



インターバル速歩で健康づくり

市では、運動の習慣化による健康づくりを推進するため、「インターバル速歩」を導入し、普及に取り組んでいます。誰でも気軽にできる「インターバル速歩」の効果と、市の保健事業や施策の概要などをお知らせします。

(姿勢良く歩く女性参加者。6月9日、岩城総合体育館で)



気さくなフロアのみなさん

赤い裸電球の下、昭和ノスタルジーに浸る珈琲タイム《第40回》

本荘地域 「自家焙煎珈琲タングステン」
《瓦谷地29-4 ☎23-2885》

笑売繁盛!!

このコーナーでは、市商工会に加盟している市内各地域の「人気のお店」、「頑張る会社」を紹介し、今回は、本荘地域の「自家焙煎珈琲タングステン」です。

専務の鈴木スワ子さん(64歳)にお話をうかがいました。

■創業
昭和45年。併設する写真室の待ち合い他、プリントなどの総合ラボ、お客様の交流フロアとして併設したことから始まる。
店舗名は写真用語の赤色電球(タングステンライト)に由来する。



オリジナルハンバーグ(由利牛)



■コーヒーと食事
お客様の話しもあり、コーヒーは開設して間もなくから自家焙煎のコーヒー豆を提供している。「サチコ」は幸子さんというスタッフのオリジナルブレンド。深煎りの「ベスピノ(熊蜂)」も好評。煎り豆の販売はコーヒー愛好者にも定評で、全国各地からの注文に応えている。
食事は各地の店で気になったメニューを中心にアレンジ。ピラフやスパゲティなど20種類ほどある。
中でも「オリジナルハンバーグ(由利牛)」は開業以来の一品。気軽に美味しく食べてもらいたいので価格も手軽だ。

理念

喫茶室は特に用事が無くても気軽に利用しやすいのいいところ。1杯のコーヒーでゆっくり、皆様の大切な時間を悠々と過ごせる場所であって欲しい。

写真室の喫茶室として

朝は早く、8時半の開店時刻は写真室と同じ。時には撮影ロケ場所にもなり、撮影後はお客様のだんらんの場にも利用される。
最近はホームページなどを見て、ノスタルジックな雰囲気惹かれたと訪れる遠方のお客様も多い。



白壁に木床、懐かしい小物を配した店内。お気に入りの席を見つけて。



営業時間/8:30~18:30
定休日/不定休 席数/29席



今後

開設当初のイメージをそのまま、個性的でもお客様に魅力ある自然な空間を提供していきたい。

スワ子さんは、「今までもこれからも、手探りで試行錯誤しながら、みんなと一緒に続けたい」とにこり。
「振り返ってみると、これまでのたくさんのお客様との交流。ただ、楽しかった」と朗らかに話してくれました。

写真室と喫茶フロア、コーヒーとハンバーグ。一見すると意外な組み合わせですが、どちらもお客様の利便性から必要で生まれた形だそう。
今日も、喫茶フロアにはピアノ曲、コーヒーのなんともいえない豊かな香りと、穏やかな語らいの時間が流れています。

読者プレゼント
7/21(火)まで

広報クイズ(笑売繁盛プレゼントつき!)

タングステンから、「ケーキセット引換券」を20人にプレゼント! ■応募資格/市内にお住まいの方(応募は1人1通)クイズの答え(2問)と広報紙に対するご意見や感想など「おたより」を添えてお申し込みください。

- Q1 Mt.鳥海バイシクルクラシック参加者の都道府県数は?
1 14都道府県
2 47都道府県
3 29都道府県
- Q2 インターバル速歩の後に飲むと熱中症予防になるのは?
1 麦茶
2 牛乳
3 りんごジュース

ハガキ、ファクシミリ、電子メールでご応募ください。

〒015-8501 尾崎17番地
「読者プレゼント」係
住所・氏名・年齢・連絡先・クイズの答え・おたより



*個人情報記載内容の確認、プレゼントの発送のために使用し、この目的以外には使用しません。

体も意識も変えられる「インターバル速歩」。
早朝と夕方の実践で、より元気に過ごそう！

森川真悠子さん
(JTRC健康推進コーディネーター
・医学博士)



インターバル速歩には5つのポイントがあります。それは①「ゆっくり歩き」と「速歩き」を3分間交互に行う、②1日30分、週4日を目標にする、③背筋を伸ばして、少し大きめの歩幅で歩く、④運動後には牛乳を飲む、⑤毎日、記録(体重や血圧)をつける。

また、期待できる効果として「見た目や意識が変わる！筋力、持久力がアップする！生活習慣病が改善される！うつやカラダの痛みが改善される！運動後の牛乳で、筋力アップと熱中症予防になる！」ことなどが挙げられます。

歩く時間帯については、早朝や夕方(午後4時前後)がおすすです。朝の起床後は、一気に体温を上げられるため、一日中元気でいられます。体内時計をリセットする方法としても有効です。夕方は体がほぐれて温まっているため、運動が効果的にできます。

なお、夜のウォーキングは、体が興奮状態になり寝付きが悪くなってしまうこともあるので、注意してください。

市では、こうした効果をねらい、インターバル速歩の普及事業をスタートしました。東北では初の取り組みです。実技講習会を6月9日、12日に8地域で開催し、延べ240人がインターバル速歩を

実技講習で普及へ

- ②生活習慣病指標(高血圧・高血糖肥満)が20%改善した。
- ③うつ傾向のある人、慢性関節痛の人の50%で症状が改善した。
- ④暑さ、寒さにも強くなる。
- ⑤5カ月間の運動継続率が90%以上で維持された。
- ⑥医療費を20%節約できた。

市では「熟大メイト」を購入し、モデルグループの希望者に有料で貸与しながら、健康づくりに役立ててもらおうとともに、今後も各地域で計画的に「体験教室」を開催し、インターバル速歩の普及に取り組んでいきます。

体験しました。参加者はインターバル速歩についてビデオやスライドで説明を受けた後、携帯型カロリー計「熟大メイト」を腰に付け、講師の指導を受けながら、個々のペースで早歩きとゆっくり歩きを実施。最後に、カロリー計に記録された歩行データをコンピュータのシステムに転送し、パソコン上でグラフ化して確認しました。



歩く前に、全員で軽くストレッチ(岩城で)



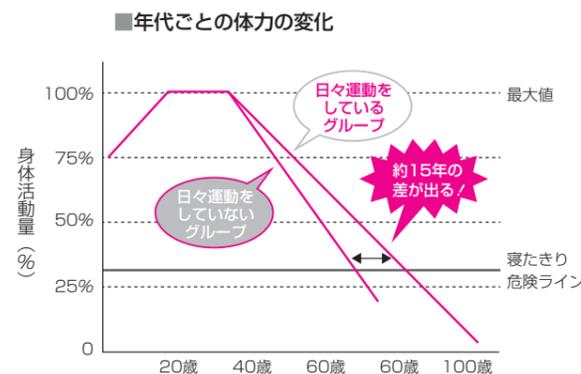
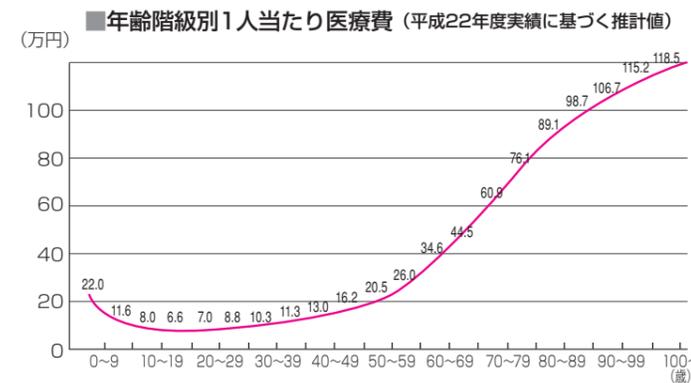
携帯型カロリー計「熟大メイト」

講師の指導で早歩き(西目で)



説明を受ける皆さん(岩城で)

(注意)「インターバル速歩」は専門的な知識を有するインストラクターの指導によって成立する歩行法です。



歩き方を変えるだけで、カラダが10歳若返る

市が普及に取り組む「インターバル速歩」。その効果や目的とは？

筋力・持久力が向上

長野県の信州大学では、中高年を対象とした健康スポーツ教室「熟年体育大学」事業を長野県松本市を中心に開催。その過程で「インターバル速歩」が生み出されました。現在、15自治体のほか、企業や病院などで行われ、約4千人が取り組んでいます。

生活習慣病を改善

ポイントとは、正しい姿勢で、通常歩行と速歩をそれぞれ2〜3分ずつ、個人の体力レベルに合わせて行うこと。このセットを一日5回、週4日を目標に繰り返すことで、健康数値が改善した例があります。

信州大学とNPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)が20年以上にわたる検証した結果、インターバル速歩で加齢による体力の低下が緩やかになり、高齢まで自立した生活ができる体力を持ち続けられることが明らかになりました。

- ①体力が最大で20%増加し、10歳ほど若返った気分になる。



関連番組のご案内 市ケーブルテレビでは、「インターバル速歩実技講座」を毎月14日(水)20時(同)の、11時(水)時半からの1日5回、同番組を放送します。

「老化は足から」。インターバル速歩はやりやすいので、続けてほしい

那須美紀子さん
(60歳・岩城亀田大町)



