小笠原 惟人（わんぱくはうす）

声かけ運動 実施日のお知らせ

登校中の子どもたちに「おはよう」の声かけをお願いします。

■日時
3月5日（火）
7時15分～8時
※各地区の登校状況に合わせて、実施してください。

☎生涯学習課 社会教育班
☎30-0292

まなびいウィンドウ

みんなで楽しく学ぼう！生涯学習 ☎教育委員会生涯学習課 ☎30-0292

marcot マナビィ

生涯学習の“学ぶ”とみつばちの“Bee”を合わせて名づけられた生涯学習のマスコットマークです。



花いっぱい運動

～花づくりは地域づくり心づくり～

花づくりは、美しいまちと地域の元氣をつくり、思いやりの心も育みます。地域のみんなが力をあわせ、思いやりの心と元氣がふれるまちづくりを目指し、今年も花いっぱい運動を実施します。昨年引き続き、花種子、花苗のほか球根の配布も行います。花種子は5月上旬、花苗は6月下旬～7月上旬、球根は種類により異なりますが、1回目（7月中旬）、2回目（9月下旬）に配布の予定です。配布する球根は、一度植えると手をかけなくても何年も花が咲きます。

■対象 自治会、子ども会、老人クラブ、学校、企業、団体など
■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。※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）、アゲラタム（青・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・白）、マリーゴールド（黄・橙）、アゲラタム（青・ピンク）
■花球根 無料
リコリス（赤）、ムスカリ（青）、水仙（白）※それぞれ配布時期が異なります。
■申込締切 3月20日（必着）

☎生涯学習課 社会教育班
☎30-0292
FAX 30-1140

歴史民俗資料館

鹿角の民俗

～柳田國男などがみた鹿角～

何度も鹿角を訪れている民俗学者の柳田國男の眼には、この地はどのように映っていたのか。柳田を中心に多くの民俗学者から見た鹿角を探ります。

■日時 3月3日（日）14時～15時30分
■場所 歴史民俗資料館
■講師 大石泰夫氏（盛岡大学教授）
■参加費 無料
☎歴史民俗資料館 ☎22-7288

大湯ストーンサークル館

大湯環状列石写真展

大湯在住の奈良茂志氏の大湯環状列石写真展を開催します。現在の姿に整備される前の貴重な写真も展示しますので、ぜひご覧ください。

■期間 3月1日（金）～30日（田）
■時間 9時～16時
■観覧料 無料
☎大湯ストーンサークル館 ☎37-3822



各団体の花だんづくり

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に応募しています。平成30年度は、全県花だんコンクールで、「鶴田フラワーロード中道」が、秋田県緑化推進委員会会長賞を受賞しています。花の季節には、ぜひ市内の美しい花だんをご覧ください。



国保の広場

問 市民課国保医療班

☎ 30-0222

国保への届け出をお忘れなく

―就職や退職、就学や卒業などのとき―

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。市役所市民課または各支所へ届け出をお願いします。

なお、手続きの際にはマイナンバーカードまたはマイナンバーが記載された書類（通知カードなど）と身分証明書（運転免許証など）をお持ちください。



※次の手続きにマイナンバーが必要です

① 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
職場の健康保険などをめけたとき	印鑑・職場の健康保険をめけた証明書
職場の健康保険など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

② 国保をめけるとき

事由	持ち物
他の市区町村に転出するとき	印鑑・保険証
職場の健康保険などに加入または被扶養者になったとき	印鑑・保険証・職場の健康保険証
亡くなったとき	印鑑・保険証

③ 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	印鑑・保険証
世帯主や氏名が変わったとき	印鑑・保険証
世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき	印鑑・保険証
就学のため、市外に住所を定めるとき	印鑑・保険証・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、鹿角市の国保を使うことができます。

申請手続きの際には、①在学証明書 ②認め印が必要です。

2年目以降マル学を更新するときも同様の手続きが必要です。

※学校教育法に規定する学校、専修学校、各種学校のほか、これらの学校等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、保険証の返還の手続きが必要です。①マル学対象者の保険証 ②学生でなくなった日を確かめる書類（卒業証明書や退学証明書など）をお持ちください。



国保に加入した時・めけた時の国保税の納付

国保に加入した方

3月中に国保に加入した方には、3月分の国保税の納付書が4月中旬に送付されます。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。

