

# かぶの3

広報

2014  
No.875

3

## Contents

- 適度な運動で心身をリフレッシュ
- 2. シーズ 体力と健康づくり
- 地域おこし協力隊 内藤尚さん 退任あいさつ
- 4. 行政インフォメーション
- 花いっぱい運動 ～花づくりは豊かな心づくり～
- 12. まなびいウィンドウ

## 肌を刺す風の中 五穀豊穡を祈願

「土深井裸参り(市指定無形民俗文化財)」が2月16日、十和田末広地区の土深井集落で行われました。(関連記事: 10 ページ)

## 広報かぶの

2014  
3.1

毎月  
1日発行

発行 秋田県鹿角市  
編集 総務課  
電子メール info@city.kazuno.lg.jp

所在地 〒018-5292 秋田県鹿角市花輪字荒田4番地1  
電話 0186-33-0208 FAX 0186-33-1122  
印刷 株式会社 ウェーブ



この冊子は環境に配慮し、再生紙および植物油、大豆インクを使用しています。

## ひらけ! ドレミそうぞうカ。 広告

音楽も英語も年齢に合った多彩なコースが充実。

## 春の無料体験レッスン実施中!

## New コース 大人の「健康と歌」

声を出して健康づくりを体験しませんか?

3月14日(金) am11:00～  
歌や楽譜に慣れていない方も、音楽経験がない方も、無理なく楽しく続けられる健康プログラムです。

## 音楽教室 英語教室

**おとのおもちゃぽ 1歳児**  
3/12(水) am10:00～  
**赤りんごコース 2歳児**  
3/12(水) am11:00～  
**おんがくなかよしコース 3歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各am10:00～  
**幼児科コース 4・5歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各am11:00～  
**えいごでいっしょ 1歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各am10:00～  
**リズムポケット 2歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各am10:00～  
**ポップコーントーク 3歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各am11:00～  
**トーキッズ 4・5歳児**  
3/30(日)・4/13(日) 各pm1:00～  
**小学1・2年生、3・4年生基礎コース**  
3/30(日)・4/13(日) 各pm2:00～  
**小学5・6年生基礎コース**  
3/30(日)・4/13(日) 各pm2:00～

※体験レッスン日は、変更になる場合がございます。詳しくは、お気軽にお問い合わせ下さいませ。  
お問い合わせ・お申し込みは(音楽・英語共通)  
**ヤマハ音楽教室** YAMAHA  
タカヤ楽器 〒018-5201 鹿角市花輪字中花輪45 ☎0186-23-6511 takaya-onkyou@ray.ocn.ne.jp  
**ヤマハ英語教室** Yamaha English School  
〒018-5201 鹿角市花輪字中花輪45 ☎0186-23-6511 takaya-onkyou@ray.ocn.ne.jp

詳しい日程はこちらのモバイルサイトから

QRコード

hair studio arch 広告

ヘアースタジオ アーチ

## メンズメニュー

【子供】●カットのみ ..... ¥1,000  
(シャンプー、顔剃り代別)  
【大人】●カットのみ ..... ¥1,500  
●フルコースカット ..... ¥3,000  
●メンズカラー ..... ¥4,500～  
(カット、顔剃り、シャンプー込)

## レディースメニュー

【子供】●カットのみ ..... ¥1,000  
(シャンプー代別)  
【大人】●カットのみ ..... ¥1,500  
(ロングカット 500円プラス)  
●ヘアカラー (カット込) ..... ¥5,000～  
●縮毛矯正 (カット込) ..... ¥7,000～  
※その他料金についてはお問い合わせ下さい。

※営業時間※  
AM9:00～PM7:00  
※定休日※  
毎週月曜日、第2・4火曜日

〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字鉄砲25-8  
TEL 0186-25-2885 (予約承ります)

ヘアースタジオ アーチ HP 詳しくはこちらから  
<http://hair-studio-arch.jimdo.com/>  
arch ヘアースタジオ アーチ 検索

QRコード

至大館

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

## ぬくぬく陽だまり 広告

立ち上がり50%電力で 経済的

半導体床暖

御見積無料

業界初(コントローラ特許 第3536286号・第4646335号)

屋根の融雪工事も承っております。

(株)ナリタ・ヒーティング

鹿角市花輪字福士

TEL 0186-22-0556

FAX 0186-22-4022

au ショップ鹿角からのお知らせ

有効期間 2014年3月1日～3月31日 広告

知らない人はモッタイナイ。

auの学割は4つの0!

大好評 受付中!!

＼おトクな au で便利なスマートフォンを／

モリ娘。はじまる。

学割、はじまる。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。

〒018-5201

秋田県鹿角市花輪字上花輪249-4

0800-700-2130

au ショップ鹿角

至大館

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平

至八幡平



スロートレーニング(スロトレ)とは…

筋肉の発揮張力を維持しながらゆっくりと動作する運動のひとつです。比較的軽めの負荷でも、ゆっくりと動作することで大きな筋力増強効果を得ることができます。関節や筋肉にかかる負荷が小さく、けがのリスクも回避できます。

シリーズ

# 体力と健康づくり

「スポーツによる健康づくり・生きがいのづくりのすすめ」

## 適度な運動で心身をリフレッシュ

春はもうすぐ！  
ウォーキングで汗を流そう！

3月になり、春がだんだんと近づいてきました。冬の間は、どうしても外に出る機会が減り、運動不足になりがちです。「ちよつと体重が増えたかな」「何か運動を始めたい」と思った方はウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは手軽に取り組めて、生活習慣病対策に効果的といわれています。また、歩く癖を直すことで、からだの歪みが改善され、肩こり、腰痛の解消にもつながります。

最近では、全国的にランニングやウォーキングがブームになっていますが、市内には、ウォーキングに適した場所や施設が多数あり、教室なども開催されています。みなさん、ぜひこの機会にウォーキングを始めてみませんか。

### ウォーキングの注意点

- ・歩く前と歩いた後にストレッチをしましょう
- ・積極的な水分補給を心がけましょう
- ・ゆっくり歩き始め、徐々に速度を上げましょう
- ・ウォーキングに適した服装で、周囲が暗いときはライトや反射材を身につけましょう

### 無理なく続けるために

- ・仲間を作り楽しんで歩く
- ・決して無理をせず、体調が悪くなったらゆっくり休む
- ・季節や時間で歩くコースを変えてみる



ウォーキングのポイント  
～きれいなフォームを心がけて～

市内には、総合運動公園（総合競技場外周コース）や花輪商店（アーケード）街にウォーキングコースがあります。また、総合型スポーツクラブによる教室もありますので、ぜひご参加ください。

### 〈かづので健康わくわくウォーキング〉

- ◆講師 …… ウインブルスポーツクラブ、十和田スポーツクラブ指導員、市スポーツ推進委員
- ◆持ち物 …… タオル、飲み物、運動しやすい服装
- ◆問い合わせ先 …… ウインブルスポーツクラブ ☎22-2088  
十和田スポーツクラブ ☎37-2870

問スポーツ振興課 ☎30-0297

## 家のなかでも健康づくり

今回もバランスボールを使った運動「フロントランジ」というトレーニングを紹介します。

このトレーニングは、太ももまわりの筋肉に効果のあるトレーニングです。運動不足解消に効果的なのでトライしてみましょう（見本は市スポーツ推進委員・健康運動指導士の金澤さんです）

