



“黄”（好）球必打だ
カットバセ〜!

雪上野球W杯 東由利大会にて
（関連記事は4頁）

みなさんの活躍がまちの元気です!

ふれあい広場

鶴舞小学校へ「森からの感謝状」

水林国有林に設定された「出会い・ふれあいの森」周辺において、松くい虫被害森林の再生植樹や自然観察会などの活動に、継続して取り組んだことが評価され、このほど鶴舞小学校（三浦律子校長）に東北森林管理局（秋田市）から感謝状が贈呈されました。

2月29日に行われた贈呈式では、矢部三雄局長から三浦校長へ感謝状が手渡され、引き続き行われた活動報告会では佐藤睦美先生と6年の石川さくらさんが、平成17年度からの植樹体験で学んだことなどについて報告を行いました。



前列左から、石川さん（お母さん）、石川さくらさん、三浦校長、佐藤睦美先生
後列左から、須藤由利森林管理署長、伊藤流域管理調整官

善意

本荘東ロータリークラブ テレビやDVDを日本語学習教室へ

社会奉仕活動の一環として、本荘東ロータリークラブ（会員25人）が、日本語学習教室（中央公民館主催）に、テレビ

とテレビ台、DVDレコーダー、ビデオカメラと三脚を贈呈してくださりました。

3月2日に行われた贈呈式で、西村茂樹代表は「外国から来られた方が日常生活を楽しく過ごせるよう少しでもお役に立てればと思います、ささやかですがお贈りします」と話し、主任指導員の藤嶋英子さん（石脇）が「なお一層充実した授業ができるように有意義に使わせていただきます」と感謝の言葉を述べました。

県立大学の留学生やALTなど36人が日本語を学ぶ教室では、教材ソフトはありましたが再生する機械やテレビがないことから、イラストなどを使って授業が行われていました。藤嶋さんは「特に身ぶり手ぶりの入る会話は、映像で学ぶことで、よりリアリティーのある学習になる。とてもありがたい」と話しました。



左から、木内さん、渡辺さん、藤嶋さん、西村さん、小山中央公民館長

教育委員会事務局と

建設部が移転します

市役所本庁舎の耐震改修工事にあたり、教育委員会事務局が「西目総合支所庁舎」へ、建設部が「第二庁舎」(美倉町)へ移転し、4月1日からそれぞれ業務を開始します。この移転に伴う各課の配置などは次のとおりです。

教育委員会事務局

- 西目総合支所庁舎内
- ▽2階
 - ・教育長室
 - ・教育総務課
 - ・施設管理課
 - ・文化課
 - ・学校教育課
- ▽1階
 - ・生涯学習課
 - ・スポーツ課

建設部

- 第二庁舎内
- ▽2階
 - ・建設管理課
 - ・都市計画課
- ▽1階
 - ・上下水道課
 - ・区画整理課



教育委員会事務局の移転に伴い、学校教育課、生涯学習課、スポーツ課、文化課で取り扱っていた本庄地域に関わる事務については、文化交流館カダレに「本庄教育学習課」を新設して対応する予定です。なお、移転により教育委員会事務局の電話番号が変更になります。新しい番号と、「本庄教育学習課」で取り扱う事務の詳細については、4月1日号の本紙でお知らせします。(建設部各課の電話番号はこれまでと変わりません)

教育委員会と建設部の引越し作業を今月31日(土)と4月1日(日)に行いますが、移転作業中は電話がつながりにくい場合もありますので、ご理解くださるようお願いいたします。

問い合わせ 総務部総務課
☎24-33321

「鶴舞温泉」「ぱいんすば新山」がリニューアル

4月1日から、「鶴舞温泉」と「ぱいんすば新山」で指定管理者制度が導入されます。これを記念して各施設では記念イベントを実施します。

鶴舞温泉

とき 4月4日(水) 午前8時30分

ところ 正面玄関ほか
内容 テープカット、出店、入湯割引、レストラン割引、粗品プレゼント(先着500人)、ステージショーなど(4日の入浴は午前9時から)



ぱいんすば新山

とき 4月1日(日) 午前8時45分

ところ ぱいんすば新山ホール
内容 くす玉割、粗品プレゼント(入湯利用先着70人)



4月からの営業について

休館日が変わります。
休館日 毎月第3木曜日
営業時間 午前8時～午後9時(入館は午後8時30分まで)
また、4月1日(日)～3日(火)は臨時休館となります。
問い合わせ 鶴舞温泉
☎23-72227

