



## カヌーって、気持ちいいネ

「子吉川フェア」で、子どもたちがカヌー体験に挑戦。最初は水面を吹く横風や向かい波に苦戦していましたが、次第にコツをつかみ、バランスを取りながら気持ちよさそうにカヌーを操っていました。(7月2日。関連記事は4頁)

## Your Smile

やわらかな、若い風 ⑬

Monthly Happy Communications

地域で頑張っている皆さんを「ダーツの旅」風に追っています!

### 朝川 龍さん

ASAKAWA Ryū

龍さんは(株)三共スチール(にかほ市)に勤務し、板金加工に従事して1年になります。「都内で約8年暮らしましたが、下の子が保育園に入れず、家族でAターン。地縁ですぐに就職でき、子ども2人は岩谷保育園のお世話になっています」。接客業から製造業へ転身し、一からのスタートに。「お客さんの顔が見えない分、丁寧な仕事を心がけています」ときっぱり。

「向こうでは気ぜわしい毎日でしたが、こっちは近所のおばあちゃんから子どもによく声をかけてもらったりして、『来て良かった』と思います」と話す龍さん。保育園の保護者会で役員を務めており、「園行事の話し合いに参加してもらい、親子で関わっていることを実感します」と充実感に満ちた優しい笑顔を見せました。



子どもと一緒に

- ◆ 28歳、岩谷町 ◆ 好きな言葉 「龍が如く」。自分らしく、という意味合いで。
- ◆ 性格 好奇心旺盛で、まずはやってみるタイプ。ちょっと頑固、マイペース。
- ◆ 市内で好きな場所 近所の「ほぼろっこ」です。家族でよく利用しています。
- ◆ お世話になった方へ 入社してまだ1年ということで、会社の皆さんには仕事を一つ一つ丁寧に教えてもらい、とても感謝しています。

子育てしやすい環境を望み、1年前にAターン！  
気ぜわしさがなく、「来て良かった」と思います



ふれあい  
サイドストーリー

### 鳥海山麓のとびっきりの一枚を集め、「写真展」開催中!



左から太田さん、熊谷さん、布目さん。メンバー同士でお酒を飲んだり、一緒に写真撮影に行ったりすることもあるとのこと。

★詳しくは、Facebookグループ「鳥海山麓の美しい景色を愛する会」のFacebookページをご覧ください。



写真展の会場。思わず見入ってしまうような美しい作品ばかり!

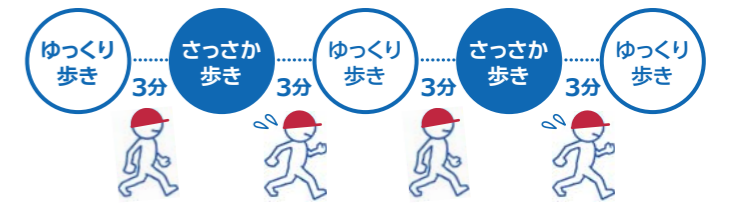
「鳥海山麓の美しい景色を愛する会」による写真展が、フォレスト鳥海で開催されています。展示されている作品は熊谷忠浩さん、太田吉男さん、布目真義さんなどFacebookを通して集まった写真愛好家による29点です。会長の熊谷さんは「風景でもいいし、生活の様子でもいい。縛りを設けず、鳥海山麓のとびっきりの写真をみんなで見せ合おうというコンセプトです」と笑顔で話します。

熊谷さんが4年前にFacebook上でグループをつくったところ、徐々にメンバーが増え、現在は

257人になりました。本市に住んでいなくても、カメラの経験がなくても誰でも歓迎なのだそう。3人は「今はSNSなど交流の場が広がっている。まず人の輪をつくるのが地域活性化につながるのではないか」「いろいろな鳥海山の景色がある。地域の良さを発見するためにも、たくさんの人に見てもらいたい」と目を輝かせます。