① スタートはこの状態から膝を曲げず、姿勢をまっすぐにしてから始めましょう

② 左足を曲げた状態

③ 右足を曲げた状態

片足ずつ5回から8回をめどに行いましょう。

- ポイント1 写真(②③)のように、足を曲げたときに、しっかりと腰を落とすこと
- ポイント2 上体を前傾にすぎないこと

## 生活習慣を整えて、上手にストレス発散

### 〈休息〉

- ・毎朝同じ時間に起きる
- ・ときどき深呼吸をしてリラックス
- ・ぬるめのお風呂でくつろぐ
- ・就寝前のカフェイン、アルコールの摂取を控える
- ・安眠できる環境を整える

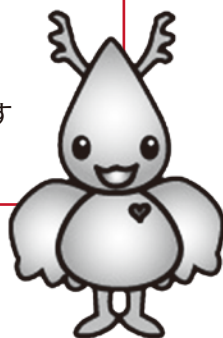
### 〈食事〉

- ・3食バランスよく、しっかり噛んで食べる
- ・楽しく食事できる環境をつくる

### 〈運動〉

- ・ウォーキングや水泳など、有酸素運動を行う
- ・昼休みや寝る前などに、ストレッチで体をほぐす
- ・つらくならない程度の頻度、強度で運動する

鹿角市自殺予防キャラクター  
「いのっぴ」



あなたのこころ、お元気ですか  
～ストレスと上手に付き合おう～

3月1日は「秋田県いのっぴの日」、3月4日は、鹿角市自殺予防キャラクター「いのっぴ」の4歳の誕生日です。私たちは、日々の仕事、育児、介護の負担や人間関係などでストレスを受けることがあります。ストレスの原因や強さに個人差はあっても、現代は誰もがストレスを抱えながら生活しているといわれています。

ストレスがため込まれると、心理面（イライラや集中力の低下など）、身体面（頭痛や肩こりなど）、行動面（過食や深酒など）にあらわれてきます。ため込まれたストレスがあふれる前に吐き出して、ストレスと上手に付き合っていきましょう。





内藤尚隊員がガイドする  
「花輪のまち歩きツアー」参加者募集

地域おこし協力隊の内藤尚隊員が「花輪のここが面白い」と思った所をガイドする『花輪のまち歩きツアー』を実施します。みなさん、ぜひご参加ください。

▶日時 3月21日金

Aコース（谷地田町・六日町・舟場） 定員:10人	
9時45分	MIT プラザ（集合）
10時スタート	MIT プラザ～大堰～花輪市日
10時30分	花輪市日～あんトラあ
11時	あんトラあ～枳形～おせど
11時30分ゴール	おせど～MIT プラザ（解散）

Bコース（大町・新町・横町） 定員:10人	
13時45分	新町駐車場（集合）
14時スタート	新町駐車場～マックスバリュ～袋丁
14時30分	袋丁～赤鳥居～花輪図書館
15時	花輪図書館～親不孝通り～ポケットパーク
15時30分	ポケットパーク～大町～新町駐車場（解散）

▶参加料 無料  
▶申込締切 3月19日㊥

問 地域おこし協力隊 内藤尚  
☎ 22-0050（かづの商工会内）

地域おこし協力隊として活躍された、内藤尚さんが任期満了により退任されます。内藤さんは、平成23年6月1日からこれまで2年10か月間、まち歩き観光を促進するため、軽トラ市の企画と運営、まち歩きのコース設定やまち歩きハンドブックの製作に取り組みしました。その中で、鹿角市史を学んだり、地域の方々から情報を収集したりするなど、地域との関わりを深めたほか、「でんぱく」ではワークショップに参画し、地域の活性化のために積極的に活動していただきました。鹿角を離れても、協力隊としての経験を活かし、様々な分野で実力を発揮されることを思います。これからのさらなるご活躍をお祈りします。

こあいさつ  
平成23年6月に鹿角市地域おこし協力隊に着任し、あつという間の2年10か月間であり、いろいろなことが思い出されます。鹿角に住み、最初に立ちました。



残念ながら、3月をもって鹿角を離れることとなりますが、私にとつて、鹿角は初めて社会人として働いた場所であり、思い出もたくさんある特別な場所です。離れても、鹿角のために自分なりに恩返しをしていきたいです。今まで、大変お世話になりました。ありがとうございました。内藤尚

かあった壁は方言でした。なかなか聞きとれず、苦労しましたが、出会った方々からたくさんの方の言葉を教えていただき、楽しく過ごすことができました。特に思い出に残っていることは、着任1年目に花輪のまちなか設置した歴史看板の製作です。昭和30年～40年代の写真を探している時は、今では想像もつかない当時の姿を知ることができ、花輪の歴史に夢中になっていました。鹿角に住み、たくさんの方々に出会い、助けられ、今まで務めることができました。本当に感謝していますし、この出会いが宝物です。

地域おこし協力隊

内藤尚さん退任

地域おこし協力隊員として活躍された、内藤尚さんが任期満了により退任されます。

物品の調達など  
「公募型見積合わせ」契約制度を創設

市が発注する物品購入や印刷物の制作等について、ホームページを利用した公募型の見積合わせによる契約制度を3月から創設します。

これは、調達内容を市ホームページで公開し、期日までに事業者の皆さんから見積書を提出していただき、契約相手を決定する制度です。参加するためには、市の入札参加資格（物品及び役務の提供等）が必要です。入札参加資格審査を受けていない参加希望事業者は、下記の手続きを行ってください。

この制度に関する詳しい内容は、市のホームページでご確認ください。なお、建設工事等は、従来どおり入札による発注を行います。

入札参加資格審査の申請について（物品及び役務の提供等）

- ▶受付期間 年間を通して手続き可能です
- ▶有効期間 資格認定日から平成27年3月31日まで（平成25・26年度資格）
- ▶申請書類 会計課契約検査室に備え付け（市ホームページからダウンロードできます）

問 会計課 契約検査室 ☎ 30-0211

「（仮称）湯の駅おおゆ」  
管理運営準備研究会を開催します

平成29年度の開業に向けて、オープン後の管理運営をどのように行うかを大湯地区の皆さんとともに検討し、管理運営計画の策定を進めてきました。

最後の会議となる第6回目の研究会を次のとおり開催します。大湯地区の方に限らず、市内在住のどなたでもご参加ください。

- ▶日時 3月18日㊥ 13時30分～
- ▶場所 大湯地区市民センター 第二会議室
- ▶申込先 観光交流課
- ▶申込締切 3月14日金



問 観光交流課 ☎ 30-0248

転出予定の方（外国人住民も）は  
転出手続きをお忘れなく

市外に転出する方は、転出の前に市民課または各支所で手続きをお願いします。転出予定日の14日前から届け出ができます。

▶届出内容 転出予定年月日、転出先の住所、世帯主名、本籍、筆頭者名

▶必要なもの 認印、本人確認資料（運転免許証等）

※ご本人の都合がつかないとき

同世帯の方…本人に代わって手続き可能です。  
同世帯以外の方…委任状が必要です。  
※委任状は、任意の様式です。（委任する方・される方の住所・氏名・生年月日、委任する内容、委任する方の押印が必要です）