スポーツ推進員がいち早くインターバル速歩に取り組みもうという話になり、岩城での講習会に参加しました。実際に通常歩行と早歩きを3分ずつ繰り返して、「やりやすい」と感じました。ウォーキングと比べても、それほど難しくないと感じます。

週2回バドミントンをしており、「スポーツをした後、牛乳を飲むと筋肉が付く」とは聞いていたのですが、熱中症予防にもなることは初めて知りました。このことをぜひみんなに知ってほしいですね。

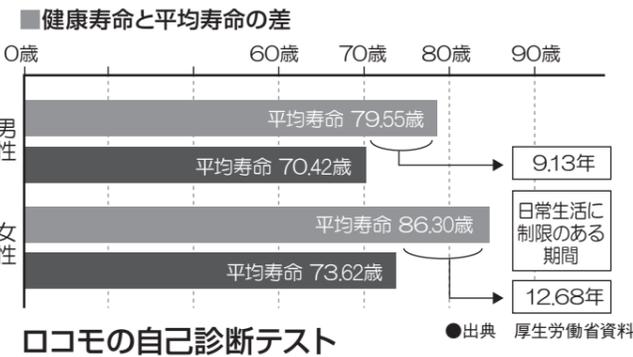
バドミントンでは汗が噴き出しますが、インターバル速歩はじんわりと汗をかく程度。誰でも無理なくできると思います。「老化は足から」と言われます。これも続けると何にもなりません。講習会には50~70代のやる気のある皆さんが参加されたようで、とても心強く感じました。

日々運動をした場合、40歳以降の体力に差が出ることは3のグラフのとおりです。「ロコモ」を予防し、元気に生き生きと過ごせるよう、自分のため、家族のために、運動の習慣化に取り組みましょう。

運動の習慣化が大切

皆さんは腰やひざの痛みに苦しんだ経験はありませんか。激に増加しています。皆さんは腰やひざの痛みに苦しんだ経験はありませんか。激に増加しています。

自動車を生活家電の普及などによって、私たちの生活は便利で快適になりました。一方、ふだんから体を動かさないことで足腰の衰えに気がつきにくい面も見えてきています。そして今、太り過ぎや運動不足による筋力低下などで腰痛やひざ痛になり、治療が必要になる人が50歳代から急激に増加しています。



運動機能は40代から低下する「ロコモ」への備えが必要だ

健康寿命は平均寿命より「10年」も短い。運動の習慣化に取り組みよう

「健康寿命」を重要視

「生涯にわたって健康でありたい」。誰もが願うことですが、健康寿命(健康的に自立した生活ができる期間)と平均寿命を比べると、男性で9・1年、女性では12・6年の差があります。この約10年

が、介護など「日常生活に制限のある期間」になります。超高齢社会に入り、誰でも介護や寝たきりになるおそれがあることされる理由の一つに「ロコモ」があります。「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉などの運動器の機能が低下し、移動できなくなる状態のことです、生活習慣が深く関係しています。

体を動かさず生活できる社会

熱中症は暑さで体の水分が不足し、体温をうまく調節できなくなる状態です。屋内・屋外を問わず、高温や多湿などが原因となって起こります。短時間で重症化することもあり、特に注意が必要です。

熱中症にも効果が

インターバル速歩は熱中症にも効果があり、マスコミなどで取り上げられています。能勢博教授(信州大学)は、暑さに強い体にするため、「ややきつめの運動と、その直後のコップ1杯の牛乳が効果的」と医学分野から勧めています。

能勢先生は「人は体温が上がると、血液によって熱が皮膚表面に運ばれて放散され、加えて血液中の水分から汗が作られ、発汗し熱を下げる。その時、皮膚の血流量を増やせば、体温調節機能が高まる。血液を増やすにはインターバル速歩を行い、直後にコップ1杯の牛乳を飲むといい」と解説。

暑さに負けない体に

熱中症予防で大切なのは「暑さに慣れること」。そして、「短時間でも体を動かすこと」です。体を動かすことで自然に食欲がわき、夜もぐっすり眠れるようになります。運動・栄養・睡眠のバランスを大切にしながら、暑さに負けない体をつくりましょう。

「熱中症」予防のポイント

- ① 水分・塩分をこまめに補給する (スポーツ飲料などで水分・塩分をバランスよく取りましょう)
- ② 帽子や日傘などで暑さを避ける (炎天下での農作業やスポーツなどには十分注意してください)
- ③ 通気性のよい、涼しい服装にする (吸水性、通気性のよい衣類を着るようにしましょう)
- ④ 冷房をうまく使い、無理せず、体調を整える (節電を意識しすぎず、適切な環境をつくりましょう)

《あなたの熱中症対策はだいじょうぶ? チェックしてみよう》

- ① 暑いときは無理をしない
- ② 暑さに慣れるよう心がけている
- ③ 暑いときは無理をしない
- ④ 暑さに慣れるよう心がけている
- ⑤ 暑いときは無理をしない
- ⑥ 暑さに慣れるよう心がけている
- ⑦ 暑いときは無理をしない
- ⑧ 暑さに慣れるよう心がけている

重症化サインを見落とさず、すぐ医療機関へ

次のような状態の場合はすぐに救急車を呼びましょう。

①意識がない、②けいれんがある、③自力で水を飲めない

昨年6~10月に46人が熱中症で救急搬送されました。このうち38人が65歳以上の方でした。今年もすでに6人が救急車で運ばれています。

市消防本部救急課 ☎22-4290

暑さ指数(WBGT)に注意しましょう

暑さ指数とは、「気温・湿度・日射や輻射の熱」を取り入れた温度の指標。WBGTが28℃を超えると患者発生率が急激に高まります。

暑さ指数(WBGT) = 1 : 7 : 2

暑さ指数については 熱中症サイト



速歩の後に牛乳を飲むと、「熱中症」に負けない体になる

猛暑日などは常に「熱中症」の危険がある。インターバル速歩と牛乳で体温調節機能を高めよう

健康寿命を延ばしましょう。ふだんの生活に運動を取り入れ、健康な心と体をつくり、健康寿命を延ばしましょう。

市では、健康相談や講座・教室、高齢者の生活機能の低下防止を目的とした保健事業を実施し、心身の健康づくりに力を入れています。

また、生活習慣病予防に加え「ロコモ」「うつ」「認知症」などのリスクを下げる効果を得たい、今よりも10分多く、元気に体を動かす「+10」(プラステン)という取り組みを推進しています。インターバル速歩はこの取り組みの一環として市が普及を図るものです。

生活習慣病予防の一番の対策は早期発見、早期治療。そのためには、健康診断や定期検査を受け、特定健診対象年齢(40〜74歳)の方は必ず受診することが大切です。

「+10」を始めよう!

1 健康相談事業

- 総合健康相談
 - 町内会、老人クラブ、婦人会、各種団体からの依頼や宅配講座での相談
 - 高齢者の閉じこもりや孤立予防事業での相談
 - 地域温泉利用者の相談(鶴舞温泉、寿康苑、かしわ温泉、鳥海荘)
- 重点健康相談
 - 健康増進事業における病態別での相談

2 健康教育事業

- 健康講演会
- 宅配講座など
 - 健康づくり普及啓発を目的とした市民向け講演会の開催
- 健康講座・健康教室
 - 生活習慣病やガン予防、転倒防止、運動機能向上などを目的に教室や講座を開催
 - 主な講演会や健康講座、健康教室と開催地域は次のとおり。

医学講座(医師会と共催) 健康まつりなど(市民まつり、文化祭でのパネル展示ほか) 健康講演会(市民や老人クラブ会員向けの講話)	全地域
温泉施設利用事業(地域の温泉施設を利用した健康教室)	本荘・西目 矢島・鳥海
介護予防フォローアップ事業 (介護予防二次予防事業修了者へのフォローアップ)	全地域
健康づくり講演会(生活習慣病予防、引きこもり予防)	東由利・西目・鳥海
いきいき運動教室(60歳以上の運動教室) 骨粗しょう症予防教室(検診結果の説明)	本荘
らくらく運動教室(運動不足気味の方が対象) 冬の健康教室(冬期間の運動不足による機能低下予防)	矢島
クッキング教室(中高年の生活習慣病予防) ますますお元気講座(65歳以上の健康づくり講座)	岩城
転倒予防教室(高齢者の運動機能低下の予防)	東由利
リフレッシュ運動教室(生活習慣病予防や冬期間の運動不足解消)	由利
健康づくり集会(高齢者の低栄養予防、健康づくりなど)	大内
健康づくり学級(運動機能低下予防) 健康サロン(高齢者の運動機能低下や生活習慣病の予防)	鳥海

3 介護予防事業

- 65歳以上の生活機能低下防止のための事業
- 二次予防事業
 - 運動機能向上事業(元気アップ教室) 全地域
 - 口腔機能向上事業(お口元気で歯ッピー教室) //
 - 栄養改善事業(おたっしゃ栄養教室) //
 - 認知機能低下予防教室(脳力アップはつらつ教室) //

4 高齢者の医療の確保に関する法律による保健指導 40〜74歳の国保被保険者で特定保健指導対象の方

- おなかすつきり教室(メタボリックシンドローム改善のための指導)

5 健康増進事業

- 健康手帳交付事業、健康相談事業、訪問指導、住民検診事業(健康診査・胸部総合検診)
- 各種がん検診、がん検診推進事業(子宮頸がん、乳がん、大腸がんの無料クーポン券配布ややコール・リコール事業)、胃がん検診助成事業ほか

主な保健事業の内容

問

健康管理課

☎ 22-1834

または各総合支所市民福祉課

生活習慣改善のため

生活習慣病とは、毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のことです。「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」「肥満」などを指し、日本人の3分の2近くの人がこれらの病気で亡くなっています。

生活習慣病が最も怖いのは「本人に自覚症状がないまま病状が進行し、1つだけではなく、糖尿病と高脂血症など、2つ、3つと生活習慣病が重複して発症することが多い」ということです。

また、生活習慣病は「がん・脳卒中・心臓病」という、わが国における三大死因の引き金となってしまうリスクが非常に高い病気です。生活習慣病の患者がこの三大死因の病気を発症する確率は、そうでない人に比べて数倍〜数十倍高いと言われています。

しかし、生活習慣病の原因は「偏った食生活・運動不足・喫煙・飲酒・睡眠不足・ストレス」などであり、1人1人の心がけや取り組み次第で、改善することができるとされます。具体的には日常生活の中の適度な運動、バランス

1人1人の健康な毎日が
明るく元気なまちの基盤となる

運動することで元気に、より健康になる。明るい笑顔のあふれるまちをつくろう



いきいき運動教室で

長野県松本市の取り組みに感動。将来の医療費抑制に向け、頑張りたい!