写真展は7月31日まで開催しています。(9時から20時、入場無料)とびっきりの一枚が集結した写真展にぜひ足を運んでみてください。

Interactive  
Side Story



# “インターバル速歩”で生き生き もっとみんな 健康寿命をのばそう!



いつまでも  
元気な体で  
過ごすために



問い合わせ・・・  
健康管理課  
☎22-1834

## インターバル速歩のコツ



### 実際に歩いてみよう!

30分間のインターバル速歩を行う場合、はじめの3分間はゆっくり歩き、次の3分間は速歩で歩きます。「ゆっくり歩き」と「速歩」を5セット繰り返し、最後はゆっくり歩きで終わります。これを週4回以上、5カ月間続けていきます。正しいフォームを心がけて歩きましょう。

方は無理をすると体を痛めかねませんので、様子を見ながら挑戦しましょう。歩く時に履く靴は、かかとのクッション性が高い物の方が、膝などへの負担が少なくおすすめです。靴底に柔軟性があり、つま先に余裕がある運動靴で歩いてください。

歩いた後に忘れてはいけななのが牛乳やチーズ、ヨーグルトといった「乳製品の摂取」です。インターバル速歩をした直後に乳製品をとると、筋力アップと熱中症予防につながります。最大の健康効果を得るために、コツをつかんで正しく歩きましょう!

加藤フサ子さん  
(75歳・松山)

インターバル速歩を始めて3年目になります。もともと腰と膝が悪く、1日おきにリハビリに通っていたので「続けられないかもしれないな」と思っていました。

ところが、地道に続けていたら2年目にはリハビリに通う必要がなくなってびっくり。最高血圧も200近くになることもあったのが、今では130ほどまで下がりました。私の場合は中性脂肪や骨密度も改善し、本当にいいことだらけ。これからも続けます。

### Interview 実践者の声

ちょうど1年ほど前にインターバル速歩を始め、週5回続けています。

退職後はしばらく自己流で歩いたり自転車をこいだりして運動していましたが、今は「歩き方」も重要だと実感しています。ゆっくり歩きと速歩を繰り返すことでちょうどいい負荷がかかって筋力もキープできるし、かかとから着地すると膝にも負担がかかりにくい感じです。一番うれしいのは高めだった血圧が理想的な数値になったこと。仲間づくりもできて、とても楽しいです。

伊東 博さん  
(64歳・赤沼下)

### 約半年の実践の効果は!

昨年度市のインターバル速歩教室に参加した122人の方の実践の効果は次のとおりです。

項目	平均	改善した人
体重	-0.5 kg	63%
体脂肪率	-0.1%	50%
腹囲	-0.3 cm	58%
最高血圧	-5.6 mmHg	68%
最低血圧	-5.7 mmHg	81%
総コレステロール	-5.9 mg/dl	62%
HbA1c	-0.1%	88%

どの項目も半数以上の人に改善が見られました。中には、体重が3キロ以上落ちた人、最高血圧が45 mmHg以上下がった人もいます。効果は数値に表れているものだけでなく、「息切れしにくくなった」「疲労の回復が早くなった」「姿勢が良くなった」「肩こりや偏頭痛が軽くなった」といったうれしい声が寄せられています。

生活習慣病を予防し、健康で長生きできる体を作るのにぴったりのインターバル速歩。いつでもどこでも始められますので、ぜひみんなでもチャレンジしてみましょう!

市では定期的に体験会も開催していますので、ぜひ気軽にご参加ください。体験会の日程は随時、本紙「健康だより」のページに掲載しています。

### インターバル速歩って?

インターバル速歩は、信州大学大学院の能勢博教授が提唱するウォーキング法で、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を3分間ずつ交互に繰り返す歩き方です。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力や持久力を無理なく向上させられるほか、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。

1日30分でOK、特別な道具も不要という手軽さで、いつでもどこでも誰でも取り組むことができるのがポイント。体力に自信のない高齢者や、忙しくて長い時間がとれない方にもぴったりのウォーキング法です。

### どんな効果があるの?

能勢教授などによるこれまでの検証で、インターバル速歩を週4回以上5カ月実践すれば、体力が最大20%アップ、生活習慣病指標が20%改善、医療費が20%抑制されることが明らかになりました。さらに、体力の向上に伴い、抑うつ気分、睡眠の質、交友関係の改善など、生活全般の質が向上することもわかっています。

ヒトの体力は20歳代がピーク。30歳代からの体力の低下をカバーして健康に過ごすために、皆さんも今からインターバル速歩を始めましょう!