※住基カードをお持ちの方は

転出先でも継続して利用する方は、転出届の際にその旨をお伝えください。この場合は、特例転出となり住基カードが転出証明書の代わりになります。特例転出は郵便でもできます。詳しくはお問い合わせください。

問 市民課戸籍年金班 ☎ 30-0221

ノースアジア大学観光学科 現地報告会  
「毛馬内の盆踊」を活用した観光まちづくり

今年度「毛馬内の盆踊を活用した観光まちづくり」に取り組んでいる、ノースアジア大学観光学科の学生による現地報告会を開催します。国指定重要無形民俗文化財「毛馬内の盆踊」を観光側面からみた調査などの活動成果を報告します。

「毛馬内の盆踊」の魅力を再発見したい方、文化財を活かしたまちづくりを考えている方など、ぜひご参加ください。

- ▶日時 3月13日㊥ 16時～17時30分
- ▶場所 十和田市民センター 視聴覚室
- ▶申込先 観光交流課
- ▶申込締切 3月10日㊥

問 観光交流課 ☎ 30-0248





日ごろから交通安全を意識しよう  
飲酒運転追放競争の結果

秋田県では、県民一人ひとりの「飲酒運転はしない・させない」という意識を高めるため、年単位で市町村ごとに飲酒運転等追放競争を実施しています。

平成 25 年の本市は、全 25 市町村中 9 位となり、前回（平成 24 年）の 22 位から大幅に改善しました。

しかし、昨年は前回と比べて、事故の件数・負傷者数ともに増加しており、死亡事故も発生するなど交通事故による被害が相次ぎました。

	飲酒運転 違反件数	飲酒運転 事故件数	飲酒以外 死亡事故件数
平成 25 年 鹿角市	8 件	0 件	2 件

日頃から一人ひとりが交通安全を意識して生活することが、事故の減少につながります。飲酒運転と交通事故を根絶し、安全安心な社会の実現を目指しましょう。

問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30-0224

バス車両の広告で PR してみませんか  
「たんぼこまち号」有料広告募集中

たんぼ小町ちゃんがイラストされた「たんぼこまち号」は、ピンク色で愛くるしいデザインの車両です。有料広告を募集していますので、ぜひご利用ください。



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

問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30-0224

求職活動をしている方へ  
求人情報や求職支援情報をご覧ください

市のホームページには、ハローワーク鹿角が発行する「週刊求人情報」や「求職活動支援講習日程表」を随時掲載していますので、どうぞご利用ください。

▶市ホームページ 検索の手順

市民の方へ から

→ 仕事→ 求職支援→ 秋田県鹿角地域 週刊求人情報

産業・まちづくり から

→ 雇用・労働→ 求職支援→ 秋田県鹿角地域 週刊求人情報

組織案内 から

→ 産業部→ 商工振興課→ 求職支援→ 秋田県鹿角地域 週刊求人情報

※下記の場所にも「週刊求人情報」を配置しています。

ハローワーク鹿角、市役所市民ホール、各支所、谷内地区市民センター、あんたらあ、交流プラザ、かつの商工会、いとく花輪店、まちの駅こもせ、いずみの湯

▶求人情報に関する問い合わせ先  
ハローワーク鹿角 ☎ 23-2173

問 商工振興課 ☎ 30-0250



救える命を救うために  
AED を新たに設置しました

日本赤十字社秋田支部から寄贈された AED（自動体外式除細動器）を八幡平体育館に設置しました。

これにより、万が一心肺停止状態に陥った方が近くにいた場合に、救急隊が到着するまでの応急対応が可能となりました。



問 市民共動課 共動推進班 ☎ 30-0202



ブダペストのニューイヤーマーケットにて



冬、晴れた日の中央広場

SOPRON Report **Jó napot** ハンガリー語で「こんにちは」 **日本語語学指導員現地レポート VOL.5**  
ブログ公開中 <http://feelandthink10103.blog.fc2.com/>

第7代日本語学指導員 十和田大湯出身。本市の姉妹都市であるハンガリー国ショプロン市は、学生折戸 友美さん *Tomomi Orito* 時代に公式訪問ホームステイ団に参加して訪れた思い出の地でもある。

鹿角ではまだまだ雪がたくさん残っているのでしょうか。今年のヨーロッパは暖冬だそうです、ショプロンでは1月末に少しだけ雪が積もりました。

今年に入ってから、生徒が増えました。初心者クラスを新しくひとつ増やし、五十音から教えています。現在、なんと69 人の生徒が私の日本語教室に通っています！まさかショプロンだけで、これだけたくさんの方が日本語に興味を持って、勉強してくれるなんて！とても嬉しいです。

私がここに来てから勉強を始めた人が、49 人。昨年度から勉強を続けている生徒は、最近動詞の勉強を始め、自分の行動を日本語で話せるように練習中です。動詞の

語彙が増えたことで、私の話を理解することが多くなってきました。

前任の先生から引き継いだ生徒も多くいます。習った文法を使って私と日本語で話をしたり、今までは聞き取れなかった単語や文が聞き取れるようになったり、勉強の成果が自分たちで分かるようになり、生徒も勉強が楽しいようです。私も、日々みんなの成長が感じられて、教えるのが楽しいです。

ハンガリーでは、新年度の始まりが9月、1 学年の授業の最終日は6月中旬です。今年度は残すところあと3カ月半。最後まで丁寧に教えていきたいと思います。

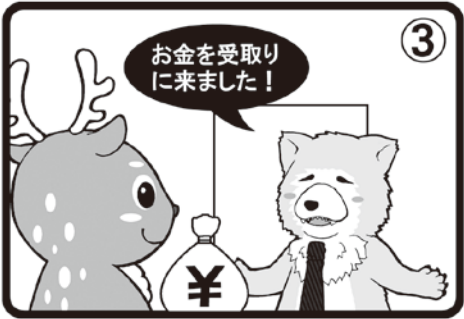
必ず儲かる？！  
「買え買え詐欺」など劇場型勧誘に要注意です

「振り込め詐欺」や「買え買え詐欺」といった特殊詐欺の被害が全国的に増加しています。覚えのないパンフレットが届いたり、宝石（ダイヤモンド）、株、社債など何らかの権利の買い取りを持ちかけてくる相手は要注意です。安易な儲け話や裁判等の文言に惑わされず、不安に思ったときは、相談窓口や警察署にご相談ください。

問 市民共動課 消費生活相談窓口 ☎ 30-0258  
鹿角警察署 ☎ 23-3321

購入を申し込み、振込・郵送・直接受け渡しなどの方法で代金を支払う。

A 社・B 社とも連絡が取れなくなり、価値のない権利証書が手元に残る。



よくあるだましの手口



電話勧誘に前後して、A 社のパンフレットなどが送られてくる。

A 社の利権を「代わりに買って欲すれば、高値で買い取る」と B 社から持ちかけられる。そのほかに証券会社、行政機関等になりすました人から勧誘される。



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、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。

### 仕事をばいめて社会保険に加入したとき

国保に加入していた方が、新たに社会保険へ加入したときは、国保からぬける手続きが必要です。届け出の際には、①国保の被保険者証②社会保険などの新しい被保険者証または社会保険資格取得連絡票③認め印をお持ちください。

