

かつの高校生広報室

高校生が広報室員となり、鹿角の風景や祭り、地域行事などの愛すべき鹿角の魅力を自由な発想で発信していく「かつの高校生広報室」。今回は広報室員に令和2年度の活動を振り返ってもらいました。

SAKI

今年はきりたんぽ FM への出演、鹿角の見どころの紹介をしました。2年目の活動でしたが、新型コロナウイルスもあって去年より活動が少なくなっていました。しかし、そのことによって、より鹿角を隅々まで見て中身の濃い鹿角を見ることができたと思います。

これからも鹿角が好きになってくれる人を増やしたいです！



TAJ

今年は新型コロナウイルスなどでとても大変でしたが、私にとっては良い経験になりました。たくさんの場所取材させてもらい、とても楽しかったし、鹿角でも新たに好きな場所ができたりして、良かったと思います。特に史跡尾去沢鉱山が心に残っており、とても勉強になりました。ありがとうございました！



あっちゃん

私は昨年度から活動しているので、昨年に比べるとたくさん投稿したり活動に参加することができたと思います。

しかし、投稿するネタがなくなってしまうたり写真が撮れていなかったりすると長期にわたって投稿できないこともありました。

今後は、自分でテーマを決め、今まで以上に地元の魅力を発見し、たくさんの人に伝えていきたいです。



よっちゃん

私は、鹿角の四季の違いを実感しました。今年度は新型コロナウイルスの影響で活動が制限され、祭りなどの行事が減ってしまいましたが、鹿角には四季折々の顔があることを発見できました。昨年度に比べて多くの場所を訪問させていただき、初めての体験をたくさんできました。どの場所も魅力や物語が詰まっています！



なっちゃん

今年度は新型コロナウイルスの影響で去年とは全く違う1年でした。なかなか取材などにも行けませんが、取材したところの魅力をたくさん伝えられるよう頑張りました。

取材の一環として、シビックプライド醸成市民講座で講師の方々のお話を聴く機会もありました。その講座で聴いた事を思い出し、これからも鹿角の魅力地域の方々、更には県外まで届けられるように頑張ります！



とっちゃん

私はこの活動で、鹿角の知らないところをたくさん知ることができました。また、知っているところでも更に新しい魅力を発見することができました。

1番印象に残ったところは花輪ねぶたです。新型コロナウイルスで祭りが開催できなかった中、迫力のあるねぶた絵を見て私たちが知らないところで地元の発展のために頑張っている人たちがいることにとっても感動しました。



第5期かつの高校生広報室員募集

- ▶ **募集人員** 10人程度（応募者多数の場合は選考）
- ▶ **応募資格** 市内在住の高校生（高校は市内外問いません）で、保護者の同意が得られる方
- ▶ **任期** 令和4年3月31日困まで
- ▶ **審査・決定** 市が選考し、結果は応募者に通知します。また、決定者の保護者と在学中の学校長へ連絡します。
- ▶ **応募方法** 指定の申込書へ必要事項を記載し、郵

送または持参により政策企画課まで提出してください。
※詳しくは、市ホームページまたは政策企画課、各市民センター、文化の杜交流館コモッセ、市内図書館に備え付けている募集要項をご覧ください。

☎ 政策企画課 政策推進班
☎ 30-0205

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



健康づくり推進事業

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

健康づくり運動教室 5月からスタート

国保の健康づくり推進事業として実施する健康づくり運動教室が5月から始まります。

どの教室も、講師がわかりやすく指導します。どなたでも参加できますので、この機会に始めてみませんか。

◆ **申し込み** 前日までに、市民課国保医療班へ電話でお申し込みください。
※無料で託児が利用できます。ご希望の方は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。
※開催日程については、5月以降の広報に掲載します。



浅利ゆみ先生の健康体操教室

ストレッチポール教室

◎ストレッチボール教室

ストレッチボールを使って体をほぐします。

◎ココから体操教室

ストレッチや無理のない運動で全身を柔らかくします。

◎ゆったりヨガ教室

ゆっくりとした動きで自分の体と向き合えます。

◎浅利ゆみ先生の健康体操教室

イスを使って無理なく楽しく運動します。

◎スローエアロビクス教室

ソフト・シンプルな動きで体をリフレッシュします。

◎ちょ筋ストレッチ教室

ちょっと筋力アップするトレーニングとストレッチを行います。

骨密度測定会 & ナトリウム測定会

健康づくり推進事業の一環として、今年度も骨密度とナトリウム測定会を実施します。

開催日程は5月以降の広報に掲載しますので、ぜひご参加ください。



骨密度測定の様子

骨密度測定

超音波による簡易測定機器を使用して右足かかと部分の骨密度を測定し、年齢別平均値との比較判定を行います。確定診断ではありませんので、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。

くるぶしで測定しますので、参加の際は裸足になりやすい服装でお越しください。

ナトリウム測定

尿に含まれるナトリウム（塩分）とカリウムの量の比率を測定します。

カリウムは、摂りすぎたナトリウムを体の外に排出し、血圧を下げるなどはたらきをする栄養素です。

ナトリウム比では、塩分の過剰摂取など日々の食事を見直すことができます。ただし、病気を診断するものではありません。健康づくりの参考値としてお役立てください。