「1日1万歩」を目標に、「食べたら歩く」を心掛けています。講習会に友だちと参加し、インターバル速歩は私でも続けられると感じました。長野県松本市では、半年で1人あたりの医療費が2万3千円も削減できたと聞き、とても感動しました。20年後は私たちが高齢者となります。その時、医療費は国の予算の6割になるとの予測です。しっかりとインターバル速歩に取り組み、薬の服用や将来の予算抑制につなげられたらと思っています。



澁谷智子さん(52歳・石脇)

NHK大河ドラマ

「真田丸」に大きな期待
★7人で設立「案内人の会」

真田幸村の娘・お田（でん）の方のお墓がある岩城地域の天鷲城で、来年1月からのNHK大河ドラマ「真田丸」放送を記念した講演会が6月20日に開催されました。これは大河ドラマを観光誘客につなげていこうと企画されたものです。



「今後明らかになる構成を楽しみにしてほしい」と話す浦井局長



約130人の皆さんが熱心に聞き入っていました

講師の浦井良介NHK秋田放送局長は「物語の構成は今後明らかになる。秋田がどう描かれるか楽しみにしてほしい」と話した後、幸村の生涯やドラマで使用される視覚効果などを説明。参加した約130人の皆さんは期待を膨らませながら、聞き入っていました。

また、当日は地元の郷土史愛好家7人が「岩城まち歩き案内人の会」を設立。観光客の案内や幸村ゆかりの地のPRを図ることにしました。

上川大内小・下川大内小が合同で
いのちの授業 「大丈夫、命があるんだよ」

上川大内小と下川大内小の合同授業として、秋田市の動物病院院長である坂本尚志さんを講師に、いのちの授業「大丈夫、命があるんだよ」が上川大内小学校を会場に、6月3日行われました。



これは命の大切さを見つめ直し周囲の人々の関わりを考えるとともに、来年度統合される両校の交流を深めるために行われ、上川大内小の4、6年生31人と下川大内小の5、6年生32人が参加しました。



坂本尚志さん

が勤務していた県動物管理センターでの様子を撮影したドキュメンタリー番組を鑑賞した後、生徒たちと犬の心音とをスピーカーを取り付けた聴診器で比較。殺処分されていた犬の姿などを通して、生徒たちは命について考えました。

坂本さんは、「自分自身を大切にすることが他の誰かを大切にしていけることにつながる。できない自分を責める必要はなく、過去の自分のおかげで今の自分自身がいる」と生徒たちに伝えました。

陸上自衛隊東北方面音楽隊
カダーレ大演奏会 in 由利本荘市

本市の誕生10周年と震災の復興祈願のため、陸上自衛隊東北方面音楽隊の演奏会が6月12日にカダーレで開かれ、ほぼ満席の大ホールに勇壮な演奏が響きました。



公演は2部構成で、第一部では復興を願う曲が演奏されました。震災や曲にまつわるエピソードも語られ、観客が涙ぐむ姿が見られる場面もありました。第二部ではアニメなどの主題歌や歌謡曲を披露。隊員が往年の歌手に扮して登場するなどに、会場は大いに盛り上がりました。

地域おこしのキーパーソンを育成
「やねだん秋田塾」が開講

さまざまな取り組みで集落の独自財源を築くとともに住民の生きがいづくりに励み、全国的にも高い注目を浴びる鹿児島県鹿屋市・柳谷町内、通称「やねだん」。その町内会長である豊重哲郎氏が塾長を務め、「やねだん秋田塾」が6月19日から21日にかけてアクアパルを会場に開講されました。



これは同町内で行われる「やねだん故郷創生塾」を本市で開講したもので、豊重塾長のほか、椎川忍市特別顧問をはじめとする、地域おこしやその担い手の育成に励むスペシャリスト計6人の講師を迎え、市内外からの参加者43人が地域活性化のヒントを学びました。

佐々木代表監査委員に表彰状

本市で5月28日に開催された第66回東北都市監査委員会定期総会で、佐々木均代表監査委員が、監査業務に精励され監査委員制度発展に大きく貢献したことに表彰されました。



佐々木委員は、平成21年7月から識見監査委員として本市の財務事務や事業の経営管理の適正化に尽力されています。

交通安全指導に役立てて
JA秋田しんせい

秋田しんせい農業協同組合（畠山勝一代表理事組合長）から交通安全指導に役立ててほしいと管内のかほ市・



本市の小学校全校に街頭指導用ジャンパーと帽子が各2組が寄贈されました。贈られた用品は今後、児童への交通安全指導などに活用される予定です。

小友唯心塾が
東北柔道大会第3位に

このほど行われた第28回マルちゃん杯東北少年柔道大会で、小友唯心塾が3位入賞を果たしました。



選手たちは6月12日、石川副市長に入賞報告に訪れ、全国でも上位を取れるよう頑張ると決意を述べました。

全県ゲートボールで
東由利チームが優勝

秋田市で開催された第36回全県ゲートボール親善大会で、参加した40チームを抑え東由利チームが見事優勝を飾りました。



チームは来月11・12日に行われる本県代表として、岩手国体東北予選に望みます。



西目漁港まつりが6月20日に開催され、3千人の参加者が稚魚の放流やアトラクションなどを楽しみました。



「こどもフェスティバル」が6月20日にカダーレで行われ、出演した本荘地区11保育園の園児たちが合唱を披露しました。



6月16日、鶴舞球場で「鳥海山600歳野球フェスティバル」が開催され、参加した11チーム約250人がハッスルプレーで熱戦を繰り広げました。（開会式で激励を述べる長谷部市長）



人権の花運動の植栽式が鶴舞（6月11日）・西目（18日）・由利（19日）の各小学校で行われ、約850本の花が各校を飾りました。



道の駅岩城で「岩城・湯沢 海と山旨いもの自慢2015」が6月7日行われ、たくさんの来場者で賑わいました。

スマートフォンでも、広報紙をご覧ください！
「広報ゆりほんじょう」はスマホでもご覧いただけます。「秋田イーブックス」

「i広報紙」の無料アプリをダウンロードのうえ、ご利用ください
なお、アプリのダウンロードや情報の受信には通信料が発生する場合があります。i広報紙の閲覧中に表示される広告の内容に市は一切責任を負いませんので、ご注意ください

◆「市長の行動」報告（5月分）

※市ホームページ「市長室からこんにちは」もご覧ください

5月1日(金)	大内中学校 開校式 大内地域行政協力員会議・懇親会
7日(木)	本荘地域ゲートボール協会 由利本荘市長杯大会 秋田由利牛振興協議会 五役・部長・支所長会議
8日(金)	矢島地域行政協力員会議・懇親会
9日(土)	石脇地区町内会長連絡協議会総会懇親会
11日(月)	東由利地域行政協力員会議・懇親会
12日(火)	市議会臨時会
13日(水)	市老人クラブ連合会総会・懇親会
14日(木)	京北スーパーと市との「まるごと売り込み連携協定」 締結式(千葉県柏市)
15日(金)	東北市長会総会・分科会(宮城県仙台市)
18日(月)	由利建設業協会総会懇親会

京北スーパーを視察(14日)



19日(火)	本荘由利産学振興財団役員会 市地域公共交通活性化再生協議会 市行政改革推進本部会議
20日(水)	本荘地域町内会長協議会総会・懇親会
21日(木)	定例記者会見
22日(金)	県森と水の協会役員会(秋田市) 市体育協合理事・評議員会懇親会
23日(土)	県自動車整備振興会由利支部創立50周年記念式典・祝賀会
25日(月)	五役会議
26日(火)	県・市町村協働政策会議総会(秋田市) チャレンジデー2015あきた決起集会(秋田市)
27日(水)	チャレンジデーウォーク 出発式・ウォーキング
28日(木)	東北都市監査委員会総会
29日(金)	市議会定例会本会議(開会)
31日(日)	子吉地区敬老会

◆市長交際費の報告

Ⓔ：代理出席

(1) 弔 事 (円)

	件 数	支出額
合 計	3 件	58,000

(2) 会費等 (円)