1年分の納付書とは、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回に分けて納付する納付書です。

4月に国保に加入した方は、同様に7月に1年分の納付書が送付されます。

国保からめけた方

3月中に国保からめけた方は、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。30年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、3月中にめけたことで納めすぎとなる方には、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月に国保をめけた場合には、31年度の国保税はかかりません。

はり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限は3月31日国です



平成30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日国です。

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。

3月の骨密度測定会 & ナトリウム比測定会

❖日時 3月19日国 14時～15時

❖場所 福祉保健センター

※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。

3月の運動教室

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

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチボール教室（さんさんレディースクラブ）	4日国 10時～	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ココから体操教室（華美会）	8日国 10時～	大湯温泉保養センター 湯都里	運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料
ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）	24日国 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
浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）	26日国 13時30分～	多世代交流スペース まちっこ	水分補給の飲料
リズム運動教室（ヘルスデザイン）	27日国 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

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

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、健康保険の保険証が変わった場合、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受けられなくなる場合があります。

新しい保険証と認め印を持参し、市民課または各支所へ手続きをお願いします。



けんこう通信

Photo Smile

保健情報を毎月お届け 問い合わせ健康課 ☎30-0119



■保健事業カレンダー

※(花)(ハ)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
6日(花)	乳児相談(8~10か月児)	平成30年5月生(全地区)、平成30年6月生(全地区)	9時45分~10時	福祉保健センター
8日(大)	3歳児健診	平成27年10月生(ハ、尾)、平成27年11月生(全地区)	12時45分~13時	
13日(花)	3~4か月児健診	平成30年11月生(全地区)	12時45分~13時	
14日(花)	1歳6か月児健診	平成29年6月生(十、大)、平成29年7月生(全地区)	12時45分~13時	
26日(花)	乳児相談(4~5か月児)	平成30年10月生(全地区)	9時45分~10時	

■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

当番医はテレフォン病院 24(☎0120-959-783)でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日(大)	笹村整形外科 ☎30-0035	16日(花)	笹村整形外科 ☎30-0035
2日(大)	本 田 医 院 ☎35-3002	17日(大)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
3日(大)	大 里 医 院 ☎22-1251	18日(花)	福 永 医 院 ☎35-3117
4日(花)	小坂町診療所 ☎29-5500	19日(花)	本 田 医 院 ☎35-3002
5日(花)	なかのクリニック ☎22-7335	20日(花)	長 橋 医 院 ☎23-7612
6日(花)	長 橋 医 院 ☎23-7612	21日(大)	笹村整形外科 ☎30-0035
7日(花)	福 永 医 院 ☎35-3117	22日(大)	三ヶ田医院 ☎31-1231
8日(大)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	23日(大)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
9日(大)	鹿角中央病院 ☎23-4131	24日(大)	かづの厚生病院 ☎23-2111
10日(大)	かづの厚生病院 ☎23-2111	25日(花)	福 永 医 院 ☎35-3117
11日(花)	大 里 医 院 ☎22-1251	26日(花)	大 里 医 院 ☎22-1251
12日(花)	なかのクリニック ☎22-7335	27日(花)	鹿角中央病院 ☎23-4131
13日(花)	鹿角中央病院 ☎23-4131	28日(花)	三ヶ田医院 ☎31-1231
14日(花)	いけがみクリニック ☎30-0111	29日(大)	いけがみクリニック ☎30-0111
15日(大)	小坂町診療所 ☎29-5500	30日(大)	小坂町診療所 ☎29-5500
※かづの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。		31日(大)	本 田 医 院 ☎35-3002

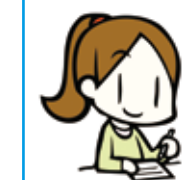
月曜から土曜は17時~20時、日曜祝日は9時~20時

全国の産婦人科医に向け、みんなで「あて名書き」をしよう

市では、市内での分娩取扱いの再開を目指し、全国の大学病院などに勤務する産婦人科医1,500人にダイレクトメールを送り、本市での勤務を呼びかけます。

ダイレクトメールは、あて名を印字するよりも手書きの方が開封率が高くなるといわれています。産婦人科医に思いが届くよう、市民の皆さまにあて名書きへのご協力をお願いします。下記の日程で協力可能な時間にご来場ください。