### 他の市町村へ転居するとき

転出の届け出の際に、必ず国保の被保険者証を持参し返還してください。その後は転出先の市町村の国保へ加入することになります。

転出の日から、鹿角市の国保を使用することはできません。

### 就学のたのびのびなとき

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には、学生用被保険者証（マル学）を申請することにより、鹿角市の国保を使うことができます。

## 国保に加入したとき・ぬけたとき 国保税の納付はどうなる？

### ◆国保へ加入する方

3月中に国保へ加入の方には、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。

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月以降に国保へ加入される方は、同様に7月に1年分の納付書が送付されます。

### ◆国保からぬけた方

3月中に国保からぬけた方は、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。25年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、納めすぎとなる3月分については、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月に国保をやめる場合には、26年度の国保税はかかりません。

## 70～74歳の 自己負担割合が変わります

昭和19年4月1日 以前に生まれた方	昭和19年4月2日 以降に生まれた方
1割	2割

※現役並み所得者は3割です。

4月からの「国民健康保険高齢受給者証」は3月末頃に郵送します。

また、これから70歳になる方へは、随時その前月にお届けします。手続きの必要はありませんので、お手元に届くまでお待ちください。

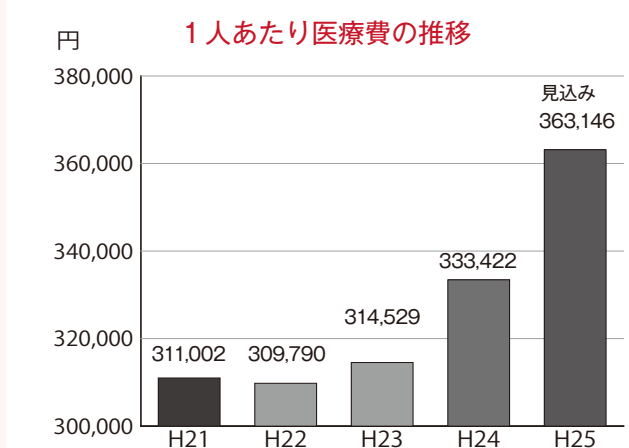
## マル福（福祉医療受給者証） をお持ちの方へ

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ります。

新しい被保険者証と認め印をお持ちになり、市民課または各支所にて手続きをお願いします。

問 市民課国保医療班 ☎ 30-0222

## 国保の医療費が増えています



本市の国保の被保険者1人あたりの医療費は、24年度で年間約33万3,400円でした。25年度はまだ途中ですが、前年度を大きく上回る見込みです。

三大疾病による医療費が増えています。特定健診の受診などで早期発見、早期治療に努め、自分の健康を維持していきましょう。

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。

### 学生でなくなったとき

卒業などにより学生でなくなった場合、返還の手続きが必要です。①マル学の被保険者証②学生でなくなった日を確定できる書類（卒業証明書や退学証明書など）をご持参ください。

### 会社をやめるなど 社会保険の資格がなくなったとき

社会保険に加入している方が退職したときや、退職し健康保険の任意継続をしていた方が終了したときは、国保への加入手続きをお願いします。

なお、家族が加入している健康保険の被扶養者になることができます。場合もありますので、加入している健康保険へご相談ください。

加入の手続きの際には、①社会保険資格喪失証明書（会社からもらうもの）②認め印③年金証書（60～64歳の年金を受給している方）④在学証明書（市外に住所を定める学生がいて、国保加入と同時にマル学被保険者証の交付を受けたとき）⑤雇用保険受給資格者証（倒産や解雇などにより退職された方は、国保税の軽減制度があります）をご持参ください。

### その他の届け出

世帯主が変わったり、住所が変わったりして、被保険者証に記載している内容が変更となったときは、届け出の際に被保険者証をお持ちになり、更新の手続きをしてください。

※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。





↑「お客さんに買ってもらえるように、花の組み合わせやデザインを考えた」とのこと。売り切れて購入できないお客さんがいたことから、人気ぶりが伺えました。

## 八幡平小学校6年生 キッズ マーケット で起業体験

八幡平小学校の6年生が卒業記念でキッズマーケット（資金計画・調達、原料仕入、生産・販売、決算までの「会社」の流れを疑似体験し、その仕組みを学ぶプログラム）を学習し、2月12日に市役所やスーパーを訪れて販売をしました。

このうち、市役所を訪れたグループ（7人）は、「笑顔のフラワーショップ」を開店し、芳香剤入りのフラワーポットを販売。用意した17個は、販売開始から10分で売り切れ、児童らも驚きの様子でした。

販売を終えた児童らは「大人の仕事の大変さがわかった」「声かけや接客が難しかった」「次はもっと上手にできると思う」と感想を話し合っていました。

### 韓国ジャンプ競技選手団 五輪に向けて決意新たに

花輪スキー場で合宿を行っていた韓国ジャンプ競技選手団が、予定していた40日間のトレーニングを終え、2月15日に帰国しました。

選手は、男子の趙成祐（チョ・ソンウ）さん、朴主英（パク・ジュヨン）さん、女子の朴奎臨（パク・グイリン）さんの3人。韓国の五輪強化指定選手で、2018年の平昌冬季五輪への出場が有望視されています。

滞在中は、市選手強化指導員らから指導を受け、鹿角ジャンプスポーツ少年団との合同トレーニングや東北中学校スキー大会でのテストジャンプなどを経験。目標としていたノーマルヒル（HS 86）を飛ぶこともできました。

選手らは「新たな自信を持ち、今後のトレーニングに取り組んでいく」と抱負を述べていました。



↑ 2月10日には、市内のホテルで会食が行われ、児玉市長が「必ずオリンピックに出てください」と激励しました。

### 有限会社 長谷川測量設計 軟式野球ボール を市に寄贈

長谷川測量設計の長谷川敏雄社長が2月17日、市内中学校野球部の生徒に役立ててほしいと、畠山教育長

を訪れて軟式野球ボールを贈呈しました。

地域の発展のために何か協力できないかと考えていた長谷川社長は、中学生のスポーツ振興のために、試合球と練習球を合わせて25ダース用意。ボールを受け取った畠山教育長は「昨年に引き続き、ありがとうございます。有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。



上/口にはさんだ紙は神への誓いを意味し、神に奉納するしめ縄を無言で担ぎます。右上/家族らの前で勇壮に水しぶきをあげて心身を清める姿に、観衆からは、悲鳴にも似た声援があがりました。右下/子どもらの水ごりには、一段と大きな励ましの声や拍手が送られました。



### 土深井裸まいり 真冬の水ごり 五穀豊穡を願う

十和田末広地区の土深井集落に伝わる「土深井裸まいり（市指定無形民俗文化財）」が2月16日、自治会館前や神社で肅然と行われました。

「土深井裸まいり」は、江戸時代初期の寛文年間から受け継がれている伝統行事です。

今年は、9歳から56歳までの28人が参加。裸にふんどし姿の男衆は、冷たい沢水をかぶって身を清め、早朝からワラを丹念により上げて作った大きなしめ縄を稲荷神社の鳥居に奉納しました。その後、集落内の神社を次々に参拝して、五穀豊穡、無病息災、交通安全などを祈りました。