支出日	支 出 内 容	支出額
5月1日	大内地域行政協力員会議懇親会会費	2,000
2日～4日	丸亀お城まつり参加時特産品お土産	35,040
2日	京極頭彰会交流会へ寸志(Ⓔ小野副市長)	10,000
3日	香川県丸亀市主催歓迎交流会へ寸志(Ⓔ小野副市長)	10,000
4日～5日	(長野県)佐久パルーンフェスティバル・佐久鯉まつり参加時特産品お土産	2,958
4日	佐久パルーンフェスティバル・佐久鯉まつり 歓迎夕食会費(Ⓔ商工観光部長)	5,000
8日	企業訪問時特産品お土産	3,840
8日	矢島地域行政協力員会議懇親会会費	1,000
8日	本荘由利電気工事協同組合総会懇親会へ寸志(Ⓔ石川副市長)	3,482
9日	石脇地区町内会長連絡協議会総会懇親会へ寸志	3,450
9日	西部地区町内連絡協議会総会懇親会会費(Ⓔ小野副市長)	2,000
11日	東由利地域行政協力員会議懇親会会費	3,000
11日	日本母親大会・秋田県母親大会へ協力金	10,000
13日～18日	企業訪問時特産品お土産	18,814
13日	市老人クラブ連合会総会懇親会へ寸志	3,479
14日	(千葉県柏市)京北スーパーと市との連携協定 締結式会食会費	7,000
14日	柏市長表敬訪問時特産品お土産	4,968

15日	市商工会総代会懇親会会費(Ⓔ石川副市長)	5,000
17日	ふるさと岩城会総会・懇親会へ寸志(Ⓔ石川副市長)	10,000
17日	東京東由利会総会・懇親会へ寸志(Ⓔ小野副市長)	10,000
18日	由利建設業協会総会懇親会会費	5,000
20日	本荘地域町内会長協議会懇親会会費	3,000
20日	本市出身・ブラジル在住齋藤ご夫妻表敬訪問時 特産品お土産	3,240
22日	市体育協合理事・評議員会懇親会会費	4,000
22日	市管工事協同組合総会懇親会へ寸志(Ⓔ石川副市長)	3,482
22日	ゆりの里振興社株主総会懇親会へ寸志(Ⓔ由利総合支所長)	3,440
23日	県自動車整備振興会由利支部創立50周年記念 祝賀会へ御祝い	5,000
23日	由利建築士会総会懇親会会費(Ⓔ石川副市長)	5,000
23日	鶴声会総会懇親会へ寸志(Ⓔ総務部長)	3,479
26日	県・市町村協働政策会議総会懇親会会費	5,000
28日	東北都市監査委員会意見交換会会費(Ⓔ小野副市長)	5,000
31日	子吉地区敬老会へ御祝い	3,200
合計		199,872

副市長交際費執行状況

支出日	支 出 内 容	支出額
5月14日	京北スーパーと市との連携協定締結式会食 会費(小野副市長)	7,000
23日	由利本荘移住「まるごと」ミーティング 交流会会費(小野副市長出席)	4,000
合計		11,000

中東呼吸器症候群(MERS:マーズ) 感染予防のために

5月20日、韓国で中東地域からの帰国者の感染が確認され、その後、医療従事者や家族などへの感染が報告されています。

日本では検疫所での健康観察の徹底や医療体制が整備されていますので、適切な行動をお願いします。

MERSコロナウイルス
(国立感染症研究所)



●発生地域(主に中東地域・韓国)から帰国・入国した際は

- ・帰国・入国時に発熱や咳などの症状がある方は、空港内等の検疫所へご相談ください。
- ・14日以内に、発熱や咳などの呼吸器症状がある方は、地域の医療機関を受診する前に、必ず保健所へ電話で連絡くださるようお願いいたします。
- ・咳、発熱などの症状がある場合は、他者との接触を最小限にし、マスクをしましょう。

問い合わせ先
由利本荘保健所 健康・予防課 ☎22-4120

いきいき運動教室 参加者募集

ストレッチや室内運動を中心とした、健康づくりのための教室を開催します。

期間 8～12月(毎月1回、全5回)※日程については、後日通知します。

会場 本荘保健センター

対象 60歳以上

定員 60人 ※会場の都合により2グループ(30人ずつ)に分けて行います

内容 血圧測定、ストレッチ・体操など

講師 中高老年期運動指導士など

参加費 無料

申し込み・問い合わせ先

7月8日(水)まで

健康管理課 ☎22-1834



問い合わせ先
健康管理課
(本荘保健センター内☎22-1834)
または各総合支所市民福祉課へ

湯ったりほのぼのの教室
どなたでもお気軽にお越しください。
参加費と申し込みは不要です。

と き 7月15日(水)

と ころ 鶴舞温泉中広間

時間・内容

○午前9時30分～10時

健康相談・血圧測定

○午前10時～11時

講話「気になるクスリの

おはなし」

声かけボランティアによる「きてけれ～サロン」においでください!

お茶を飲みながらみんなでおしゃべりしてみませんか。
どなたでも無料で参加できます。

と き 7月23日(木) 10時～12時

と ころ 本荘保健センター

内 容 軽体操、小物づくり、健康相談等
～楽しい企画を用意しています～



こころの相談日

無料で臨床心理士とお話ができます。

と き 7月17日(金)

相談時間 午前10時～10時45分 ※相談時間は1人45分です。

午前11時～11時45分 ※相談は予約制で

午後1時30分～2時15分 1日3人までとします。

と ころ 本荘保健センター

申し込み・問い合わせ先 7月10日(金)まで、健康管理課☎22-1834

7月 乳幼児健診

※お住まいの地域で受診してください
※本荘地域と西目地域の7カ月児健診は、個別健診となります
※当日受診できない場合や不明な点は、当該地域の保健センターまたは市民福祉課へご相談ください

開催日	対象地域	事 業 名	対 象 者	受付時間	実施場所
2日(木)	岩城・大内	4・7・10カ月児健診	平成26年8月・11月、平成27年2月生まれ	13:00～13:15	大内保健センター
6日(月)	本荘・西目	2歳児歯科健診	平成25年4月生まれ	13:00～13:30	本荘保健センター
8日(水)	岩城・大内	2歳児歯科健診	平成25年1月・2月・3月生まれ	13:00～13:15	大内保健センター
	由利・東由利・ 矢島・鳥海	1歳6カ月児健診	平成25年10月・11月・12月生まれ	13:00～13:30	由利福祉保健センター
15日(水)	全地域	5歳児健康相談	平成22年6月生	12:45～13:00	市民交流学習センター
21日(火)	本荘・西目	3歳児健診	平成24年1月生まれ	13:00～13:30	本荘保健センター
22日(水)	本荘・西目	10カ月児健診	平成26年9月生まれ	13:00～13:30	本荘保健センター
28日(火)	本荘・西目	4カ月児健診	平成27年3月生まれ	13:00～13:30	本荘保健センター
29日(水)	由利・東由利・ 矢島・鳥海	4・7・10カ月児健診	平成26年9月・12月、平成27年3月生まれ	13:00～13:30	由利福祉保健センター
30日(木)	本荘・西目	1歳6カ月児健診	平成25年12月生まれ	13:00～13:30	本荘保健センター

【持ち物】母子健康手帳・アンケート票・バスタオル ※3歳児健診を受ける方は、ご家庭でアンケート票の中の聴力と視力の検査をしてきてください



由利本荘市誕生10周年 記念事業

宝塚歌劇宙組 全国ツアー公演



宝塚歌劇団の宙組が文化交流館カダーレで躍動感あふれる華麗なステージショーを繰り広げます。宝塚の魅力をご堪能ください。

演目

サスペンス・コメディ

『メランコリック・ジゴロ』

—あぶない相続人—
作・演出／正塚晴彦

ロマンチック・レビュー

『シトラスの風Ⅲ』

作・演出／岡田敬二

主演



宙組トップ娘役
実咲凜音さん



宙組トップスター
朝夏まなとさん

文化交流館「カダーレ」

11月3日(火・文化の日)

昼公演 開場13時30分 開演14時
夜公演 開場17時30分 開演18時

入場料 (全席指定・消費税込み)
【S席】7,300円 【A席】5,500円
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。

チケット発売 8月1日(土) 9時

プレイガイド

【由利本荘市】ゆりぷらざ(カダーレ内)
☎28-4313
【秋田市】秋田県民会館
【ローソンチケット】
Lコード: 23847

※カダーレでの販売初日(特設会場)は、一人4枚までになります。なお、特設会場での販売の詳細については本紙7月15日号をご覧ください。

問い合わせ先
カダーレ管理課 ☎22-2500



ふれる・楽しむ・好きになる
鳥海山・飛島ジオパーク構想

▲ロゴマークには山形県酒田市・山形県遊佐町・にかほ市・由利本荘市に加え、飛島をイメージ



▲地域の思いをジオパークと共に発信—

今回は地域の皆さんと共にジオパークを創っていくためのさまざまなツールや仕組みのご紹介をします。多くの方にお目に留まるようポスター・のぼり・懸け垂れ幕が出来上がりました。ジオパークの内容をやさしい言葉で説明するパンフレットも用意されています。

各所でのPR活動とともに皆さんからも県内外でのPR・周知活動にご協力いただけるととても心強いです。ジオパークは「地域の人の想い」がたくさん詰め込まれていることが大切です。のぼりに書かれた「ふれる・楽しむ・好きになる」という言葉。地域の宝にふれながら楽しんでこの地を好きになる、そんなジオパークを皆さんと一緒に創りましょう。