◆日時 3月23日(土) 9時~17時 ◆場所 文化の杜交流館コモッセ こもれび広場



生き生き 長寿ワールド

高齢者や介護保険に関する情報をお知らせします

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234



認知症セミナーを開催します

認知症を理解し、誰にでも優しいまちについて考えてみませんか。皆さまのご来場をお待ちしています。

▼日時 3月24日(土) 13時30分~15時30分(受付13時~)
▼場所 花輪市民センター 講堂(コモッセ内)
▼内容 ①講演 認知症になっても「地域で暮らす」に必要なこと
講師 大野 正人氏 (かづの厚生病院精神科医師)
②市の取り組みについて

※先着200人となります。希望される方は3月22日(金)までに地域包括支援センターへ電話などで申し込みください。

☎地域包括支援センター 30・0103

申請はお早めに 高齢者住宅等除排雪費補助金

高齢者世帯などの雪下ろしと除排雪にかかる費用の助成を行っています。平成30年12月1日(土)~平成31年3月20日(土)に実施と支払いを完了した作業が対象となります。

申請は3月25日(月)まで福祉保健センターまたは各支所で受け付けています。申請時に実施前・実施後の写真と領収書の写しが必要ですので、ご注意ください。

☎長寿支援課 長寿生活班 30・0234



除雪前



除雪後



今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがいくくりなど介護予防活動の一環として開催しています。ぜひご参加ください。申し込みは各会場をお願いします。



開催日	時間	場所	内容	講師
8日(土)	13時30分~15時	尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770	リズム体操	佐藤 奈津子氏
15日(土)	10時~11時30分	高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480		
20日(土)	13時~15時	大湯温泉保養センター 湯都里 ☎37-3188	きめこみマグネットづくり	湯都里職員

☎長寿支援課 長寿生活班 30・0234

介護保険制度説明会

65歳を迎える方を対象に、毎月説明会を開催しています。対象者以外の方も参加できますので、お気軽にお越しください。

▼日時 3月20日(土) 10時~11時
▼場所 福祉保健センター

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8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

平成31年度水質検査計画の公開

3月1日金から、上水道の「平成31年度水質検査計画(案)」を公開します。
上下水道課窓口または市ホームページで閲覧できます。
○上下水道課 上下水道班
☎30・0270

路線バス春休み特別運賃

秋北バスでは春休み期間中、小中学生を対象に路線バスを特別運賃で運行します。この機会にぜひご利用ください。
※高速バス、空港リムジンバスは除きます。
期間…3月21日(木)～4月3日(土)

運賃…1回の乗車につき小学生50円 中学生100円
○秋北バス株式会社 花輪営業所 ☎23・2183

自動車の廃車手続き
年度末を待たずお早めに

年度末、運輸支局の自動車検査・登録窓口は例年混み合います。特に3月中旬以降は、自動車税課税基準日(4月1日)前に名義変更や抹消登録手続きを行う方の駆け込み申請などにより大変混雑します。
自動車の諸手続きを予定している方は比較的混雑の少ない3月上旬ころまでに手続きをお願いします。
○東北運輸局 秋田運輸支局
☎050・5540・2012

鹿角交通協会での廃車手続き

4月1日までの廃車手続き締切は3月27日(金)です。
年度末は大変混雑しますので、早めの手続きをお願いします。
必要書類
普通車…車検証、ナンバー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)、所有者の委任状または実印
軽自動車…車検証、ナンバー2枚、所有者および使用者の認め印
○鹿角交通協会
☎23・3134

あきた結婚支援センター出張センター

日時…3月11日(金) 11時～16時
場所…文化の交流館コモッセ
内容…会員登録の受付、お相手検索、結婚に関する相談
申込方法…完全予約制のため、利用を希望する本人が、開設日の2日前までに(☎0800・800・0413)まで電話で予約してください。
○政策企画課 政策推進班
☎30・0205

難病医療相談会

消化器系難病に関する講演と相談会を開催します。
日時…3月14日(金) 14時～16時
場所…大館保健所会議室
申込締切…3月8日(金)
○北秋田地域振興局 大館福祉環境部
☎0186・52・3955

ウインブルススポーツクラブ

参加費…会員300円、非会員600円
○元氣アップ教室
日時…3月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金) 10時～
場所…福祉保健センター
○フィットネス教室
日時…3月7日(金)、14日(金) 19時～
場所…記念スポーツセンター
○ウインブルススポーツクラブ
☎23・5850