会場には、観衆やカメラマンが大勢詰めかけ、「水ごり」場で男衆が勇壮に水しぶきを上げるたびに、声援を送ったり、さかんにシャッターを押したりしていました。



↑ 小山内選手（花輪高校）のジャンプ

### 第63回全国高等学校スキー大会

キー大会が2月4日から6日まで「舞え、猪苗代の雪とともに 飛べ、東北の大地を踏みしめて」をスローガンに本市と福島県猪苗代町で開催されました。

開始式では、小坂高校スキー部主将の桃木昂太選手

### 第63回インターハイスキー大会

雪の精鋭がスキーのまちに集結。本市で純飛躍・複合競技が開催

が「東北でスキーができる喜びを感じ、お世話になっている人に感謝し全力で競技する」と力強く宣誓。

純飛躍は、天候不順で競技の中断が繰り返され、午

後5時から再スタート。全国でもあまり例のないナイトゲームとなりましたが、地元花輪高校の小山内鴻佑選手が意地を見せ、9位に入賞しました。





## 第29回 国民文化祭あきた 2014

国民文化祭は、「文化の国体」ともいわれる国内最大級の「文化の祭典」で、秋田県では初開催となります。

本市では「神楽フェスティバル（10月18日<sup>土</sup>～19日<sup>日</sup>）」と「小倉百人一首かるた競技全国大会（11月1日～2日<sup>日</sup>）」を開催します。

全国から多くの方が集まる大イベントですので、この機会に鹿角の魅力を全国に発信していきましょう。



↑鹿角市かるた選手権大会の会場に設けられた特設ブースでは、国民文化祭の魅力がPRされました。

## 第42回鹿角市かるた選手権大会が開催されました

第42回鹿角市かるた選手権大会が2月11日、花輪市民センターで開催され、A級からF級まで6つのカテゴリーに73人がエントリーし、白熱した試合が展開されました。

会場は張りつめた緊張に包まれ、読み手が上の句を読み始めると、選手らは素早い動きで札を払っていました。

競技中は、随所に品位や礼儀、互譲の精神がみられたほか、子どもたちの参加も多く、普段から世代を超えてかるたに慣れ親しむ機会がある本市の特徴がうかがえました。また、伝統あるこの大会は県外からも注目され、青森県や岩手県からも参戦があり、かるたを通じた交流もみられました。



↑F級（小学校1・2年の部）には、保育園児7人を含む14人がエントリー。園児の出場者数が過去最高を記録したことからも、底辺拡大が伺えます。

### A級（選手権）

- 1位 木村 葵（花輪かるた同好会）
- 2位 奈良瑛子（花輪かるた同好会）
- 3位 田口和弘（花輪かるた同好会）

### B級（高校・一般）

- 1位 寺尾栄治（盛岡みちのく会）
- 2位 若林香枝（盛岡みちのく会）
- 3位 佐藤 希（花輪かるた同好会）

### C級（中学校1～3年）

- 1位 田口菜々恵（大館国際情報学院）
- 2位 岩館香音（花輪第一中）
- 3位 佐藤夏絵（花輪第一中）

### D級（小学校5・6年）

- 1位 安保龍彌（花輪小）
- 2位 松岡義裕（花輪小）
- 3位 高橋迪子（盛岡かるた協会）

### E級（小学校3・4年）

- 1位 安保亜緒唯（花輪小）
- 2位 川又優衣（花輪小）
- 3位 菩提野葵（平元小）

### F級（小学校1・2年）

- 1位 熊谷理紗（花輪小）
- 2位 阿部ゆか（花輪小）
- 3位 金澤綺子（花輪北小）

## 「声かけ運動」を実施しています

毎月5日は「声かけ運動」の日です。登校中の子ども達に「おはよう」や「気をつけてね」などの声かけをお願いします。地域に育てられた子どもは、地域に興味をもつようになります。地域で子ども達を見守り、育んでいきましょう。

●実施日：3月5日<sup>火</sup> 7時15分～8時（各地域の通学時間などに合わせてご協力をお願いします）

## 大湯ストーンサークル館 開館時間のお知らせ

4月から10月までの開館時間は下記のとおりです。

▶開館時間 9時～18時（休館日なし）

問 大湯ストーンサークル館  
☎ 37-3822

## 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 ☎30-0293

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

～ 花づくりは豊かな心づくり～

花づくりは、美しい街・地域の元気をつくるとともに思いやりの心も育みます。地域みんなが力をあわせ、思いやりの心と元気があふれる街づくりを目指し、今年も花いっぱい運動を行います。

昨年度に引き続き、花種子、花苗のほか球根の無料配布も行います。種子は5月上旬、苗は7月上旬頃に配付の予定です。来る彩りの季節に向けて、花いっぱい運動にぜひ皆さんでご参加ください。



- 対象 自治会、子ども会、婦人会、老人クラブ、学校、企業、団体など
- 注文方法 各市民センター、生涯学習課にある注文書に記入し提出。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。
- 申込先 生涯学習課または各市民センター ※配布する品種が変更になる場合があります
- 花種子 無料 サルビア（赤・青）、マリーゴールド（黄・橙）、アゲラタム（青）、ケイトウ（赤・橙）の予定
- 花球根 無料 リコリス（赤）、ムスカリ（青）、水仙（白・黄）の予定
- 花苗 有料 1本30円（50本単位） サルビア（赤・青）、マリーゴールド（黄・橙）、アゲラタム（青）の予定

■申込締切：3月28日<sup>金</sup>

## 大湯ストーンサークル館 イベント情報 ☎37-3822

### ① 縄文夜学 平成25年度市内遺跡発掘調査速報

3月13日<sup>木</sup> 18時30分～20時

今年度の発掘調査について解説します。黒森山麓で行った大湯環状列石関連遺跡調査や、新たに発見された遺跡の内容を紹介します。

▶場所 館内 縄文工房 ▶参加費 無料

▶講師 黒沢 健明（市学芸員）



### ② 平成25年度考古学講座

3月21日<sup>金</sup> 13時～15時40分

大湯環状列石と北海道・北東北の縄文遺跡群に関する講演を行います。

▶講演1 「大湯環状列石について（仮）」

講師 小林 克 氏（秋田県埋蔵文化財センター）

▶講演2 「ストーンサークルを訪れる経験—海外からみた縄文遺跡群—」

講師 根岸 洋 氏（青森県教育庁）

▶場所 館内 万座ホール ▶参加費 無料





# 情報の広場

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。総務課 FAX(30)1122

国際料理教室

英会話講座講師のジェレミイさんご夫妻からアメリカのホームパーティメニューを学びます。料理を通じて楽しく国際交流しませんか。  
／日時：3月22日<sup>①</sup>15時～／場所：花輪市民センター／費用：1,000円／定員：30人／申込締切：3月19日<sup>①</sup>  
①鹿角国際交流協会 ☎30-0500

パソコン講習会

企業在職者または離職者を対象とした講習会を開催します。

ワード初級講習

日時：4月7日<sup>①</sup>・8日<sup>①</sup>・9日<sup>①</sup>9時～16時／受講料：4,500円（テキスト代含む）／定員：10人／申込締切：3月24日<sup>①</sup>

エクセル初級講習

日時：4月14日<sup>①</sup>・15日<sup>①</sup>・16日<sup>①</sup>9時～16時／受講料：4,500円（テキスト代含む）／定員：10人／申込締切：3月31日<sup>①</sup>