鳥海山・飛島ジオパーク構想リレーコラム
日本海と大地がつくる 水と命の循環
【第7回】「みんなで創ろう 鳥海山・飛島ジオパーク」
東北公益文化大学特任講師 中原 浩子

空き家

等の適正管理に関する条例

7月1日から施行されます

この条例は「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、空家などに関する対策の実施やその他の措置などについて必要な事項を定め、空家などの管理の適正化を図ることで倒壊や事故、犯罪、火災などを未然に防止し、住民の生命、身体や財産を保護し、その生活環境の保全に寄与することを目的としています。

【空家等の管理は所有者等の責任です】

空家等は所有者等の個人財産であり、原則として所有者等には自己の所有物を適正に管理する義務と社会的責任を負っています。

空家等の管理が適正に行われず、事故などにより他人に損害を与えた場合は、空家等の所有者等が責任を問われることがあります。自分の所有している空家等の定期的な見回りや、管理業者等に委託するなど、所有者等としての責務を果たすことを心がけてください。

【条例による市の対応】

1. 特定空家等の認定
特定空家等であると疑われる空家等を市が発見したり、情報提供を受けたときに、空家等の所在や所有者等を把握するための調査その他必要な調査を行い、市長が特定空家等として認定します。
2. 助言および指導
特定空家等の所有者等に対し、除却や修繕など生活環境の保全を図るた

『空き家バンク』登録物件を募集します

市では、空き家の有効活用とあわせ市内への定住促進を図るため、空き家情報登録制度「空き家バンク」を制定しています。本制度は、空き家の売却または賃貸を希望する所有者から情報提供を受け、「空き家バンク」に登録した物件を、市のホームページなどを通して全国の利用希望者に紹介するものです。「空き家バンク」に登録を希望される物件について、次により募集します。

- 【登録対象物件】 所有者が売却、賃貸を希望する空き家物件。(ただし、営業を目的とするもの、倒壊等の危険性があり生活の場として機能しないものは除く)
- 【登録申し込み方法】 市ホームページ、地域振興課、各総合支所振興課に備え付けの「空き家バンク登録申込書」に必要書類を添えて提出してください。

◆所有者等が勧告に応じないときは、必要な措置を講じるよう命令、または行政代執行法に定められた手続きにより代執行を行うことがあります。

◆周囲の状況や災害などで緊急に危険を回避する必要がある場合、必要最小限の応急措置を行います。その際の費用は、全て所有者等が負担することとなります。

「特定空家等」とは？
市内に所在する「空家等」で以下の状態をいいます
1. そのまま放置すれば倒壊など著しく保安上危険となるおそれのある状態
2. 著しく衛生上有害となるおそれのある状態
3. 適切な管理が行われていないことにより著しく景観を損なっている状態
4. その他周辺の生活環境の保全を図るために放置することが不適切である状態
※今後「由利本荘市空家等対策計画」を策定し、特定空家等判断基準を明確にし認定することとしています。

【問い合わせ先】 空家等対策全般に関すること 生活環境課 ☎24-6253
空き家バンクに関すること 地域振興課 ☎24-6230

【用語の解説】

「空家等」とは？

家屋などの建物や扉や門などの工作物で、おおむね1年以上人の居住や出入りがなく放置されている状態およびその敷地(立木などを含む)をいいます。

地域固有の食材を有効的に活用するための事業を応援します！ 「地域食材有効活用支援事業費補助金」



中山間地域で生育・栽培される山菜や伝統野菜などの品目について、その特性や価値を学び、かつ生産拡大を図ることで地域特産物の一つとして有望品種へ育成することを目的に生産・加工などの費用を支援します。

【補助対象事業者】

- 農業法人
- 集落営農組織
- 任意組織・団体

【補助金の額など】

生産や加工活動に関わる実践経費等に対して1/2以内（補助上限額 10万円）

【公募期間】

7月1日(水)～31日(金)
※対象とする事業については事前にご相談ください

【対象事業】

- 次のうち、新規栽培や加工、生産拡大に取り組みむもの
- ・伝統野菜（カナカブ、からとり芋など）
 - ・山菜（ミズ、わらび、ぜんまい、フキなど）
 - ・伝統野菜や山菜から生産される副産物（根花粉など）
 - ・その他、地域食材となりうるもの

「農地中間管理事業」受け手 7月1日から公募します

農地中間管理機構（農業公社）が借り入れた農地を、規模拡大や集約化を希望する受け手農家に、まとまった農地として貸し付けます。今年度の受け手を希望する場合は、借受希望申込書を提出してください。

各申し込み・問い合わせ先

農業振興課
元気集落支援班
☎24-6234
または各総合支所産業課

まちづくり協議会委員 募集します

市では、市民と行政との協働によるまちづくりを推進するため、各地域に「まちづくり協議会」を設置しています。地域住民が主体となり、地域の課題解決や活性化を図るため、8月1日からの次期協議会委員を募集します。

委員任期 2年
募集人員 本荘地域4人・矢島地域3人・石城地域3人・由利地域3人・大内地域3人・東由利地域3人・西目地域3人・鳥海地域3人（人数は変更する場合があります）

応募対象 市内在住で20歳以上の方（住所を有する地域へののみ応募できます。）

応募方法 指定の応募用紙にて7月14日(火)17時まで提出ください（郵送、Eメール可）
※応募者多数の場合は抽選により決定します。
応募用紙の配付・提出・問い合わせ先 地域振興課 ☎24-6231、または各総合支所振興課（応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます）

福祉医療受給者証 更新します

福祉医療受給者証の有効期限が今年7月31日までの方には、8月1日以降に使用できる新しい受給者証を7月下旬に郵送します。古い受給者証はご自身で裁断処分いただいで構いません。

なお、今年1月2日以降に転入頂いた方などには、更新時に昨年の所得額を届け出て頂く必要がありますので、その手続内容を個別にご案内します。

お子さんの福祉医療受給者証はありますか？

市では、中学校卒業までの医療費を完全無料化とする福祉医療制度の拡大を、今年4月1日から実施しています。対象のお子さんのいるご家庭で受給者証がお手元がない場合は、手続が必要になります。市民課までお問い合わせください。

問い合わせ先
市民課
医療保険班
☎24-6244

7月は「シートベルト・チャイルドシート着用推進運動」の強調月間です

シートベルト・チャイルドシートは、正しく着用することにより、交通事故から命を守ってくれます。車に乗ったら、同乗者にも声をかけ、忘れずにシートベルト・チャイルドシートを着用しましょう。

問い合わせ先 生活環境課 ☎24-6254

7月分以降の国民年金保険料 「免除申請」を受け付けます

失業や経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、免除や猶予の申請ができます。

平成27年度の免除等の受け付けは7月1日から開始され、平成27年7月分から平成28年6月分までの期間を対象に審査されます。

なお、日本年金機構から郵送された平成26年度の「国民年金保険料免除・納付猶予申請承認通知書」に「継続審査申出受付済」と印字されている方は、同機構が継続的に審査するため申請は不要です。

申請先 市民課、または各総合支所市民福祉課

持ち物 印鑑（代理申請の場合は申請者本人の印鑑）、平成26年3月31日以降に失業した方は「離職票」または「雇用保険受給資格者証」をご持参ください

※平成26年4月から法律が改正され、2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できるようになりました。
問い合わせ先 市民課 ☎24-6246、日本年金機構本荘年金事務所 ☎24-1114

「年金情報流出」を口実にした『振り込め詐欺』『個人情報の詐取』にご注意ください

日本年金機構ではウイルスメールにより個人情報約125万件が流出しましたが、これを口実とした不審な電話などが報告されています。

【次のことはありません】

- 日本年金機構や年金事務所からお客様に電話することはありません。
- 日本年金機構からお客様にお金を要求することは一切ありません。
- 日本年金機構がお客様にATMの操作をお願いすることは一切ありません。
- お客様の個人情報（家族構成など）を確認することはありません。

該当する方には基礎年金番号を変更して万全を期す準備を進めています。

ご自宅などに日本年金機構や同機構の職員などを名乗る電話がかかってきたら、迷わず次の窓口までご相談ください。

相談先 日本年金機構専用電話窓口 ☎0120-818211（8時半～21時）、警察相談専用窓口 #9110、または最寄りの警察署

市の臨時職員を募集します

ハローワークで発行する紹介状と市専用の履歴書、資格取得証明書の写しを提出してください。詳細はハローワークに備え付けの募集要項でご確認ください。

市立保育園臨時保育士

募集人員 9人程度
勤務内容 乳幼児の保育業務
勤務先 亀田、岩谷、下川大内、上川大内、西目、川内保育園のいずれか
勤務時間 週5日勤務（38時間45分）
応募資格 保育士免許を有する方
雇用期間 雇用開始から6カ月間（更新可）
申し込み・問い合わせ先
総務課 ☎24-6217
（応募があり次第、随時面接試験を実施します）

西目学童クラブ放課後児童支援員

勤務内容 学童保育指導業務、施設的环境整備など
募集人員 1人
応募資格 特になし
勤務時間 週5日勤務（38時間45分）
雇用期間 8月1日～平成28年1月31日（更新可）
【西目学童クラブ放課後児童支援員（パート）】
勤務内容 学童保育指導業務など
募集人員 1人
応募資格 特になし
勤務時間 週20時間未満
雇用期間 8月1日～平成28年1月31日（更新可）
各申し込み・問い合わせ先 7月10日（金）まで、西目総合支所振興課 ☎33-4610