4月からの営業について

休館日 毎月第2・4火曜日
営業時間 午前8時～午後9時
また、3月27日(火)～31日(土)は臨時休館となります。
問い合わせ ぱいんすば新山
☎28-11661

災害廃棄物の燃焼試験実施にかかる住民説明会を開催します

燃焼試験の実施にあたり、市民の皆さんを対象に本庄清掃センター、矢島島海清掃センターのある本庄・鳥海地域において、以下のとおり説明会を開催します。

日時 3月24日(土)
午前9時 カダレ ギャラリー2・3
午後2時 紫水館
問い合わせ 生活環境課 ☎24-6253

市政フラッシュ FLASH

本庄消防署岩城分署 水槽付消防ポンプ自動車を更新

これまでの車両の老朽化に伴う更新で本庄消防署岩城分署に新しい「水槽付消防ポンプ自動車」を配備。今月中旬から運用を開始します。水槽の容量は1500リットル。車両後方には伸縮自在で回転式の新機能「ナイトチーフスキャン(電動式照明灯・150ワット)」を搭載し、夜間の消火活動などの場面で、安全に迅速な作業実施に大きな効果を発揮することが期待されます。



ナイトチーフスキャンをリモコン操作する署員

4月1日から由利本庄市暴力団排除条例が施行されます。

基本理念

暴力団を恐れない、利用しない、資金の提供をしない

主な内容

暴力団員や暴力団関係者が市発注の公共工事の入札へ参加することや、市が主催する行事への露店などを出店することを禁止しています。

市民一丸となって暴力団排除を推し進めましょう。



雪にダイブ珍プレーに沸く 雪上野球W杯東由利大会

「東由利をおもしろくする会（小野克弘会長）」と秋田県雪上野球連盟が主催する雪上野球W杯東由利大会が2月26日、東由利野球場で開かれました。開催20回目を迎えた今年、市内外から17チームが出場し、熱戦を繰り広げました。試合では、雪の中でよく見



えるように硬式テニスのボールを使用する、進塁の際は必ずベースにヘッドスライディングするなど、雪上野球ならではの特別ルールが設けられています。

約140センチの雪が積もるグラウンドでは、雪に足を取られたり、ボールが埋まって行方がわからなくなったりと、参加者はいつもなら難なくできることに苦戦。また走塁では、選手がベースに思い切りよくダイブし、雪のスプレーが派手に上がる場面もあり、会場には歓声が響きました。

「第2回市民スキー大会」

鳥海高原矢島スキー場で2月26日、「第2回市民スキー大会（大回転競技）」が行われ、就学前の児童から80歳の選手、108人がエントリーし、19の組別にタイムを競いました。



この大会はレベルに関係なく誰でも出場できる大会とあって、公認大会とはひと味違った和やかな雰囲気の中で競技が行われます。経験が少なく緊張した面持ちのちびっこ選手には、家族や友人からの温かい声援が送られ、パフォーマンスを楽しむ選手の滑走には笑いの渦が巻き起こりました。

競技後には、今回初めての試みとなる矢島地域で畜産業を営む伊東畜産（伊東勝美さん）提供の秋田由利牛（ステーキ肉）の抽選会も行われるなど、最後まで盛り上がりを見せました。競技で敗れた悔しさよりも抽選に当たらずに力を落とす選手の姿がとても印象的でした。

除雪ボランティア

「県大スコップレンジャー」出動！

秋田県立大学本荘キャンパスの学生と教職員で構成する除雪ボランティア「県大スコップレンジャー」が3月1日、鳥海地域内のリンドウ畑の除雪に出動しました。

このボランティアは除排雪が困難な高齢者などの要援護者世帯の不安を解消しようと、今年度結成され、現在50人以上が登録。参加学生のほとんどは雪に不慣れな県外出身の学生です。

4回目となる今回は隊員24

人が参加。全国的な地域ブランドとなりつつある「鳥海りんどろ」の畑への出動は、地域を挙げて挑戦を続ける農家の皆さんのためにとの熱い思いから、決心したそうです。

晴天の空の下、積雪約2センチの雪を掘り起こす隊員からは「毎日だとつらいですね」「大変です」という声も聞かれましたが、若さを生かして作業を行う姿に、畑の所有者でリンドウ部会事務局長の村上孝一さん（57歳・上川内）