パワーポイント初級講習

日時：4月21日<sup>①</sup>・22日<sup>①</sup>・23日<sup>①</sup>9時～16時／受講料：4,500円（テキスト代含む）／定員：10人／申込締切：4月7日<sup>①</sup>

①鹿角地方職業能力開発協会

☎23-4330

予備自衛官補採用試験

自衛官未経験者が必要な教育訓練を受け、予備自衛官となる制度です。  
採用年齢：【一般】18歳以上34歳未満【技能】18歳以上55歳未満（国家資格免許等保有者）／申込締切：4月2日<sup>①</sup>／試験日：4月11日<sup>①</sup>～15日<sup>①</sup>（いずれか1日を指定されます）／試験会場：陸上自衛隊秋田駐屯地  
①自衛隊大館出張所 ☎0186-42-1398

エクセル基礎講習

内容：エクセルの基本操作、表作成、簡単な計算式の習得／対象者：企業在職者でエクセル初級者および中級者／期間：3月17日<sup>①</sup>～3月18日<sup>①</sup>／時間：9時20分～16時／場所：鷹巣技術専門学校／費用：テキスト代1,260円／定員：10人（先着順）／申込締切：3月10日<sup>①</sup>  
①秋田県立鷹巣技術専門学校  
☎0186-84-8351

道路の穴ぼこに注意

雪解けの時期を迎え、凍結や除雪の影響で路面が傷み、道路上に「穴ぼこ」が発生しやすくなっています。穴ぼこによるパンク事故が起きないように、パトロールを強化し、随時補修していますが、道路の破損を見かけた時は連絡をお願いします。夜間や降雨・降雪時などは道路の状態が見えにくくなりますので、ご注意ください。  
①都市整備課 計画管理班 ☎30-0261

NASVAをご存知ですか

「NASVA（ナスバ）」自動車事故対策機構では、自動車事故被害者の方への「交通遺児育成資金」の無利子貸付（0歳から中学校卒業までの子ども）、事故による重度後遺障害者の方への「介護料」の支給を行っています。自損事故・他損事故は問いません。詳しくは機構までお問い合わせください。  
①独立行政法人自動車事故対策機構 秋田支所 ☎018-863-5875

災害情報は FM79.1Mhz  
市では、広報かづのやホームページのほか、鹿角さりたんぼFMで行政情報や防災情報を発信しています。災害などの緊急時は、FM（79.1Mhz）の情報が便利です。

不用な絵本お譲りください

県では読み終わった絵本や家庭で眠っている絵本などの寄贈を呼びかけ、保育所などで再活用する「スグチ リサイクル文庫事業」を行っています。  
絵本は、希望する幼稚園や保育所などに配布することもできます。ぜひご寄贈ください。

募集内容と寄贈の方法

①募集する本  
乳幼児向け・小学校低学年向けの絵本  
②受付窓口  
市立または県立図書館へご持参ください  
③受付期間  
通年

①秋田県企画振興部 総合政策課

☎018-862-5200

労働基準監督官採用試験

受付期間／申込先  
インターネット 4月1日<sup>①</sup>～4月14日<sup>①</sup>  
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html  
郵送・持参 4月1日<sup>①</sup>～4月2日<sup>①</sup>  
希望試験地に対応する労働局

／第1次試験：6月8日<sup>①</sup>／試験会場：

秋田大学教育文化学部3号館  
①秋田労働局総務課人事係  
☎018-862-6681  
（＊秋田市を試験地に希望する場合）

国税専門官採用試験

税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティあふれる職員を募集しています。  
受付期間／申込先  
インターネット 4月1日<sup>①</sup>～4月14日<sup>①</sup>  
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html  
郵送・持参 4月1日<sup>①</sup>～4月2日<sup>①</sup>  
税務署・人事院東北事務局

／第1次試験：6月8日<sup>①</sup>

①仙台国税局人事第二課 試験研修係  
☎022-263-1111



未内定者への集中支援 2014

ハローワークでは、3月31日<sup>①</sup>まで、今春卒の学生・生徒及び保護者の方を対象に「未内定者への集中支援2014」を実施します。各ハローワークに「学卒集中支援コーナー」を設置しますので、ぜひご利用ください。

支援内容

・求人情報の提供・応募書類の添削指導  
・面接指導・個別求人開拓 ほか

①ハローワーク鹿角 ☎23-2173

介護の悩みごと相談

毎月第2・第4土曜日に、介護相談を行っています。在宅介護の悩みごと、気になることをお気軽に相談ください。／日時：3月8日<sup>①</sup>・22日<sup>①</sup>13時～16時／場所：福祉保健センター／費用：無料  
①地域包括支援センター ☎30-0103

ウインプルススポーツクラブ

教室	開催日	場所	
フィットネスダンス	4日 <sup>①</sup>	花輪市民センター	19時～
はつらつ教室	3日 <sup>①</sup> 10日 <sup>①</sup> 17日 <sup>①</sup>	福祉保健センター	10時～
健康教室	13日 <sup>①</sup>	福祉保健センター	10時30分～
フィットネス教室	6日 <sup>①</sup> 13日 <sup>①</sup> 20日 <sup>①</sup>	福祉保健センター	18時30分～
ピラティス	5日 <sup>①</sup>	福祉保健センター	19時～

／参加料：①会員 200円②会員以外 500円（1回）

①鹿角ウインプルススポーツクラブ事務局

☎22-2088

●人口と世帯（1月末現在）人口 33,826人（▲54）男性 15,899人／女性 17,927人 世帯数 13,330世帯（▲1）

十和田スポーツクラブ

教室	開催日	場所	時間
ニュースポーツ	4日 <sup>①</sup>	十和田市民センター	9時～
武術太極拳	5日 <sup>①</sup>	十和田市民センター	13時～
少年少女サッカー	16日 <sup>①</sup>	大湯体育館	13時～
健康太極拳	18日 <sup>①</sup>	十和田市民センター	19時～

①十和田スポーツクラブ事務局

☎37-2870

スノーシューで森林セラピー

八幡平の森林セラピーロードをスノーシューで歩き、ココロもカラダもリフレッシュしてみませんか。  
日時：3月16日<sup>①</sup>／場所：八幡平温泉センターゆらら／定員：20人

時間と内容

9:00	受付、ガイダンス・事前評価
9:30	大沼森林セラピーロード
12:00	事後評価、ゆららで昼食・入浴
14:30	解散

／持ち物：防寒具、手袋、長靴、飲料、入浴道具、雨具等／費用：2,000円（体験料、入浴料、保険料込）／申込締切：3月13日<sup>①</sup>／その他：昼食持参、無料送迎バスあり

①かづのふるさと学舎 ☎30-4021

ビジターセンター イベント案内

モモンガに会いに行こう～月夜を歩く  
日時：3月15日<sup>①</sup>15時30分～19時／集合場所：秋田八幡平スキー場／参加費：2,500円／定員：8人／その他：スノーシューレンタル無料  
「大沼の巨木を見に行こう」ガイドウォーク  
日時：3月22日<sup>①</sup>9時30分～12時／集合場所：秋田八幡平スキー場／参加費：2,500円／定員：8人／その他：スノーシューレンタル無料、入浴券付  
巨木に登ろう”ツリークライミング体験”  
日時：3月23日<sup>①</sup>9時30分～12時／集合場所：八幡平高原ホテル／参加費：4,500円／定員：10人（小学生以上）／その他：スノーシューレンタル無料、入浴券付