「保育園こどもフェスティバル」

「本荘地区保育園こどもフェスティバル」が7月1



日、カダーレで開催され、大勢の家族連れでにぎわいました。このイベントは同地区保育園連絡協議会（藤井みはと会長）の主催で、今回は29回目です。



民間保育所の年長児が3つのグループに分かれ、これまで練習してきた歌を元気に発表し、保護者や家族の拍手を受けていました。このほか、子育てコーナーや遊び・給食コーナーなど、多彩な催しが行われました。5歳の結翔君、3歳の翔太君と来場した越高律子さん（38歳・一番堰）は「今年はお上の子が歌を歌いまして、3年後に下の子が年長になるので、また楽しみます」と笑顔で話しました。

「第22回子吉川フェア」



第22回子吉川フェアが7月2日にボートプラザアクアパル周辺で開催され、親子連れなど多くの来場者が



さまざまな催しで川に親しみました。会場は、親子船上観察やカヌー体験のほか、子吉川に関する発表や展示、水辺健康マラソンや出店など多くのイベントでにぎわいました。カヌー体験に参加した小関南奈さん（11歳・石脇）は「カヌーは2回目なのでけっこうスイスイこげました。服がぬれてしまったけど楽しかった」と話していました。

「第19回由利畜産共進会」



肉用牛第1類で区分別最優秀賞を受賞した遠藤正直さんの黒毛和種「しずく号」

「第19回由利畜産共進会」が6月24日、あきた総合畜市場で開催されました。本市にかほ市の畜産農家から肉用牛62頭と乳用牛10頭の計72頭が出陳され、

- 主な審査結果は次のとおりです。
- ◎部門別団体賞
    - 〈肉用牛の部〉 優勝 東由利
    - 〈乳用牛の部〉 優勝 本荘・西目
  - ◎団体総合成績 優勝 東由利
  - ◎区分別最優秀賞
    - 〈肉用牛第1類〉 遠藤正直さん（東由利）
    - 〈乳用牛第9類〉 土田雄一さん（仁賀保）
  - ◎乳器特別賞
    - 〈乳用牛第8類〉 （農）新林牧場（西目）
    - 〈乳用牛第9類〉 土田雄一さん（仁賀保）

9部門で発育状況などを競いました。会場では生産者が見守る中、審査員が部門ごとに体形や毛並み、肉付きなどを審査しました。

Event and Sports

「アクティブ・ラーニング」公開研究会

教育関係者が授業内容学ぶ

次期学習指導要領のポイントである「主体的・対話的で深い学び（アクティブ・ラーニング）」についての公開研究会が7月1日に西目地域で行われ、県内外から訪れた教育関係者などを見学し、意見交換を行いました。



されています。



公開研究会は最終年度に当たって成果を検証する意味合いも兼ねて行われたもので、県内はもちろんだが、遠くは高知県などから合わせて約450人が訪れました。西目小学校で「ことば集会」や3年生の授業などを見学した大館市の教員は「先生が主導するだけでなく、子どもたちが自分たちでどんどん活動を進めているのが印象的。友達から意見をもらいながら一人一人が視野や考えを広げていく様子が見えて素晴らしい」と感心した様子で見入っていました。