は「圧倒的なパワー。例年は除雪機を入れられるところのみの除雪で、自然に消えるのを待っています。今回は飛躍的な雪消えが期待できま

す」と話していました。春の訪れに伴い、隊員たちの活動は少なくなりますが、要望があれば、まだまだ活動を行うとのこと。

雪で困っているという方は、若い力を頼りにしてみたいかがでしょうか。

「総合型地域スポーツクラブ」の設立着々々々

大内地域のSPORTS・POPOROを認定

「SPORTS・POPORO」（スポーツ・ポポロ）が2月7日に総合型地域スポーツクラブとして県から認定されました。本市では本荘地域の尾崎スポーツクラブに続いて2団体目の認定です。

同クラブではスキーフェスティバルの後援やユニホックなどの活動をしており、今回の認定を機にさらに活動の幅が広がるのが期待されます。

総合型地域スポーツクラブのイメージ



総合型地域スポーツクラブとは

文部科学省が平成7年から推進している地域スポーツクラブの育成モデル事業で、幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブです。文部科学省では平成12年9月に「スポーツ振興基本計画」を策定し、この中で全国各地市町村に最低1つは総合型地域スポーツクラブを育成することを掲げています。

クラブを構成する一人一人がスポーツサービスの受け手でありながら、自分たちで費用を負担して運営するという主体性を前提として、地域における新しいスポーツ文化の確率を目指しています。

このほかにも市内各地域で「総合型地域スポーツクラブ」設立が予定されています。日頃の生活にスポーツを取り入れ、毎日を健康に過ごすためにも、クラブの一員として参加されてみてはいかがでしょうか。





由利本荘 ひな街道

由利本荘に春を告げる
「由利本荘ひな街道」開催中

地域に古くから伝わるお雛さまを市内各地域の美術館・資料館で4月8日まで展示しています。また、各地域の商店や個人宅に展示する「町中ひなめぐり」も開催中です。

詳しくは、本紙2月15日号で紹介しています。このあと開催されるイベントもたくさんありますので、ご家族で、またはお友達と一緒に出かけしてみてもいいです。



由利本荘ひな街道ブログ

随時更新しています



左上・中上：本荘郷土資料館 左下・右 矢島郷土資料館



出羽伝承館（大内）

県ソフトボール協会から 本市に感謝状

県ソフトボール協会（富樫博之会長）の創立60周年記念式典が、2月19日に秋田市で開催されました。式典では、ソフトボール専用球場を建設し、秋田わか杉国体・全国高校総体の運営に貢献したとして、本市に感謝状が贈られました。



- ◆感謝状
株式会社秋田新電元
- ◆特別功労賞
吉田久男さん
- ◆功労賞
鈴木 等さん
佐々木和弥さん 佐々木武二さん
鷹照泰憲さん 藤井哲雄さん
佐々木信雄さん 齊藤 隆さん
長谷川義夫さん 土田長夫さん
牧野通雄さん 佐々木英次さん
若林 徹さん
- ◆普及活動賞
猪股正信さん
鎌田和也さん
- ◆栄光賞
本荘北中男子ソフトボール部
本荘南中男子ソフトボール部
秋田新電元男子ソフトボール部

全国大会出場おめでとう！

全国選抜大会に出場する県代表選手の皆さんを紹介します。（敬称略）

- ◆第34回全国高等学校柔道選手権大会（3月19日～20日 日本武道館）
■本荘高校
女子団体
阿部菜那（2年・石脇）
- ◆小番ゆりか（2年・矢島町 立石）
◆菅原七海（1年・秋田市）
◆女子個人戦 52kg級
阿部菜那

- ◆同 57kg級
小番ゆりか
◆男子個人戦 73kg級
大宮勝伍（2年・三条）
- ◆第23回全国高等学校選抜ボート大会（3月22日～25日 静岡県）
■本荘高校
◆シングルスカル・女子
金子麻美（2年・本田仲）

- ◆舵手つきワオドルプル・女子
齋藤優香（2年・薬師堂）
土方彩加（2年・石脇）
須山珠愛（2年・大鍛町）
佐々木怜（2年・にかほ市）
菊池杏奈（2年・三条）
菊池里奈（2年・三条）
佐藤美空（2年・藤崎）
- ◆由利高校
舵手つきワオドルプル・女子
佐々木愛美（2年・八幡下）
木内美里（2年・黒沢）
高橋桃香（2年・にかほ市）
須田祐加（2年・にかほ市）
伊藤菜月（2年・にかほ市）
鳥瀧莉子（1年・にかほ市）
猪股真帆（1年・上野）