笹子学童保育児童支援員

勤務内容 学童保育指導業務、施設的环境整備
募集人員 1人
応募資格 特になし
勤務時間 週4～5日勤務（29時間未満）
雇用期間 9月1日から平成28年2月29日（更新可）
申し込み・問い合わせ先 7月24日（金）まで、鳥海総合支所市民福祉課 ☎57-3501

本荘プール監視員募集（アルバイト）

期間 7月25日（土）～8月24日（月）
募集人員 1人
条件 満18歳以上（高校生不可）で健康な方。土日勤務できる方
※事前に講習会があります。
申し込み・問い合わせ先 7月10日（金）まで、履歴書を持参の上、スポーツ課 ☎32-1334

暮らしのお知らせ 情報ガイド

市からのお知らせやイベントなど、身近な情報をお届けします。市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

◎由利本荘市ホームページ
<http://www.city.yurihonjo.akita.jp>

◆スマートフォンなどでは、QRコードからアクセスしてください→



「第14回横荘線メモリーウォーキング」
歩いてみませんか？

日時 7月20日(月)・祝 8時半出発(受け付け8時)
集合場所 東由利総合支所前コース 東由利総合支所から雄物川二井山「拓魂碑」まで約12^{km}
参加料 千円(当日集金。昼食、飲み物、おやつ、保険料含む)
申し込み・問い合わせ先 7月15日(水)まで、東由利教育学習課 ☎69-2310

TDK歴史館主催
エレクトロニクス体験教室
参加者を募集！

メロディー時計を作って、電子科学の不思議な世界を体験しよう！
日時 7月29日(水)・30日(木)・8月4日(火)・6日(木)のいずれか希望日の9時～14時
会場 TDK(株)秋田工場 南サイト 1階研修室
対象 県内外の小学4～6年生
定員 各日20人(先着順)
参加料 無料(参加者・保護者の昼食は用意します)
申し込み・問い合わせ先 7月6日(月)まで、TDK歴史館 ☎35-6580(受け付け 平日9時～17時)

ヨット体験教室
(2人乗りヨット)参加者募集

初心者も安全に体験できます。気軽にご参加ください。
日時 7月26日(日) 9時～正午(悪天が予想される場合、25日(土)に変更の可能性あり)
集合場所 本荘マリーナ 本荘高校ヨット部艇庫前
対象 小・中学生(保護者同伴)
定員 20人(先着順)
参加料 無料
持ち物 タオル、着替え
申し込み・問い合わせ先 7月23日(木)まで、県セーリング連盟 佐藤さん ☎90-7337-0737

盆踊り講習会
参加してみませんか？

菖蒲カーニバルなどの練習にご活用ください。
日時 7月19日(日) 13時～15時45分
会場 鶴舞会館3階 講堂
内容 菖蒲カーニバルと盆踊り大会種目の実技講習
持ち物 上履き
参加料 500円
※申し込み不要
申し込み・問い合わせ先 藤原さん ☎23-3403

Aターン就職面接会！

県外に在住し、秋田県内への就職を希望する方を対象に面接会を行います。首都圏近郊でご興味のあるお知り合いなどにご紹介ください。
日時 7月25日(土) 13時～16時(受け付け正午)
会場 ベルカーサ八重洲(東京都中央区)
◎詳しくは県ホームページ「美の国あきたネット」をご覧ください。
問い合わせ先 Aターンプラザ秋田(県東京事務所内) ☎0120-122-255

7月は「社会を明るくする運動」強化月間です

「社会を明るくする運動」は全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。市では強調月間中、次の行事を行います。
【公開ケース研究会in大内】
日時 7月17日(金) 13時半～15時半
会場 大内農村環境改善センター
問い合わせ先 市民相談室 ☎24-6251

土砂災害に注意しましょう

梅雨など出水期には毎年、大雨による土砂災害が全国各地で発生しています。次のような現象は土砂災害の前触れと考えられます。前兆を発見した場合は、いち早く自主的に避難するとともに、消防や市役所にすぐに連絡してください。
①降雨時にもかかわらず溪流水位が激減する。流水が急激に濁る。
②土臭いにおい。地鳴り。
③亀裂の発生。湧き水の噴き出し。小石などの落下。
発表される気象情報などを確認し、早めの避難行動に心掛けましょう。詳しくは、市ホームページ「防災・災害情報」をご覧ください。
問い合わせ先 危機管理課 ☎24-6238

「海洋センターのプール」オープンします

B&G海洋センター(由利・西目・大内)のプールがオープンします。
期間 7月4日(土)～8月23日(日) 9時～21時(ナイター営業については、各センターへお問い合わせください)
※9時～17時まで、市内の

家庭教育講座「夏休みおもしろ体験」参加者募集

夏休みに友だち同士や親子で、宿題の工作作りをしたり、日頃できない体験をしてみませんか。
期日 8月1日(土)
会場 カダーレ2階(会議室・和室)
内容 「たねアートに挑戦」野菜の種を使って風景画を描こう(9時半～10時40分)、「煎茶教室」夏の美味しいお茶の入れ方をやってみよう(10時50分～正午)
対象 小学生・中学生(小学1・2年生は保護者同伴)
定員 30人(定員になり次第締め切ります)
参加料 1300円(材料代)
申し込み・問い合わせ先 7月24日(木)まで、中央公民館 ☎22-0900

7月からの「遊泳館」水泳教室【アクアピクス教室】

開催日 7月14日(火)毎週火曜日 全12回
10時半～11時20分
定員 20人 参加料 1500円
※各教室とも参加料を教室初日にいただきます。プール使用料は毎回別途必要です。
申し込み・問い合わせ先 遊泳館 ☎24-0134

子吉川レガッタ2015出漕クルー募集

日時 9月13日(日) 8時～(悪天候時21日(月)に順延)
会場 アクアパル前子吉川ボート場
種目 成年男子・女子、壮年男子・女子、熟年男子・女子、中学男子・女子(各種目ともナックルフォア500艇)
資格 市民、または市内の事業所に勤務する人や県立大学生(中学・高校ボート部員やOBの参加は不可)
出漕料 一般 6千円、中学の部 無料
申し込み・問い合わせ先 所定の申込書に出漕料を添えて、7月31日(金)までレガッタ実行委員会事務局(アクアパル内) ☎22-5611

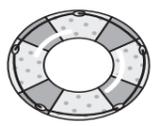
ふるさと祭・第30回菖蒲カーニバル
出店者、踊り参加者を募集

日時 7月31日(金) 15時～21時
会場 本荘公園、市役所前通り
申し込み・問い合わせ先 7月7日(火)まで、由利本荘青年会議所 高橋さん ☎22-4940(出店者多数時は抽選)

中学生以下は無料です
問い合わせ先 海洋センター
由利 ☎53-3166、西目 ☎33-4128、大内 ☎65-2210

市内の海水浴場
7月18日から海開き！
開設期間 7月18日(土)～8月16日(日)
対象海水浴場 道川海水浴場、本荘マリーナ海水浴場、西目海水浴場
問い合わせ先 【道川海水浴場】岩城総合支所産業課 ☎73-2014、【本荘マリーナ海水浴場】観光文化振興課 ☎24-6376、【西目海水浴場】西目総合支所産業課 ☎33-4615

【本荘マリーナクリンアップ】
ブラウブリッツ秋田の選手も参加予定です。ご協力をお願いいたします。
日時 7月18日(土) 7時半～8時半(雨天決行)
会場 本荘マリーナ海水浴場
◎終了後、海開きを行います。
問い合わせ先 生活環境課 ☎24-6253



お知らせ

介護保険料決定通知書を送付します
平成27年度の介護保険料確定額の通知書を、7月上旬に第1号被保険者(65歳以上)の方に送付します。

市在住で、年額18万円以上の高齢・退職・障害・遺族年金受給者は原則、特別徴収(年金からの引き落とし)です。特別徴収以外の方は、口座振替もしくは通知書に同封の納付書で納付してください。
問い合わせ先 長寿支援課 ☎24-6323

屋久島町口永良部島の新岳噴火
災害に伴う義援金を受け付けます

期間 12月25日(金)まで
●秋田銀行・北都銀行各店に義援金専用の振込用紙が備えられています。(振込手数料は無料です)
●郵便振替も取り扱います。詳しくは郵便局窓口まで。
●日本赤十字社窓口(市役所福祉支援課・総合支所市民福祉課)でも受け付けます。
問い合わせ先 福祉支援課 ☎24-6315

県営住宅の入居者募集

県営住宅入居者を募集します。
【県営住宅(世帯向け)】
本荘地域 1戸(梵天)
申し込み・問い合わせ先 入居の条件など、詳しくは7月1日(水)～15日(水)まで、県秋田地域振興局建築課 ☎018-860-3490

◎申込書の配布・申し込みは、由利地域振興局建築課でも受け付けています。

第66回秋田県統計グラフコンクール作品募集

部門・応募資格
第1部 小学校1・2年生
第2部 小学校3・4年生
第3部 小学校5・6年生
第4部 中学生
第5部 高校生以上・一般
パソコン統計グラフの部
小学生以上・一般
規格 B2判(詳しくはお問い合わせください)
◎当コンクールの準備講座(あきた県庁出前講座)も開設していますので、希望の際はお問い合わせください。
応募・問い合わせ先 9月2日(水)まで、県調査統計課 ☎018-860-1251