「市身体障害者協会スポーツ交流会」

グラウンドゴルフで交流深める

第11回由利本荘市身体障害者協会スポーツ交流会が6月23日にどまらんど大内で開かれ、参加した人たちがグラウンドゴルフで親交を深めました。



の促進を図ろうと行われていて、この日は市内各地域から合わせて70人ほどが参加しました。普段からグラウンドゴルフを楽しんでいる人、年に1度のこの機会を楽しみにしている人などさまざまでしたが、どの参加者も声を掛け合いながら和やかにプレーを楽しんでいました。

佐藤茂圓さん（76歳・鳥海町中直根）は「今日はあまり調子が上がらないけど、こうしてみんなでできるのは楽しいです」と笑顔を見せていました。

市長室から

こんにちは

市長の長谷部です。6月の私の行動の一部をお知らせします。この情報は、市ホームページでもご覧いただけます。

6月13日(火) 本荘幼稚園の皆さんからお花をいただきました (応接室)



本荘幼稚園の年長さん15人が、花束を届けてくださいました。園児たちの心温まる贈り物に、心からのお礼を申し上げます。これからもたくさんのお友達と仲良く、元気に育っていただきたいと願っております。

将来を担う子どもたちが、この地で元気に楽しく暮らし続けられるよう精いっぱい努力してまいります。

6月19日(月) 和歌山県九度山町長 表敬あいさつ (応接室)



本市は真田幸村公の五女「御田の方」が嫁いだ地でありますが、その「御田の方」出生の地といわれている和歌山県九度山町の岡本章町長が、昨年度に放映された「真田丸」のご縁により本市へおいでになりました。

岡本町長は、19日から21日の3日間、本市の真田ゆかりの地である岩城地域の妙慶寺をはじめ、文化施設や観光資源などを視察されたほか、学校を訪問され、本市の教育への取り組みについて説明を受けられました。

今後も「真田丸効果」を持続させるべく、相互誘客をはじめとした観光振興策に取り組むとともに、あらゆる機会を捉えて連携を図ってまいります。

第1次試験期日・会場…9月17日(日) 市民交流学習センター  
受付期間…7月18日(火)～8月15日(火)

試験区分	受験資格
行政職(中級)	平成2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方(大学を卒業または卒業見込みの方を除く)
技術職【土木】(中級)	
行政職(初級)	平成4年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方(大学、短期大学を卒業または卒業見込みの方を除く)
技術職【土木】(初級)	
職務経験者【移住定住】	以下の全て(各職種ごとの受験資格を含む)に該当する方で、由利本荘市への移住および定住を希望する方 ①現在県外に居住し、県外での職務経験年数が5年以上の方 ②採用後に由利本荘市に居住する意向がある方
行政職	昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、民間企業などにおける職務経験が5年以上(平成30年3月31日現在で5年見込みの場合を含む)の方(学歴区分なし)
技術職【土木】	昭和56年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、一級土木施工管理技士の資格を有し、かつ民間企業などにおける土木工事の設計・施工管理などの職務経験が5年以上(平成30年3月31日現在で5年見込みの場合を含む)の方
行政職(身体障がい者対象)	昭和56年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、身体障害者手帳の交付を受けている方自力で通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能である方で、活字印刷文による出題および口頭による試験(個別面接)に対応できる方

※試験区分の併願(消防職員を除く)はできません。  
※「大学」には、「専修学校の専門課程(修業年限が4年以上でその他の文部科学大臣が定める基準を満たすもの)で文部科学大臣が指定したもの」を含みます。  
※「短期大学」には、「高等専門学校」「専修学校の専門課程(修業年限が2年以上で、かつ、1600時間以上の授業の履修を義務付けている課程)」を含みます。また、大学に2年以上在学し、62単位以上を修得した方も短大卒扱いとします。  
※職務経験年数では、アルバイト、パートタイマー・臨時職員などの正職員ではない経験年数を対象外とします。