おたより

- ◆広報2月15日号の「由利本荘ひな街道」の記事を読んで、市内各地域それぞれのイベントを詳しく知ることができ、大変参考になりました。矢島ひなめぐり券の絵馬が幸福神社に奉納されることを知り、感動しました。昨年は亀田地区、お寺の多い町中を友人とゆっくり歩いている「ひなめぐり」、楽しかったです。今年もバスツアーに参加しようと思います。（畑山さん・61歳・東由利地域）
- ◆久しぶりに行った本荘駅前通り、なんとなく明るくなった感じがですね。カダーレの影響かな？すばらしい建物です。まだ行ってませんが、私もこれからすこしずつ、興味のある催し物に参加してみようと思っています。講演会やコンサートなど、市でもたくさん開催してもらいたいです。（斉藤さん・52歳・本荘地域）
- ◆成人式の華やかな振り袖姿の見事なこと、私もあんな時があった思い出しました。今思えばあつという間にこの年になっていました。もう半世紀あります、人生まだまだこれからです、と自分を励ましています。（金子さん・52歳・本荘地域）
- ◆笑売繁盛のコーナーで紹介されました「セゾンふーげつ」さんのお菓子は、お店の歴史を踏まえながら新しさを上手に取り入れている、とても素敵で大好きなお店です。研究心旺盛で品揃えも豊富です。ご家族が力を合わせている前向きなお店のように感じます。ますますの繁盛を祈っています。（岡本さん・本荘地域）
- ◆いつも楽しみに読んでいます。市の行事やお知らせなど、毎回内容も盛りだくさんで、とてもわかりやすく書かれているので我が家では家族で取り合いになることもあります。（o^-^o）催し物がたくさんあるカダーレにもぜひ足を運んでみたいと思います。これからも頑張ってください。（藤原さん・36歳・本荘地域）

たくさんの「おたより」ありがとうございます。これからも市民の皆さんに笑顔を届ける紙面づくりに向けて頑張っていきたいと思います。（広報課より）



「市営住宅」の入居者募集中!

公営住宅
 岩城地域 1戸(愛宕西)
 1戸(鶴岡)
 1戸(愛宕)
 東由利地域 1戸(吉野)
 申込期限 3月26日
 申し込み・問い合わせ先 入居の条件など、詳しくは都市計画課 24 6334
 または各総合支所建設課

「春休み子ども教室」へどうぞ

日時 3月22日 午前10時～11時30分
 会場 本荘中央児童館
 内容 ひなずし作り、ひなまつり会(参加費無料)
 持ち物 エプロン、皿
 申し込み・問い合わせ先 本荘中央児童館 22 3489

新年度の受講者大募集!

シルバークレッジ「鳳山学園」
 毎月さまざまなテーマで学習しながら仲間の輪を広げてください。
 日時 4月～平成25年3月

「河川愛護モニター」を募集

活動内容 子吉川に関する情報提供(不法投棄、河川への地域要望など)
 活動範囲 子吉川河口から新二十六木橋まで
 募集人員 1人
 応募資格 本市在住で子吉川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある満20歳以上の健康な方(過去に河川愛護モニターを経験された方を除く)
 報酬 月額4500円程度
 任期 7月1日から1年間
 応募方法 履歴書(写真添付)に応募理由や日常生活における子吉川との関わりなどの記述を添えて、郵送または持参してください
 応募・問い合わせ先 4月20日 まで、〒0100951 秋田市山王10 29 国土交通省秋田河川国道事務所河川管理課 018 864 2290

「炭化汚泥肥料」を使用していただける方を募集します

県では、炭化汚泥肥料の利用を促進するため、実際に炭化汚泥肥料を使用して、ご感想・ご意見などをいただける方を募集します。
 応募資格 県内在住で、肥料

(毎月第3木曜日) 午前10時～正午
 会場 カタレ「ギャラリー」
 対象 60歳以上の方
 年会費 2千円
 申し込み・問い合わせ先 4月5日 午後5時まで 中央公民館(カタレ)2階・22 0900) 窓口に備え付けの申込書に記入の上、会費を添えてお申し込みください