第29回 矢島カップ Mt.鳥海バイシクルクラシック

矢島地域で毎年恒例の自転車ロードレース大会。この大会は、日本サイクリング協会ヒルクライムシリーズ戦のひとつとして、今年も全国29都道府県から延べ約1600人の選手がエントリーしています。

7月25日(土)
1stステージ(タイムトライアル)
・長泥～木在(折り返し)～長泥 8km

7月26日(日)
2ndステージ(ロードレース)
・榎木田～祓川 26km

交通規制のお知らせ

当日、大会コースは交通規制があります。
・7月25日(土)
矢島町長泥～木在 13:00～17:30 通行止め
・7月26日(日)
市道榎木田線～県道鳥海矢島線交差点
7:50～8:50 通行止め
県道鳥海矢島線交差点～金ヶ沢
7:50～9:10 通行止め

金ヶ沢～上原 7:50～10:00 通行止め
上原～花立 8:20～10:10 通行止め
花立～祓川 8:30～12:00 通行止め
問い合わせ先
大会事務局
(矢島総合支所産業課内)
☎55-4953



市無形文化財の亀田大神楽や地元有志による亀田手踊りが町内を練り歩き、藩政時代をしのぼせるお祭りです。福島県立平商業高等学校の「フランダース」となまはげ太鼓団体「男鹿つ鼓」による太鼓演奏が祭りに花を添えます。



第37回 旧藩祭

日時 【宵宮】7月11日(土) 18時～21時、【本宮】7月12日(日) 10時～12時30分
会場 天鷲城前広場、亀田町内
問い合わせ先 旧藩祭実行委員会(岩城総合支所産業課内) ☎73-2014

日時 7月11日(土) 9時～21時、12日(日) 9時～14時
会場 亀田体育館
入場料 無料
※12日(日)は、亀田城内茶室「天鷲庵・休憩処」惣助亭で市民茶会を開催します。(一服100円)
問い合わせ先 岩城教育学習課 ☎73-2468

【第35回 旧藩芸術文化交流展】
特別展では、大仙市の阿部良子さん(押し花など)と齊藤淳子さん(手工芸など)の二人展を開催します。
そのほか、書・絵画・短歌・彫刻・写真など、合わせて約300点が展示されます。お誘い合わせの上お越しください。

日時 7月10日(金) 19時～20時50分
会場 鶴舞会館
参加料 無料
※靴はズックでも可
問い合わせ先 本社社交ダンスサークル 佐々木さん ☎090-7665-4750

日時 7月10日(金) 19時～20時50分
会場 鶴舞会館
参加料 無料
※靴はズックでも可
問い合わせ先 本社社交ダンスサークル 佐々木さん ☎090-7665-4750

【ふる里再発見コース「西目」】
津波避難タワーから、菅江真澄の石碑を歩きます。
日時 7月26日(日) 9時半～正午(受け付け9時)
集合場所 道の駅 にしめ
◀各コース共通………
距離 約5km
定員 25人
参加料 500円
申し込み・問い合わせ先
各開催日の1週間前まで
観光文化振興課 ☎24-6346

日時 8月1日(土)～3日(月)
会場 県立大本荘キャンパス
申込方法 7月1日(水)～15日(水)まで、はがき・FAX、または大学ホームページからお申し込みください。募集人員を超える場合は抽選となります。
問い合わせ先 県立大学本荘キャンパス オープンキャンパス：学生・アドミッシンチーム、科学教室：総務・企画チーム いずれも ☎27-2000

日時 7月8日(水)・23日(木) 13時～16時(遅刻早退構いません)
会場 カダーレ 和室
対象 ひきこもりなど、人間関係で足踏みしている方
問い合わせ先 三浦さん ☎23-2192、福祉支援課 ☎24-6315

日時 7月18日(土) 9時半～15時半
会場 県立大本荘キャンパス
内容 見学ツアー、模擬講義、進学相談、研究室大公開など
※同日、秋田・大潟キャンパスでも生物資源科学部オープンキャンパスを開催します。
日時 7月18日(土) 9時半～15時半
会場 県立大本荘キャンパス
内容 見学ツアー、模擬講義、進学相談、研究室大公開など
※同日、秋田・大潟キャンパスでも生物資源科学部オープンキャンパスを開催します。

相談

移動心配ごと相談所

開設日・会場 7月23日(木) 小友地区健康増進センター・ウッディホールこだま、24日(金)子吉公民館、27日(月)カダーレ・松ヶ崎公民館、28日(火)北内越公民館・南内越公民館
開設時間 13時半～15時(相談時間はお一人30分まで)
内容 生活上の諸問題や子どもの養育上の問題、その他の心配ごと
対象 本市在住の方
相談料 無料(要申し込み)
申し込み・問い合わせ先 相談日の前日まで、市社会福祉協議会本荘支所 ☎24-3634

秋田県発明協会 無料相談会

日時 7月23日(木) 13時～16時(予約制)
会場 市役所4階 会議室
相談員 弁理士 佐々紘造氏
内容 知的財産権・特許や商標の出願手続などについて、個別にご相談に応じます。
申し込み・問い合わせ先 秋田県発明協会 ☎018-860-2246

身体障害者巡回相談(肢体)

日時 7月22日(水) 10時～正午
会場 鶴舞会館 研修ホール
内容 身体障害者手帳の診断、補装具の医学的判定と医療相談
問い合わせ先 福祉支援課障がい支援班 ☎24-6314

「特設人権相談所」開設

日時 7月15日(水) 13時半～15時半
会場 南内越公民館
問い合わせ先 法務局本荘支局 ☎22-1200

司法書士総合相談センター 無料相談会

日時 7月15日(水)・8月19日(水)・9月16日(水) 13時半～15時半
会場 鶴舞会館
内容 登記、相続、多重債務、過払い、成年後見など
※要予約・各日先着6人
申し込み先 開催日の前週金曜日正午まで、司法書士総合相談センター本荘 ☎018-824-0055
問い合わせ先 秋田県司法書士会 ☎018-824-0187

本荘調停協会「無料調停相談会」

民事・家事調停委員が相談に応じます。(予約不要)
日時 7月9日(木) 10時～15時
会場 本荘簡易裁判所 2階調停室
内容 金銭、土地建物、交通事故、家庭など
問い合わせ先 調停協会事務局(本荘簡易裁判所内) ☎22-3916

「ひなた」に参加しませんか

日時 7月8日(水)・23日(木) 13時～16時(遅刻早退構いません)
会場 カダーレ 和室
対象 ひきこもりなど、人間関係で足踏みしている方
問い合わせ先 三浦さん ☎23-2192、福祉支援課 ☎24-6315

催し

第17回由利畜産共進会

由利地域の畜産農家が育てた肉用牛、乳用牛が出品され、発育具合を競う会です。また、牛肉(精肉)販売や牛乳などの無料提供を行います。
日時 7月18日(土) 8時半～正午
会場 あきた総合家畜市場(由利本荘市大谷地内)
出陳頭数 98頭(種畜の部 肉用牛78頭、乳用牛20頭)
内容 審査、牛肉(精肉)・牛串焼きなどの販売、堆肥のプレゼント(先着50人)
問い合わせ先 第17回由利畜産共進会事務局(秋田しんせい農業協同組合畜産振興課内) ☎27-1601

市の各種無料相談

市民相談員による相談(要予約)
日時 7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木) 13時15分～17時
会場 市役所市民相談室
行政相談・人権困りごと相談
日時 7月8日(水) 9時半～11時半
会場 市役所第4会議室
消費生活相談員による相談
日時 月～金曜日(祝日を除く) 9時～15時
会場 市役所市民相談室
申し込み・問い合わせ先 市民相談室 ☎24-6251

民生委員・児童委員を委嘱しました

欠員となっていた民生委員・児童委員に、次の方が委嘱されました。お困りのことがありましたら担当の民生委員・児童委員にご相談ください。

【西部地区】小野 工さん
電話番号 ☎22-3448
担当区域 東・西裏尾崎町
【石脇地区】金子 宗元さん
電話番号 ☎22-3179
担当区域 今町、上町
問い合わせ先 福祉支援課 ☎24-6315

あきた結婚支援センター 出張結婚相談

あきた結婚支援センターでは、出張結婚相談を行います。センターの結婚コーディネーターが結婚に関する相談を直接伺います。
日時 7月16日(木) 10時～16時
会場 カダーレ
対象 独身の方、独身の子を持つ親御さん、ご家族など
相談時間 一人45分以内
相談料 無料(要申し込み)
申し込み・問い合わせ先 7月12日(日)まで、あきた結婚支援センター 中央センター ☎018-874-9471

あきた結婚支援センター 入会金を全額補助します!
市では、あきた結婚支援センターの入会費(1万円)を全額助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。地域振興課(☎24-6231)にお問い合わせください。