試験区分	受験資格 (アまたはイに該当する方)
上級	ア:平成2年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方 イ:平成8年4月2日以降に生まれた方で大学を卒業または平成30年3月卒業見込みの方
中級	ア:平成4年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方 イ:救急救命士は、平成2年4月2日以降に生まれた方(大学を卒業もしくは平成30年3月卒業見込み、またはこれらに相当する学歴を有すると認められる方を除く)
初級	ア:平成6年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方 イ:救急救命士は、平成2年4月2日以降に生まれた方(大学、短期大学などを卒業もしくは平成30年3月卒業見込み、またはこれらに相当する学歴を有すると認められる方を除く)

申し込み・問い合わせ先  
市消防本部総務課  
〒015-0801  
由利本荘市美倉町27番地2  
☎22-4282

## 1

### 市職員を募集します

平成30年度採用予定の市職員を次のとおり募集します。  
採用人数  
・行政職:上級・中級・初級  
および職務経験者【移住定住】のうちから10人程度  
・行政職(身体障がい者対象):1人程度  
・技術職【土木】:上級・中級・初級および職務経験者  
【移住定住】のうちから若干名

申込期限 8月15日(火)  
(郵送の場合は当日消印有効)  
受験申込書の請求 受付期間  
内に総務部総務課または各総合支所振興課で配布します。  
また、受験案内などの申込関係書類は、市ホームページからダウンロードできます。郵便で請求する場合は「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手と宛先および試験区分を明記したものを同封の上、左記までお送りください。  
※電子メールによる請求は受け付けていません。  
※申込書の提出先は、総務部総務課のみです。

申し込み・問い合わせ先  
総務部総務課  
〒015-8501  
由利本荘市尾崎17番地(市役所2階)  
☎24-6217

## 2

### 市消防職員を募集します

平成30年度採用予定の市消防職員を次のとおり募集します。  
採用人数  
・消防職:上級・中級・初級  
から若干名(救急救命士を含む)  
※救急救命士:救急救命士資格を有する方または平成29年度実施の国家試験で資格取得できる見込みの方  
第1次試験日 10月15日(日)  
試験会場 市消防本部  
申込期間 7月18日(火)～8月31日(木)必着  
受験申込書の請求 受付期間内に市消防本部総務課または本荘消防署、矢島消防署で配

申し込み・問い合わせ先  
市消防本部総務課  
〒015-0801  
由利本荘市美倉町27番地2  
☎22-4282

## イベント・大会

### 秋田キャラバンミュージックフェス 2017

期日◇9月2日(土)、3日(日)  
会場◇鳥海高原花立牧場公園  
花立グラウンド

シンガーソングライターの高橋優さん(横手市出身)が主催する大規模な野外音楽イベント。両日ともに7組のアーティストの出演が予定され、2日間で約1万6千人の来場が見込まれています。  
※詳しくはイベント特設サイトをご覧ください。  
<http://www.acmf.jp/2017/>  
☎キョードー東北 022-217-7788  
(平日10時～午後7時。Ⓜは午後5時まで)



高橋優



スガシカオ



BEGIN



PUFFY

### 第30回ねんりんピック秋田 2017

期日◇9月9日(土)～12日(火) ※交流試合は10日(日)から。  
競技・会場◇ソフトボール(市ソフトボール場他)、  
剣道(市総合体育館)

「全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)は、60歳以上の方を中心に、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深める健康と福祉の祭典です。本市ではソフトボールと剣道を開催。全国から1600人を超える参加が見込まれています。  
※関連記事を「市政情報」(8頁)に掲載しています。  
☎ 実行委員会事務局 ☎65-3829

### 第26回 全国市町村交流レガッタ由利本荘大会

期日◇9月23日(土・祝)、24日(日) 会場◇子吉川ポート場  
「全国ボート場所在市町村協議会(加盟32市町村)が持ち回りで開催し、本市では22年ぶりの開催となります。全国から約千人の来場を想定しています。  
☎ スポーツ課 ☎32-1334