4月からの「遊泳館」各種教室

【水泳教室】各定員30人
 初級(木曜・クロール、背泳ぎ) 4月5日 から毎週木曜日 午前10時15分～11時10分 全8回
 初級(金曜・クロール、背泳ぎ) 4月6日 から毎週金曜日 午前11時15分～午後0時10分 全7回
 初級コースは木曜か金曜のどちらかを受講していただくこととなります
 中級(初級+平泳ぎ) 4月2日 から毎週月曜日 午前10時15分～11時10分 全8回
 上級(中級+バタフライ) 4月6日 から毎週金曜日 午前10時15分～11時10分 全7回
 【水中ウォーキング教室】各



定員30人 各コース、午前11時15分～午後0時10分
 月曜コース 4月2日 から毎週月曜日 全8回
 木曜コース 4月5日 から毎週木曜日 全8回
 講師 田口真由美さん、大川はるかさん
 【アクアビクス教室】定員20人
 開催日 4月3日 から毎週火曜日 午前10時30分～11時20分 全12回
 講師 結城由美子さん
 参加費 1500円
 【ベレースイミング教室】1
 ～3歳未満対象・定員15組
 開催日 4月12日 から毎週木曜日 午後2時15分～3時 全12回
 講師 高橋昭子さん
 各教室とも参加費を教室初日にいただきます。プール使用料は毎回必要です。
 申し込み・問い合わせ先 3月21日 から、スポーツ課 24 6287

「県オルガン奏者養成講座」受講生を募集しています

詳しくはアトリオン音楽ホールのホームページ、募集要項にてご確認ください。
 会場 アトリオン音楽ホール・第3練習室
 募集期間 4月13日
 募集人員 初級コース10人程度、フォロアアップコース14人程度
 受講料 5万円
 申し込み・問い合わせ先 秋田アトリオン事業部 県オルガン奏者養成講座 018 836 7803



お知らせ

南由利原高原青少年旅行村「キャンプ場」の予約開始!

3月20日 から、南由利原高原青少年旅行村キャンプ場と由利高原オートキャンプ場の予約受け付けを開始します。キャンプやレクリエーションなど、多くの皆さんのご利用をお待ちしています。
 利用期間 青少年旅行村キャンプ場 4月27日～11月4日
 由利高原オートキャンプ場 5月1日～10月14日
 予約受付時間 午前9時～午

「国家公務員採用試験」のお知らせ

申込方法や受験資格などの詳しい内容と、そのほかの採用試験については、人事院ホームページ中、「国家公務員試験採用情報ナビ」にてご確認ください。各機関へ直接お問い合わせください。
 原則として、インターネット申し込みをご利用ください。申し込み専用アドレスは次のとおりです。(http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)

【総合職】
 受験申込受付期間 インターネット申し込み 4月2日～9日
 郵送・持参申し込み 4月2日～3日
 【一般職(大卒程度)】
 受験申込受付期間 インターネット申し込み 4月10日～19日
 郵送・持参申し込み 4月10日～11日
 問い合わせ先 人事院東北事務局 第二試験係 022 221 2022
 【国税専門官(大卒程度)】
 受験申込受付期間 インターネット申し込み 4月2日～12日
 郵送・持参申し込み 4月2日～3日
 問い合わせ先 秋田労働局総務部総務課人事係 018 862 6681(内線423)



後4時
 申し込み・問い合わせ先 青少年旅行村ふれあいロッジ 53 2126

4月分から手当の額が変わります! 「児童扶養手当」

平成23年全国消費者物価指数の実績値(対前年比0.3ポイントの下落)に基づく法律の規定により、児童扶養手当の額が引き下げられます。

	23年度	24年度
部給	41,550円	41,430円
一支部給	41,540円 ~9,810円	41,420円 ~9,780円

※支給額は、ともに月額。支給されている方には改定後の証書を4月上旬に郵送します。

CATVセンターからのお知らせ

3月の番組ガイド2ページ目・ビデオだより「平成23年度 卒業証書授与式」の3月30日と4月2日の午後8時から放送を予定していた、西目中学校分は都合により中止いたします。