大湯温泉保養センター湯都里入浴料の変更

4月1日(金)からの料金は、次の通りとなります。
1人1日の料金
中学生…64歳～400円
65歳～230円
※小学生…130円は変更ありません。
※3月19日(金)は浴室9時から営業します。また、3月20日(土)は電気設備点検のため終日全館休業します。
○大湯温泉保養センター湯都里
☎37・3188

秋田八幡平スノーシューツアー

日時…3月21日(木) 8時30分～16時
集合場所…八幡平スキー場レストハウス
持ち物など…冬山登山に適した服装、サン格拉斯、昼食、行動食、飲み物、常備薬、携帯トイレ、スノーシュー、入浴セット
※スノーシューとストック、長靴、ウェアは有料レンタルできます。
※入浴セットは登山ザックとは別にして準備してください。
コース

①ショートコース(約3時間)

行程…後生掛温泉自然研究路～後生掛温泉
参加費…3千円(中学生以下2千円)

②ロングコース(約5時間)

行程…蒸ノ湯ノ長沼～大沼地熱発電所～後生掛温泉
参加費…4千円
定員…各コース10人
申込締切…3月11日(金) (定員になり次第締切)
※無料送迎バスがあります。
○かづの観光物産公社
☎22・0520
自然公園財団八幡平支部
☎25・8846

郷土芸能を未来ある次世代へ

郷土芸能が次世代へつながるような今後の取り組みについて、市内外の各郷土芸能の代表者によるパネルディスカッションを行います。
日時…3月30日(土) 13時30分～16時
場所…MITプラザ1階音楽ホール
参加費…無料
定員…100人
○鹿角青年会議所(加藤)
☎090・8257・1500

国民年金保険料
産前産後期間の免除

平成31年4月から、国民年金に加入している方の産前産後期間の保険料が届け出により免除されます。免除となる期間は出産日の前月から4カ月間で、その期間は保険料を納付したものとみなして将来の年金額に反映されます。
出産日が平成31年2月以降の方は国民年金保険料が免除となる月がありますので、市役所または各支所でお手続きください。
○市民課 戸籍年金班
☎30・0223

国税専門官採用試験

国の財政を支える、税務のスペシャリストです。
受験資格…平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの者、または平成10年4月2日以降生まれの者で、大学を卒業した者および平成32年3月までに大学卒業見込みの者、もしくは人事院が同等の資格があると認める者
インターネット申込受付期間…3月29日(金)9時～4月10日(金) 第1次試験日…6月9日(日)
※詳しくはお問い合わせください。
※申込専用アドレスは国家公務員採用試験と同様です。
○仙台国税局 人事第二課試験研修係
☎022・263・1111
(内線3236)

労働基準監督官採用試験

受験資格…平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの者、または平成10年4月2日以降生まれの者で、大学を卒業した者および平成32年3月までに大学卒業見込みの者、もしくは人事院が同等の資格があると認める者
インターネット申込受付期間…3月29日(金)9時～4月10日(金) 第1次試験日…6月9日(日)
※詳しくはお問い合わせください。
※申込専用アドレスは国家公務員採用試験と同様です。
※インターネット申込ができない場合は3月28日(金)までに連絡ください。
○秋田労働局 総務課人事係
☎018・862・6681
(内線423)

減塩&野菜・果物をもう1品運動 鹿角地域大会

大館保健所管内における健康課題解決の取り組みを発表する講演会を開催します。
日時…3月11日(金) 13時30分～16時
場所…花輪市民センター講堂(コモッセ内)
内容…県が目指す「健康寿命日本一」、鹿角地域の健康課題と取り組みについてなど
申込締切…3月6日(金)
○鹿角地域振興局 福祉環境部
☎0186・52・3952

郷土を語る会

日時…3月15日(金) 14時～16時
場所…十和田図書館
内容…修齋先生遺稿講師…金沢文三氏
○十和田図書館
☎35・3239

ポリテクセンター秋田
公共職業訓練

金属加工技術科と住宅リフォームデザイン科の訓練生を募集します。
詳しくはお問い合わせください。
○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

※所得税確定申告、市・県民税申告の期限は3月15日(金)です。

●人口と世帯(1月末現在) 人口 30,989人(▲37) 男性 14,635人／女性 16,354人 世帯数 12,986世帯(▲27)