7月 5施設の催事案内

⑦カダーレ ⑧中央公民館 ⑦アクアパル ⑧総合体育館 ⑨シーガル

1	水	障害者スポーツ教室 9時～正午 ⑧
2	木	演歌!夢の競演 松前ひろ子、三川ひろしほか 12時半～14時半 入場料あり ⑦ ウチョウラン展示会(～4日) 9時～17時(2日正午から、4日16時まで) ⑦ ミニ・生命のメッセージ展(～4日) 10時～16時 ⑦
3	金	
4	土	はっぴいさあくるフリーマーケット 9時半～15時半 ⑦ 第20回子吉川フェア 9時半～14時半 ⑦
5	日	本荘地区ソフトボール大会(本荘北中・新山小グラウンド) 8時半～ ⑧ 第64回県民体育大会銃剣道競技大会 8時～13時 ⑧
6	月	⑦ 休館日
7	火	
8	水	由利高校教育振興会 講演会 13時40分～15時10分 ⑦ 地域支援講座「地域の高齢者から何を受けとめるか」 13時半～15時半 資料代あり ⑦
9	木	
10	金	第31回清芽会書展(小作品展)(～12日) 10時～17時(12日16時まで) ⑦ 快適省エネリフォームフェア(～11日) 10時～17時 ⑦ 由利耕心大学 10時～15時 ⑨
11	土	第2回カダーレ昭和映画まつり(～12日) 入場料あり ⑦ ※詳しくは本紙6月1日号をご覧ください。 本荘由利小学校卓球大会 8時～18時 ⑧
12	日	全国小学生バレーボール指導者一次講習会 8時～18時 ⑧
13	月	⑦ ⑧ 休館日
14	火	⑦ 休館日
15	水	
16	木	シルバーカレッジ「鳳山学園」 10時～正午 ⑧
17	金	佐藤峰鶴遺墨展(～20日) 9時～17時(17日13時から、20日14時まで) ⑦
18	土	おとこの料理教室 9時半～12時半 参加料あり ⑧ 雑貨バーゲン 10時～19時(20日17時まで) ⑦ 中学校全県総体卓球大会(～20日) 8時～18時 ⑧
19	日	第43回由利高校 民謡部発表会 正午～15時半 入場料あり ⑦
20	月	映画「クレヨンしんちゃん2015 オラの引越し物語」 14時半～16時14分 入場料あり ⑦
21	火	⑦ 休館日
22	水	第57回全県児童・生徒席書大会 本荘由利大会(～27日) 9時～19時(27日13時まで) ⑦
23	木	由利本荘市誕生10周年記念「水彩の魅力 互井開一 作品展」(～26日) 9時半～17時 ⑦
24	金	
25	土	「水彩の魅力 互井開一 作品展」ギャラリートーク(三軌会会員) 11時～11時40分 ⑦ 由利本荘市にかほ剣道連盟剣道一級審査会 8時～14時 ⑧
26	日	由利本荘市ケーブルテレビフェア 9時半～16時 ⑦ 社会人卓球大会 8時～18時 ⑧
27	月	⑦ ⑧ 休館日
28	火	7地区交流岩谷地区バレーボール大会 8時～16時 ⑧ ⑦ 休館日
29	水	
30	木	
31	金	はっぴいさあくるフリーマーケット 9時半～15時半 ⑦

行事予定

1日	第65回本荘川まつり花火大会 19時半～ ⑦ 由利本荘市にかほ剣道連盟剣道昇段審査会 8時～18時 ⑧
2日	第19回本荘夏の芸術祭 正午～17時 入場料あり ⑦ みんなでバレーボールを楽しむ会 8時～17時 ⑧
5日	第11回由利本荘市交通安全市民大会 13時半～14時半(閉会后、交通安全パレード) ⑦
8日	海援隊トーク&ライブ2015 15時半～ 入場料あり ⑦ 子ども&大人のまなび場づくり「アートワークショップ」 9時半～16時 ⑦ 星空探訪③ 夏のプラネタリウム教室「夏の星座・神話・メシエ天体」 14時～15時 ⑦

※催し物の時間など詳しくは各施設にご確認ください。

いざという時のために 「普通救命講習」

いざというとき、あなたの救命処置で目の前の命を救うことができるかもしれません。消防署の職員が分かりやすく、処置の仕方や対処法を講習します。

日時 7月26日(日) 9時～正午

会場 消防本部 会議室

内容 成人・小児・乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法、傷病者の管理法、搬送法など

定員 30人
受講料 無料
持ち物 筆記用具
※実技中心のため動きやすい服装でご参加ください。

申し込み・問い合わせ先
7月20日(月)まで、本荘消防署救急班 ☎22-0011



図書館に行こう!

おとなの社会科3時間目 「食生活と健康づくり 生活習慣病予防と食事について」

日時 7月17日(金) 14時～15時10時半
会場 カダーレ2階 研修室2
参加料 無料
定員 20人(先着順)
申し込み・お問い合わせ
中央図書館 ☎22-4900

手づくり絵本展巡回展

中央図書館で行われた第35回手づくり絵本展に出品された布絵本などを市内他館で展示します。
岩城図書館…7月1日(水)～16日(木)
出羽伝承館…7月18日(土)～31日(金)
※各館の開館時間中、ご覧いただけます。

「書」の楽しみを広く一般の方に伝えることを目的に、会員の作品展を開催します。
期間 7月10日(金)～12日(日) 10時～17時(12日は16時まで)
会場 カダーレ ギャラリー
問い合わせ先 書道研究清芽会 伊藤さん ☎090-4048-8649

「フレッシュ美術講座II」ふしぎな立体版画にチャレンジしよう!
石こう板とローラーを使って版画に挑戦しませんか? 幼児から大人まで、どなたでも楽しく版画ができます。
実施日 8月2日(日) 10時～正午
会場 亀田城美術館
講師 佐々木良三先生・畠山恭子先生
材料代 一人500円
定員 20人
対象 幼児～大人まで(小さいお子様は保護者の方同伴)
※水や絵の具が飛び散ってもよい服装でお越しください。
申し込み・問い合わせ先
7月22日(水)まで、亀田城美術館 ☎74-2500、岩城教育学習課 ☎73-2468

「道の駅にしめ」イベント
「七夕まつり」
日時 7月5日(日) 10時半～16時15分
会場 道の駅にしめ イベント広場
内容 短冊飾り、松本ひできライブ、秋田由利牛・西目産岩ガキ販売、直売所周年祭、縁日、よさこいなど各種発表
【四季写真展】
キャノンフォトクラブ本荘が撮影した四季折々の写真30点を展示します。
期間 7月2日(木)～31日(金) 9時～17時
会場 道の駅にしめギャラリー
入場料 無料
問い合わせ先 道の駅にしめ ☎33-4260

佐藤峰鶴遺墨展
公民館指導員などで書道の指導に務められた故佐藤市右衛門さんの一回忌に併せ、遺墨展を開催します。
期間 7月17日(金)～20日(月) 9時～17時(17日は13時から、20日は14時まで)
会場 カダーレ ギャラリー
入場料 無料
問い合わせ先 佐藤さん ☎22-4026

食生活改善料理教室
「夏のさっぱりバランスメニュー」
食生活が乱れがちな夏に、さっぱりとして健康にも良い料理を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。
日時 7月26日(日) 10時～13時
会場 岩城会館1階 調理実習室
メニュー 「にぎらないおにぎり」「おにぎらず」、具だくさんの豆乳スープ、白玉団子の抹茶ソース
定員 30人(先着順)
材料代 一人500円
持ち物 エプロン、三角巾
申し込み・問い合わせ先
7月17日(金)まで、岩城公民館 ☎73-2468

第25回暴力団壊滅
秋田県民大会
日時 7月22日(水) 13時～15時40分(開場正午)
会場 秋田市文化会館 大ホール
内容 県警察音楽隊プロムナードコンサート、特別講演、功労者表彰など
入場料 無料
問い合わせ先 暴力団壊滅秋田県民会議 ☎018-824-8989

〇7月の各館行事カレンダー

4日(土)	午前10時30分～	(由) 民話紙芝居	由利の民話シリーズ紙芝居上演ほか 出演: 民話サークル
5日(日)	午前10時30分～	(由) おはなしでてこい	絵本・紙芝居の読み聞かせほか 出演: つくしんぼ
11日(土)	午前10時30分～	(中) おはなし劇場(お話室)	絵本の読み聞かせほか 出演: おはなしたんぼの会
	午前10時30分～	(中) えほんでこんにちは(お話室)	絵本の読み聞かせほか 出演: ゆりかごの会
18日(土)	午前10時30分～	(由) 民話紙芝居	由利の民話シリーズ紙芝居上演ほか 出演: 民話サークル
	午後1時30分～	(中) 古典講話(自然科学学習室2)	テーマ『万葉集』(その四) 赤人、憶良の思い 講師: 鈴木 タキ さん
22日(水)	午後1時00分～	(中) 本荘お母さん読書会 公開例会(研修室2)	図書名『日本の一番長い日』 講師: 佐藤 俊介 さん
25日(土)	午前10時30分～	(中) 夏の子ども読書のつどい(お話室)	ペープサート、人形劇、クイズほか 出演: おはなしたんぼの会
	午前10時30分～	(大) おはなしのへや	絵本の読み聞かせほか 出演: すずめの集

(中)=中央図書館、(岩)=岩城図書館、(由)=由利図書館、(大)=出羽伝承館

〇休館日

中央図書館	14日(火)、28日(火)、31日(金)
岩城図書館	6日(月)、13日(月)、20日(月)、21日(火)、27日(月)
由利図書館	12日(日)、20日(月)
出羽伝承館	6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

お近くの図書館をご利用ください、ぜひ読書に親しんでください。