図書館 Information

新着案内
 《一般書》
 魔法旅行 川上未映子
 アルバイトが理想のスタッフに 黒川 孝雄
 育つ店長の教科書 勝 空見
 バスの不振を、ぶっとバス！ 高橋 洋一
 数字を知らずに経済を語るな！ 高橋 洋一
 よくわかるパニック障害・PTSD 貝谷 久宣
 現代美術キュレーターという仕事 難波 祐子
 能楽大事典 小林 貴
 名画が愛した女たち 木島 俊介
 がれきの中の天使たち 椎名 篤子
 “核”を求めた日本 「NHKスペシャル」取材班
 検証 福島原発事故・記者会見 日隅 一雄
 介護と裁判 横田 一
 音楽と感情 チャールズ・ローゼン
 子供がケータイを持ってはいけなかい？ 小寺 信良
 9割がバイトでも最高の感動が生まれるディズニーのホスピタリティ 福島文二郎
 日本洋画の曙光 平福 百穂
 秋田弁なるほど大戯典 あゆかわのぼる
 道徳教育はホントに道徳的か？ 松下 良平
 哲学大図鑑 ウィル・バッキングム
 あんぼん 孫正義伝 佐野 眞一
 喫煙と禁煙の健康経済学 荒井 一博
 上を向いて歩こう 年をとると面白い 永 六輔
 世界が今夜終わるなら GAKU - MC
 再び、立ち上がる！ 河北新報社編集局
 ジェネリック医薬品講座 邊見 公雄
 「定年サバイバル時代」の働き方ルール 田中 和彦
 成功する男のファッションの秘訣60 宮崎 俊一
 ティーパーティ運動の研究 久保 文明
 《U-20(ヤングアダルト)》
 電脳コイル 宮村 優子
 狼と香辛料 支倉 凍砂
 月の影 影の海 小野不由美
 シコぶんじゃおう 元・一ノ矢
 ジェンナ 軌跡を生きる少女 メアリ・E・ピアソン
 胸いっぱい愛を 広谷 鏡子
 《児童書》
 フクシマから学ぶ原発・放射能 安斎 育郎
 とっておきのはいく 村上しいこ
 ピッケと馬木の大戦車 ルーネル・ヨンソン
 ぼくのトイレ 鈴木のりたけ
 エルマーとスーパーゾウマン デビット・マッキー
 下町のネコ キティ [シートン動物記] アーネスト・T・シートン
 ゆきひらの話 安房 直子
 小説 タンタンの冒険 アレックス・アーバイン
 こども「学問のすすめ」 齋藤 孝

「教養と遊ぶ」秋田県立大学市民公開セミナー開催します
 県立大学本荘キャンパス・総合科学教育研究センター所属の教員が、日ごろの学術研究と実践の成果を地域の皆さんに楽しく紹介します。

大内芸術文化協会 主催
 「第18回 芸能発表会」
 同協会所属の芸能団体が、日ごろの練習成果を地域の皆さんに披露する発表会です。ロビーでは協会の作品展も行います。(入場無料)
 日時 3月24日 午前10時
 開場、午後1時開演
 会場 大内農村環境改善センター
 問い合わせ先 大内芸術文化協会事務局(大内公民館内)
 65 2210

開講日(全2回)
 4月14日 「あなたは英語で物語を話せますか？」
 「英語で物語を語るための方法」高橋守教授、「英語、楽習法」英語落語を楽しむ「岡崎弘信准教授」
 4月21日 「データを読む」データを正しく読み取るために「奥野孝一准教授」
 「英文読解のキホン」攻め方・踊り方「檜山晋教授」
 時間はともに午後1時～3時10分(参加費無料)
 会場 カターレ
 定員 各回50人(事前申し込みが必要)先着順
 申し込み・問い合わせ先 県立大学本荘キャンパス 総務・企画チーム 27 2000

訂正・おわび
 本紙3月1日号(No.167)10頁に掲載の国民健康保険の記事中、[表1]の内容に誤りがありました。所得区分・一般の4回目以降の限度額、正しくは「44,400円」です。おわびして訂正します。

[表1] ■ 「70歳未満の方」の自己負担限度額(月額)

所得区分	3回目までの限度額	4回目以降の限度額(※1)
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
上位所得者(※2)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

ご加入忘れありませんか
「交通災害・不慮の災害共済」
 加入できる方
 本市に在住し、住民登録している方
 (外国人登録者を含む)
 共済期間 4月1日(平成25年3月31日)詳細は受付場所に備え付けの加入申込書、または秋田県市町村総合事務組合ホームページ(http://www.akitagocity.com)をご覧ください
 問い合わせ先 生活環境課 24 6254、または各総合支所市民福祉課