雪解けの季節に読む。 今月の新刊。

隈研吾という身体

大津 若果 著（NTT出版）

道の駅おおゆの設計者である隈研吾氏の経歴と、これまで設計した建築物を紹介。インタビューも交えた本人を知ることができる一冊。（十和田）



黄色い「かづの号」が走る 《今月の移動図書館巡回日》

- 末広コース 3月5日 月・19日 月
- 大湯コース 3月7日 火・21日 火
- 草木コース 3月8日 水・22日 水
- 八幡平コース 3月12日 日・26日 日
- 花輪コース 3月14日 火・28日 火
- 尾去沢コース 3月15日 水・29日 水

※貸出場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

ドラフト未来予想図

小関 順二 著（文藝春秋）

夏の甲子園を沸かせた吉田輝星投手。吉田投手の進むプロの世界はどんなものなのか。ドラフト研究の第一人者が、ドラフト会議からプロ野球12球団の未来を予想します。（花輪）



ふしぎなカビ オリゼー

竹内 早希子 著（岩崎書店）

味噌や醤油を作るのに欠かせない微生物「オリゼー」。日本にしか存在しないこのカビを守り、和食の伝統を守ってきた人たちを紹介した児童書。（十和田）



いいね！

筒井 ともみ 作 / ヨシタケシンスケ 絵（あすなろ書房）

最近「いいね」と思えることがありましたか。普段は、嫌なことやダメなこともたくさんあるけれど、少しだけ見方を変えてみると、その中に「いいね」が見つかるかもしれません。（花輪）



COMMUNITY

問 市民共動課 共動推進班 ☎30-0202

集落支援員活動事業報告

黒沢自治会の取り組み

今年度から、4つの自治会が集落支援員活動事業と市の補助制度を活用して活性化に向けた取り組みを行っています。今回は「黒沢自治会」の活動内容をご紹介します。

今後定期的に自治会へ訪問し、活性化活動に関する情報提供や取組状況を確認するなど、支援を継続していきます。

取組内容

自治会区域内にある高台の広場では、毎年9月に祭典が行われていますが、広場までは急な坂道があるため、年配の方をはじめ多くの住民が広場に行くことが難しい状況にありました。

今回の取り組みでは、自治会員が協力して坂道に手すりや階段などを設置しました。子どもから年配の方まで多くの住民が広場に行けるようになったほか、自治会行事や散歩などで住民同士の交流の機会が増えたことにより、地域の活性化にも繋がっています。



集落支援員活動事業

市民共動課に配置された集落支援員が、自治会の現状を把握するための「状況調査」を行い、調査結果を基に自治会の現状や課題、将来の自治会像などについての話し合いと活性化活動への取り組みを支援します。

小規模な自治会（50世帯未満）を中心に支援しています。

活用を検討される自治会は、お気軽にお問い合わせください。

kusu² Park

くすくす・ぱーく

児童センター

大感謝祭「和み和み おばけやしき」

日本のおばけたちが児童センターに大集合。最後までたどり着くことができるのか。勇気を出して挑戦しよう！



- 日時：3月3日 日 9時30分～14時30分
- 場所：児童センター
- 参加費：1回50円

児童センター オールTHEチャレンジ スケート場チャレンジ

今年度最後の「オールTHEチャレンジ」は、みんな大好きスケートに挑戦します！体幹を鍛え、チャレンジする強い心を育てます。ぜひ参加してね！

- 日時：3月16日 日 8時30分～16時
- 場所：青森県営スケート場 盛運輸アリーナ（集合は児童センター）
- 対象：市内小中学生
- 参加費：500円
- 定員：30人
- 持ち物など：昼食、飲み物、防寒着、手袋（毛糸でないもの）、帽子、汗拭きタオル、着替え、保険証のコピー
- 申込：3月4日 日 8時30分～※定員になり次第締切

子ども未来センター 妊ぷりん

妊娠中は幸せな気持ちと一緒に不安な気持ちや疑問、悩みが絶えません。そんな妊婦さん一人ひとりの声にアドバイザーが丁寧にお答えします。

- 日時：3月19日 日 10時～11時（妊婦さんの会）、11時～12時（妊婦さん＆産後ママの会）
- 場所：花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
- 講師：菅原 光子氏（助産院イスキア）
- 対象：市内の妊婦さんとそのご家族（産後間もない方も参加できます）
- 参加費：無料 ※託児を希望される方は、お問い合わせください。