※申し込みは随時受け付けています。

①（一財）自然公園財団八幡平支部

☎22-0476

法テラスをご存知ですか

法テラス（日本司法支援センター）は、法的トラブル解決のための公的な「総合案内所」です。  
法律上の問題の解決に向け、適切な相談窓口を紹介するほか、経済的に余裕のない方に対しては、無料で法律相談を行い、弁護士・司法書士の費用の立替えも行います。  
法的トラブルでお困りの方は、まずは法テラスにお電話ください。  
①法テラス秋田（秋田市中通 5-1-51）  
☎050-3383-5550（専門ダイヤル）  
＊受付時間は平日9時～16時

今月の相談日程

■鷹巣年金事務所による出張年金相談  
相談日：3月5日<sup>①</sup> 12日<sup>①</sup> 19日<sup>①</sup> 26日<sup>①</sup>／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（受付は15時まで）  
＊事前の予約不要  
①市民課 戸籍年金班 ☎30-0223

■人権擁護委員・行政相談委員による無料総合相談

相談日：3月11日<sup>①</sup>／相談場所：市役所 相談室／受付時間：13時30分～16時 ＊事前の予約不要  
①市民共働課 共働推進班 ☎30-0202

■土地家屋調査士による無料土地・家屋相談

相談日：3月18日<sup>①</sup>／相談場所：交流センター／受付時間：13時30分～15時30分 ＊事前の予約必要  
①市民共働課 共働推進班 ☎30-0202

■弁護士による無料法律相談

相談日：3月27日<sup>①</sup>／相談場所：交流センター／受付時間：13時30分～15時30分 ＊事前の予約必要  
①市民共働課（消費生活相談ダイヤル）  
☎30-0258

15 2014年3月号 KAZUNO CITY

KAZUNO CITY 2014年3月号 14



## 春の気配を感じながら ゆっくり読書。 今月の新刊。



### 目に見えないもの

星の王子さまと10人の探究者たち 著

王子さまは、もう一度地球に行くことにしました。探究者たちと「目に見えないけど、たいせつなもの」を探究するために。(花輪)

### 1年中使える通園通学BOOK

群 ようこ 著

入園、入学時だけでなく、歳時や行事に合わせたアイテムが充実した1年中役立つ実用書。作ってあげたい定番グッズもわかりやすく解説。(十和田)

### 軍師 官兵衛 歴史ハンドブック

NHK 出版

天下統一と平和の時代の訪れを演出した「智謀の士」天才軍師、黒田官兵衛の実像とは…(花輪)

### 日本でいちばん大切にしたい会社4

坂本 光司 著

せんべい業界のトップ企業、笑顔いっぱいのレストラン、赤字を出したことのないバネ工業…思わず胸が熱くなる5社の本当の物語を紹介。(十和田)

## COMMUNITY おらほの自治会

自治会の会員数が少なくなり、以前のような活発な活動が難しくなっていますが、年に一回親睦会を開催し、会員の交流を深めています。昨年は十和田湖のホテルで行い、15人ほどが参加し、楽しい時間を過ごしました。また、夏の祭典時には谷地田町一区、谷地田町二区自治会と



親睦会 発荷峠での1枚

交流増で自治会に活気を。R鹿角花輪駅から続く中央通りの坂の頂上付近、商店街のアーケード入り口にある自治会です。職人が多く、ものづくりが盛んな地域で、中でも鹿角唯一の酒造会社があることは当自治会の自慢です。夏に行われる花輪ねぶたや花輪ばやしでは、自治会にある交差点を中心にコンクールが行われ、多くの人で賑わうため、とても楽しみにしています。自治会の会員数が少なくなり、以前のような活発な活動が難しくなっていますが、年に一回親睦会を開催し、会員の交流を深めています。昨年は十和田湖のホテルで行い、15人ほどが参加し、楽しい時間を過ごしました。また、夏の祭典時には谷地田町一区、谷地田町二区自治会と

124

## 交流増で自治会に活気を



坂ノ上自治会 会長

**柏田 正孝さん**  
Masataka Kashiwada

坂ノ上自治会  
17世帯  
32人



## けんこう通信

保健情報を毎月お届け

健康推進課 健康増進班 ☎ 30-0119

Photo Smile



### ■保健事業カレンダー

※(花)(八)(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
5日(花)	乳児相談(8～10カ月児)	平成25年5月生、6月生(全地区)	9時45分～10時	福祉保健センター
7日(花)	3歳児健診	平成22年11月生(全地区)	13時～13時15分	福祉保健センター
12日(花)	乳児健診	平成25年11月生(全地区)	13時～13時15分	福祉保健センター
13日(花)	1歳6カ月児健診	平成24年8月生(全地区)	13時～13時15分	福祉保健センター
19日(花)	乳児相談(4～5カ月児)	平成25年10月生(全地区)	9時45分～10時	福祉保健センター

### ■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

とき	病院名	とき	病院名
1日(花)	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	16日(花)	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511
2日(花)	笹村整形外科 ☎ 30-0035	17日(花)	小坂町診療所 ☎ 29-5500
3日(花)	いけがみクリニック ☎ 30-0111	18日(花)	本 田 医 院 ☎ 35-3002
4日(花)	福 永 医 院 ☎ 35-3117	19日(花)	小 笠 原 医 院 ☎ 35-2011
5日(花)	村 木 医 院 ☎ 22-2055	20日(花)	三ヶ田 医 院 ☎ 31-1231
6日(花)	本 田 医 院 ☎ 35-3002	21日(花)	長 橋 医 院 ☎ 23-7612
7日(花)	大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	22日(花)	鹿角中央病院 ☎ 23-4131
8日(花)	小坂町診療所 ☎ 29-5500	23日(花)	かつの厚生病院 ☎ 23-2111
9日(花)	かつの厚生病院 ☎ 23-2111	24日(花)	いけがみクリニック ☎ 30-0111
10日(花)	小 笠 原 医 院 ☎ 35-2011	25日(花)	福 永 医 院 ☎ 35-3117
11日(花)	長 橋 医 院 ☎ 23-7612	26日(花)	三ヶ田 医 院 ☎ 31-1231
12日(花)	大 里 医 院 ☎ 22-1251	27日(花)	小坂町診療所 ☎ 29-5500
13日(花)	笹村整形外科 ☎ 30-0035	28日(花)	笹村整形外科 ☎ 30-0035
14日(花)	福 永 医 院 ☎ 35-3117	29日(花)	本 田 医 院 ☎ 35-3002
15日(花)	村 木 医 院 ☎ 22-2055	30日(花)	大 里 医 院 ☎ 22-1251
※かつの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。		31日(花)	なかのクリニック ☎ 22-7335

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時

### 専門員による こころの個別相談

臨床心理士が毎月第2・第4水曜日の午後、相談対応します。最近眠れない、家族や近所で心配な人がいるなど、相談希望の方は連絡をお願いします(要予約)。

◇日時：3月12日(花)・26日(花) 13時30分～

◇場所：福祉保健センター

予約先 健康増進班 ☎ 30-0119

### ■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
9日(花)	9時～11時45分	いとく鹿角ショッピングセンター
	13時～15時	いとく鹿角ショッピングセンター
13日(花)	9時～10時45分	鹿角地域振興局
	12時15分～13時20分	(株)柳澤鉄工所
27日(花)	14時～15時30分	鹿角中央病院
	9時～10時10分	JA かつの営農部
27日(花)	11時～11時45分	東山学園
	13時30分～16時10分	いとく鹿角ショッピングセンター