区分	掛け金	共済内容
交通災害	400円(小学1年生は無料)	死亡 100万円
		後遺障がい 50~100万円
		入院 1日2,000円
		通院 1日800円
不慮の災害	600円	死亡 60万円
		後遺障がい 30~60万円
		入院 1日1,100円
		通院 対象外



4月8日 までの「ひな街道」期間中は、亀田城美術館と天鷲村の2つの施設の共通券(大人500円、高校生以下無料)で入場できます。おそいでおでかけください。
 日時 3月の毎週木曜日と日



亀田伝統の「椿餅」づくりを体験してみませんか
 曜日 曜日の午前10時
 会場 天鷲村茶屋
 体験料 500円
 そのほか、亀田地獄とどんぶり、ひなメニュー(遊山会)などもあります
 申し込み・問い合わせ先 天鷲村 74 2525

「佐藤憲一文庫開設記念展」
 日時 3月23日(土)26日(日)
 午前10時~午後5時(最終日26日は午後3時まで)
 入場無料
 会場 カターレ1階 ギャラリー1
 内容 本荘市名誉市民(元本荘市長)佐藤憲一氏の蔵書や貴重な資料を展示します
 問い合わせ先(主催)佐藤憲一顕彰会 戸沢 22 1418

「カターレ自主事業 実行委員会 主催」
 チケット好評発売中！
 良い席はお早めに
 開催日 4月29日(日) 全席座席指定
 開演 午後6時
 入場料 A席 3,500円 (前売り) B席 3,000円
 プレイガイド
 コンノ楽器、ヤマハ本荘店、つちだ楽器、ミュージックショップササヤ、カターレ
 問い合わせ先 カターレ管理課 ☎22-2500

七月十日「近代文芸家」
三枝三孝
 親子会
 2012.4.29(日・祝)
 18時開演(17時30分開場)
 会場 由利本荘市文化交遊館「カターレ」大ホール
 チケット料金(全席指定)
 A席: 3,500円(前席: 4,000円)
 B席: 3,000円(前席: 3,500円)
 お問い合わせ 由利本荘市カターレ事務局 TEL 0184-22-2500
 e-mail: katar@city.yorikobe.akita.jp
 プレイガイド(チケット裏面3月10日) コンノ楽器、ヤマハ本荘店、つちだ楽器、ミュージックショップササヤ、文化交遊館カターレ
 主催: カターレ自主事業実行委員会 協賛: 由利本荘市 制作・協力: (株)まじまじクリエイティブ・エージェンシー

風力発電事業

「環境影響評価方法書」の縦覧と説明会を開催します

計画事業者 株式会社ユーラスエナジーホールディングス
 (仮称)東由利原風力発電事業
 対象事業実施区域の位置 黒沢字東由利原地内および矢島町川辺字金保陀羅地内
 (仮称)三望苑風力発電事業
 対象事業実施区域の位置 深沢字七曲地内および大浦字鳥屋地内ほか
 縦覧場所 市役所生活環境課、または市ホームページ
 縦覧期間 3月28日 ~ 4月27日
 の午前9時~午後5時
 意見書受付期間 3月28日 ~ 5月11日(消印有効)
 【環境影響評価方法書に関する説明会】
 会場 市民交流学習センター(上大野)
 開催日時 4月21日
 午後1時30分~3時
 問い合わせ先 (株)ユーラスエナジーホールディングス国内事業部(担当・桶田)〒105-0001東京都港区虎ノ門四丁目3番13号神谷町セントラルプレイス7階 03-5404-5478

計画事業者 電源開発(株)
 (仮称)由利本荘海岸風力発電事業
 対象事業実施区域の位置 子吉川河口南側
 縦覧場所 市役所生活環境課
 縦覧期間 3月30日 ~ 5月2日
 の午前9時~午後5時
 意見書受付期間 3月30日 ~ 5月16日
 問い合わせ先 電源開発(株) 風力事業室 03-3546-9615

縦覧と意見書の受け付けについては、ともに土日、祝日を除きます
 縦覧についての問い合わせ先 生活環境課 ☎24-6269

生活活動で運動量をアップ!