くすくす MIRAI 情報

児童センター

- ◎Cafeの日 3月6日 日

子ども未来センター

- ◎Cafeの日&あのねの日 3月7日 日
- ◎奏&YOMUYOMUの日 3月13日 日
- ◎みらいDEあそぼ「はいはいさんの会」3月14日 日



さとう かつま
佐藤 克真くん①歳

平成30年3月15日生 / 花輪
父 拓磨さん・母 綾世さん

カーテンを使って、いないいないばあをするのが最近のマイブーム♥その笑顔で、いつも家族みんなをメロメロにしています♪



せんだい りさ
仙台 梨紗ちゃん①歳

平成30年3月11日生 / 花輪
父 一哉さん・母 真紀子さん

笑顔が可愛い我が家のお姫様です。



くろさわ たいせい
黒澤 大晴くん②歳

平成29年3月27日生 / 八幡平
父 俊一さん・母 綾さん

トーマスとお兄ちゃんが大好き♥何でも食べるチャレンジャー。みんなに笑顔振りまくイケメンです！

※誕生日（1歳～3歳）の思い出に写真を掲載してみませんか。申し込みは政策企画課（☎30-0205）まで。

CALENDAR 3月の行事

1 金	ストレッチボール教室 10 時～・記念スポーツセンター▶ P15
2 土	
3 日	市議会 3 月定例会 会期日程 2 月 28 日 定例会開会 3 月 5 日 議案質疑 3 月 11 日 代表質問 3 月 12 日、13 日 一般質問 3 月 14 日、15 日 常任委員会 3 月 22 日 定例会閉会 都合により変更になる場合があります。 ◎議会事務局 ☎ 30-0280
4 月	
5 火	
6 水	
7 木	
8 金	ココから体操教室 10 時～・湯都里▶ P15
9 土	
10 日	
11 月	
12 火	無料総合相談 13 時 30 分～・市役所相談室▶ P19
13 水	
14 木	無料弁護士相談 13 時 30 分～・交流センター▶ P19
15 金	
16 土	
17 日	
18 月	
19 火	骨密度測定会&ナトカリ比測定会 14 時～・福祉保健センター▶ P15
20 水	無料土地・家屋相談 13 時 30 分～・交流センター▶ P19
21 木	
22 金	
23 土	
24 日	ちょ筋ストレッチ教室 10 時～・福祉プラザ▶ P15
25 月	
26 火	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13 時 30 分～・まちっこ▶ P15
27 水	リズム運動教室 10 時～・コモッセ▶ P15
28 木	無料弁護士相談 13 時 30 分～・交流センター▶ P19
29 金	
30 土	
31 日	

ECO & LIFE 応援! 快適生活

ペットの飼い方 マナーを守っていますか?

飼い主にとって、ペットは大変可愛いものです。しかし、飼い主のマナーやしつけが悪ければ、周囲に迷惑をかけているかもしれません。中には犬や猫が苦手な人もいますので、配慮が必要です。

◆猫を飼うときのマナー

猫は屋内で飼うようにしましょう

放し飼いをしている人もいますが、飼い主の目の届かないところで何をしているかわかりません。公共の場所・他人の土地などを排泄物で汚している可能性や交通事故、猫同士のけんかによる病気のおそれもあるため、室内で飼うことをおすすめします。

野良猫には餌を与えないようにしましょう

餌を与えた野良猫がふん尿やいたずら、鳴き声などで周囲に迷惑をかけた場合は、餌を与えた方が責任を負う場合があります。

◆犬を飼うときのマナー

散歩のときには必ずリードを付けましょう

絶対に放し飼いはしないで下さい。また、伸縮が利くリードは、他人に迷惑がかかる所では伸ばさないようにしましょう。

ふんは必ず持ち帰りましょう

犬がふんをした場合の後始末は飼い主の責任です。犬のふんの放置は県条例で禁止されています(2万円以下の過料)。

みんなが気持ちよく過ごすためにも、飼い主としてのマナーを守りましょう。



◎市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

Health

問 地域包括支援センター ☎ 30-0103

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「シルバーリハビリ体操」を紹介します。

転倒予防体操①

「もも上げ、腕押し」

モデル：シルバーリハビリ体操 3 級指導士 岩城 初枝さん



●足を肩幅に開き、両手を片側の膝の上に置きます。



●手は足を押し下げるように、足はそれに負けないように持ち上げたまま保持します。
●息を吐きながら 5 ～ 6 秒かけて、思いきり力を入れます。
●反対の足も同様に行います。