血液が不足しています。400㏄献血にご協力お願いします。

### 第2次健康かつの21計画 その10

市の調査で毎日飲酒する人の割合は男性が増加傾向にあり、30代以降になると4～5割を占めます。お酒は百薬の長と言われ、適量であれば死亡率を低下させることが知られていますが、過度な飲酒は生活習慣病の発生リスクを高めてしまいます。

週2回は休肝日を設け、アルコールと上手に付き合っていきましょう。

### 健康ポイントの交換はお済みですか

「かつのでわくわく健康ポイント事業」では、各種健康づくり事業の参加者に健康ポイントを付与しています。

今年度、健康ポイント引換券によるハミングカードやコナンカードへのポイント付与期限は3月31日までとなります。

健康ポイントの引き換えは最寄りのハミングカード、コナンカード取扱店、または保健センターで行うことができますので、忘れずに交換しましょう。



CALENDAR 3月の行事	
1	土
2	日
3	月
4	火
5	水 声かけ運動▶P13
6	木
7	金
8	土 第12回ジュニアクロカン(～9日) ㊟アルパス ☎23-8000
9	日
10	月
11	火 無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P14
12	水 こころの個別相談 13時30分～・福祉保健センター▶P16
13	木 「毛馬内の盆踊」活用調査報告会 16時～・十和田市民センター▶P4 縄文夜学 18時30分～・大湯ストーンサークル館▶P12
14	金
15	土
16	日
17	月
18	火 「(仮称)湯の駅おおゆ」管理運営研究会 13時30分～▶P4 土地・家屋相談 13時30分～・交流センター▶P14
19	水
20	木
21	金 考古学講座 13時～・大湯ストーンサークル館▶P12 のびのび子ども塾・八幡平国立公園 大沼▶P18
22	土 国際料理教室 15時～・花輪市民センター▶P15
23	日
24	月
25	火
26	水 こころの個別相談 13時30分～・福祉保健センター▶P16
27	木 法律相談 13時30分～・交流センター▶P14
28	金
29	土
30	日
31	月

ECO & LIFE

応援！快適生活

ペットマナー守っていますか

ペットは飼い主にとってとても可愛いものですが、飼い主のしつけやマナーが悪ければ周囲に大変な迷惑をかけてしまいます。

周りに迷惑をかけないよう飼い主としてのマナーを再確認しましょう。

◆飼い主のマナーチェック

【イヌ編】

1. 吠えないようにしつけをしていますか？  
 犬のしつけに遅いということはありません。ただ叱りつけるだけでなく、犬の気持ちを理解して根気よくしつけてあげましょう。

2. 散歩のときは必ずリードをつけていますか？  
 放し飼い、人にかみついたり他の犬とけんかしたりするなど、トラブルの原因になりますので絶対にやめましょう。


【ネコ編】

1. 室内で飼育していますか？  
 猫は室内で飼うようにしましょう。伝染病予防など健康管理に適しているほか、交通事故やフン害の防止にもなります。

2. 野良猫に餌をあげていませんか？  
 餌づけは絶対にやめましょう。野良猫が増えると鳴き声やふん尿、いたずらなどで周囲に迷惑をかけることになります。

【イヌ・ネコ共通編】

1. フンの後始末はちゃんとしていますか？  
 周囲の人たちに不快な気持ちを与えないよう、犬や猫がフンをしたときは飼い主として責任をもって始末しましょう。



㊟市民共動課 環境生活班☎30-0224

KIDS & CHILD

3月生まれ

㊟児童センター☎23-7180

子育て支援センター

kusu<sup>2</sup> Park

くすくす・ぱーく

すくすく広場 『すくすくおわかれ会』

今年度最後のすくすく広場です。1年間の広場の思い出を振り返る映画会や、カプラ、おにぎり作り、モールで作る動物マグネットなどなど、おもしろコーナーが盛りだくさん!!

はじめてさんもちろん大歓迎です♪ぜひ遊びに来てください☆

●日時：3月7日㈬ 10時～12時／●場所：児童センター

／●対象：市内の0歳～6歳までの子どもとその家族／●参加費：無料

児童センター

児童センター・児童クラブ大感謝祭!!

1年間の感謝を込めて、児童センター大感謝祭を開催します。

「かえっこや」「かえる王カードゲーム」「ママ達のハンドメイドショップ」「大学生＆高校生プレゼンツ☆遊びの広場」など内容盛りだくさんです！

大判焼き実演販売など飲食コーナーも充実しています。ぜひ、お友達やご家族と遊びに来てくださいね♪

●日時：3月9日㈬ 9時30分～14時（かえっこやは10時オープン）／●場所：児童センター／●参加費：入場料50円（大判焼き引換券付）。小銭をもって遊びに来てね☆

※かえっこやでは、お家で使わなくなったおもちゃを持ってくると、ポイントがGETできます。みんなチェックしてみてくださいね！

●子育て支援センター イベント案内●

Cafeの日

「ご自由にどうぞ♥」のドリンクコーナーがちょっと豪華になるスペシャルDAY♪おいしい飲み物とおやつでホッと一息タイムを過ごしてください（\*^\_^\*）

→3月5日㈬・6日㈬ 9時～12時

はじめてさんの会

はじめてセンターを利用する、または児童センター初心者さん限定企画！なかなか足を運べなかったという方は、この機会にぜひ遊びに来てください。

→3月12日㈬ 10時30分～11時30分

のびのび子ども塾

『スノーシューでいく!雪原の大冒険!!』

雪山をスノーシューで冒険すると、どんな発見が待っているのかな？

動物の足跡を見つけたり、巨大な洞穴があったり…?! 冒険の後は自然の雪山でそりすべりを楽しめます☆雪国ならではの、今しかできない体験を思い切り満喫しよう！

●日時：3月21日㈬ ※各地区をバスが回ります。

行き		帰り	
8:40	十和田市民センター 発	16:45	みつや 着
9:00	児童センター 発	17:00	児童センター 着
9:15	みつや 発	17:20	十和田市民センター 着


／●場所：八幡平国立公園 大沼周辺／●対象：市内の小学生／●参加費：300円／●定員：30人（先着順）／●持ち物：動きやすい服装、ジャンパー＆オーバーズボン、帽子、手袋、長靴、昼食（外で食べやすいもの）、飲み物、おやつ少々、敷物、リュックサック、お風呂セット＆着替え（お風呂は希望者のみ。活動中は持ち歩きませんので、別の袋に入れてください）／●協力：自然公園財団／●申込受付期間：3月1日㈬～10日㈬

こだま わかな

児玉 若菜 ちゃん2歳

平成24年3月9日生／八幡平父 純哉さん・母 優子さん

毎日こたつの上で歌いながら体操するのが日課♪さいきんはアンパンマングッズを身につけるのがマイブームです♥



※誕生日（1歳～3歳）の思い出に写真を掲載してみませんか。申し込みは総務課情報統計班（☎30-0208）まで。

19

2014年3月号 KAZUNO CITY

KAZUNO CITY 2014年3月号

18