### 第140回 秋田県種苗交換会

期間◇10月31日(火)～11月6日(月)  
会場◇市総合体育館、あきた総合家畜市場、カダーレ、シーガル他  
本県最大の農業のイベントで、本市では18年ぶりの開催。例年、期間中は約70万人の来場者でにぎわいます。  
☎ 種苗交換会事務局 ☎65-2805

※各大会などの情報は本紙、ケーブルテレビ、市ホームページなどで随時、最新の情報をお知らせします。



「みんなで大会を成功させよう」のほりやボスターを掲げ、周知とPRに努める担当者たち

この秋、本市で全国規模のイベントや大会が開かれます  
9月から11月にかけて、本市で大規模な野外音楽イベントやスポーツの全国大会、県内最大の農業の祭典が連続して開催されます。市の魅力を発信するチャンス到来! みんなでPRしましょう。



3

児童扶養手当・特別児童扶養手当  
8月から現況届の受け付けが始まります

児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給資格者は毎年8月に現況届を提出しなければなりません。現況届の対象者には通知が届きますので、期間内に必ず手続きをしてください。提出がないと8月以降の降の手当が支給されませんのでご注意ください。

【児童扶養手当】  
父母の離婚などにより父または母と生計を共にしていない児童の父または母、または父または母に代わってその児童を養育している方に対し、児童の健やかな成長を願って支給される手当です。父または母が重度の障がい者（児童扶養手当法の定める程度の障がい）の場合にも該当する場合があります。

5 市民団体や町内会などが  
行う地域づくりを応援します

町内会や自治会などが地域の活力増進と連帯感の創出を図りながら「夢の実現」や「課題解決」を行い、自主的なコミュニケーション活動の持続可能な取り組みを目指す事業に対し、経費の一部を助成します。

▽手当額（4月1日現在）  
○児童1人の場合  
月額4万2290円～9980円（所得に応じた額）  
○児童2人目の加算額  
月額9990円～5千円（所得に応じた額）  
○児童3人目以降の加算額  
月額5980円～3千円（所得に応じた額）

▽特別児童扶養手当  
身体または精神に障がいのある児童（20歳未満）を監護する父もしくは母、または父母にかわってその児童を養育している方に支給される手当

現況届提出・問い合わせ先  
▼児童扶養手当  
子育て支援課  
児童支援班  
☎24-6319  
または各総合支所市民福祉課

成します。  
対象事業 地域住民が連携して行う地域づくり活動・イベントなど

補助金の額 補助対象経費の4分の3以内（環境美化活動などは10分の9以内）  
※補助限度額50万円（ただし予算の範囲内）  
※予算を超える要望があった場合は抽選とします。  
補助対象とならない事業  
①宗教的、観光・慰労目的、または個人に対する助成事業  
②市の他の助成制度に該当する事業  
③修繕料、委託料、工事請負費のみの事業  
④物販が主目的の事業

70歳以上の皆さまへ 平成29年8月から、高額療養費の上限額が変わります

70歳以上の方の上限額(月ごと)

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
平成29年7月まで	44,400円	44,400円
平成29年8月から	12,000円	44,400円

6 国民健康保険に  
加入されている皆さんへ

国民健康保険の  
高齢受給者証を更新します

国民健康保険に加入されている70歳～74歳の方全員へ、8月から使用する高齢受給者証をお送りします。

9月に開催される「第30回全国健康福祉祭あきた大会（ねんりんピック秋田2017）」では、本市でも「ソフトボール」と「剣道」の2種目の交流大会が実施されます。

4

ねんりんピック市民ボランティア  
募集期間を延長します

9月に開催される「第30回全国健康福祉祭あきた大会（ねんりんピック秋田2017）」では、本市でも「ソフトボール」と「剣道」の2種目の交流大会が実施されます。

応募・問い合わせ先  
ねんりんピック秋田2017  
由利本荘市実行委員会事務局  
〒018-0079 由利本荘市岩谷町字日渡100番地  
☎65-3829 FAX65-29902  
Eメール:choju@city.yurihonjo.lg.jp