Point

・血圧に影響が出ないように、力を入れる際は必ず息を吐きながら行いましょう！
・足は上げたままにして、下がっていかないようにしましょう！

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
7 日 日	13 時 30 分～	福祉保健センター
14 日 日		八幡平市民センター
26 日 日		十和田市民センター
28 日 日		尾去沢市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月 1 回から参加してみませんか。

food

問 産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248

きりたんぽ発祥の地 PR

今回は、きりたんぽが出品されている首都圏などでの物産展についてご紹介します。

きりたんぽ鍋やみそ付けたんぽなどの本市の特産品は、県内のほか、首都圏で開催されるイベントや物産展にも出品し、各地で大好評を得ています。

東京都葛飾区で行われる「寅さんサミット」や「キャプテン翼ゆかりの地物産展」などの首都圏で開催されているイベントに出店しているほか、東北・県内各地のイベントにも出店し、来場者に喜ばれています。



寅さんサミットに出店



キャプテン翼ゆかりの地物産展に出店

市内きりたんぽ製造・販売店

ご家庭でも気軽に本格的なきりたんぽ鍋やみそ付けたんぽを味わうことができるセット商品が販売されています。詳しくは、各店舗へ直接お問い合わせください。また、*山子鍋スープも道の駅かつのあんたらあで絶賛販売中です。

● 岩船屋 ☎ 23-6264

☑所在地 花輪字刈又 22-2
☑営業時間 9 時～ 18 時
☑休業日 毎週木曜日

● 柳田きりたんぽ店 ☎ 23-4468

☑所在地 花輪字堰向 79
☑営業時間 10 時～ 17 時
☑休業日 不定休

● みつわ食品 ☎ 23-3138

☑所在地 花輪字八正寺 22-29
☑営業時間 10 時～ 17 時
☑休業日 年末年始

※山子鍋・・・きりたんぽ発祥当時の味を再現した鍋

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**

もう一度家に恋しよう

Before After

ご家財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/>

ライフあかつの 検索

広告

美容室 **LaLa SAISON**
ラ・ラ・セゾン

春のカラー
キャンペーン **3月4月限定**

根元の伸びた部分、気になりませんか？
春は気持ちも新たにきれいでいたいですよね！！
いつもは家で染めている方にもおススメ
美容室で快適にカラーしてみませんか？

カラー＋シャンプーブロー
¥4000円～⇒¥3200～

※カラーカットは
通常料金になります

☆おためしハイライト
ローライトもあるよ！
+500円～です

ご予約優先
年中無休
0186-23-4628
スタッフ募集

●JR鹿角花輪駅 コモッセ
●千歳盛 当店 ●秋田銀行
●保健センター

広告

鹿角きりたんぽFMでおなじみ
♪キンキン♪キララ♪ハミングカード♪
からのお知らせです

鹿角市イメージキャラクター
キララハミングカードは、秋田県内の
イメージキャラクターたんぽ小町ちゃん

**ハミングカード加盟店
100店舗達成しました**

ぜひ、101店目の仲間になってください

鹿角市内の企業各位

**ハミングカードは低コストで
効果ある販売促進ができます。**

しかも、ポイントサービス機は持ち運び可能です。
コストはポイント代とポイントサービス機の保守料の
月額500円（故障しても故意過失を除き、無料で交換します）。
また月々の会費はありません。

さらにただ今、新規ご加盟店をご紹介いただき
ご加盟いただきますとご紹介者様と新規ご加盟店
様の双方に10000ポイント進呈いたします。

まずは、ご説明のお時間をください。

☎0186-30-1123 ハミングカードの窓口

広告

**鹿角きりたんぽFMが
聴こえにくい、
聴けない！
というあなた！**

パソコンやスマホで聴くことのできる
サイマルラジオ をおすすめします！

パソコンからは
鹿角きりたんぽFM(<http://fm791.net>)
のホームページのバナーをクリック

**インターネット
ラジオ**

スマホからは
対応アプリ
「リスンラジオ」
無料！ ※広告表示など
があります。

対応アプリ
「FM聴（てい）」
有料：300円
※広告なし

※サイマル放送はシステムの都合上10秒～数10秒程度の遅れが発生致します。ご了承ください。

鹿角の元気にスイッチ オン！
鹿角きりたんぽFM <http://fm791.net>
TEL.0186-25-8739 FAX.0186-25-8817

FM79.1 MHz ナナコイ

広告