「忙しくて、なかなか運動する時間がない」という方がたくさんいらっしゃいます。毎日の生活の中のちょっとした工夫で運動量をアップすることができます。家事でも回数や種類が積み重なることで、きちんとした運動になります。

《スポーツだけが運動ではありません!》



■自転車で買い物
.....74kcal

■掃除機かけ
.....64kcal



■子どもと遊ぶ
.....74kcal



■介護.....74kcal



■風呂掃除.....70kcal

※体重70kgの人が15分行った場合

① 適度な有酸素運動を
ジョギングなど特別なことを始めると、長く続かない上に足腰に負担がかかる可能性があります。酸素を十分に取り入れて、血糖や脂肪を効率よく燃焼させることができるウォーキングや水中ウォーキングなどがオススメです。

② 1日20分以上を目安に

効果的な運動のポイント

糖尿病のリスクとなる脂肪減少には、1回20分以上の運動が効果的です。(連続した運動でなくても1日30分以上になればオッケー)週に3〜5日ほど、血糖値が高くなる食後1〜2時間後が最適です。

③ このよう方は注意が必要です

このよう方は注意が必要です

- ・運動を制限されている人
- ・腰や膝の悪い人
- ・肥満度の高い人

運動が逆効果になる場合があります。運動を始める際に医師に相談することをお勧めします。

まとめ

糖尿病予防のために食事や運動に注意することは、生活習慣病全般の予防につながります。また過度のストレスは糖尿病の発症の引き金になる場合があるので、ストレスを解消することも、糖尿病予防には大切なことです。

無理のない程度に今日できることを早速始めましょう! 不明なことなどありましたら、お気軽に市の保健師や栄養士にご相談ください。

(完)

保健師 金子 一恵さん



光インターネット無料物件多数!!

住まい探しは

HOME'S



秋田県知事(6)第1342号
親和ハウジング不動産

由利本荘市川口字上葛蒲崎5 TEL 0184-22-2836

シリーズ 市の保健師・栄養士に聞く 「糖尿病になるもんか」

④(終) 運動を習慣づけよう!

国内の糖尿病患者とその予備群は、2,210万人いると推定されています。本市では、40歳以上の3人に1人に糖尿病の疑いが...。生活を見直し、糖尿病にならないよう、皆さんで取り組んでいきましょう!

サヨナラ運動で糖尿病を遠ざける

糖尿病を予防するためには、食生活の改善だけでなく毎日の生活で運動を習慣づけることが大切です。スポーツだけが運動ではありません。生活の中で無理なく体を動かすことで、運動の効果を得ることができます。運動を習慣にしましょう。

運動することで

どんな効果があるの?

運動は、インスリンの働きを高め、血糖値を下げたり、脂肪を燃やし肥満を予防・改善したりと、さまざまな効果が期待できます。

血中のブドウ糖が使われるため、血糖値が下がる

筋肉が活性化されることでインスリンの働きが高まる

エネルギーの消費量が増えるため、肥満を予防改善する

高血圧や高脂血症などを防いで、合併症の危険因子を改善する

免疫力を高め、病気にかかりにくくする

ストレスを解消し、気分転換がはかれる

クッキングスタジオ Qbe

お申し込みは 市ガス水道局営業課 TEL 0184-22-3504

ご確認ください

・ご予約は開催日の2日前までに。
・キャンセルは2営業日前までにご連絡ください。以降はキャンセル料(1,000円)をいただきます。

4/4 (水)

19:00
21:00

～元気いっぱいロシアメニュー～ プリプリお肌は!!
◆コラーゲンたっぷり牛スジスープ
◆豆もやしがおいしいだし系 もやしと牛肉の炊きこみごはん
◆野菜たっぷりの チャプチェ
受講料: 2,625円 / 講師: 石川世英子先生 / 定員: 8名

4/8 (日)

9:30
11:30

春の香りの地場産野菜と鶏肉を美味しく調理
「あさつき」と「鶏」の卵とじ小鍋仕立・味噌和え
いつもの豆腐に一工夫 そぼろ豆腐
受講料: 2,100円 / 講師: 千葉章先生 / 定員: 8名

4/25 (水)

18:30
20:30

とろーり・パングラタン
～カリカリのパンが器に!～
春野菜のホットサラダ
～あつあつのんにくオイルで仕上げます～
受講料: 2,100円 / 講師: 五十嵐仁子先生 / 定員: 8名

お誕生おめでとう (2月16日～29日受け付け分)

曾我 鳳月ちゃん(純平さん)石脇	佐藤 彩音ちゃん(雅夢さん)薬師堂
吉尾 壮人ちゃん(清伸さん)石脇	田村 桃愛ちゃん(大輔さん)薬師堂
三浦 隼人ちゃん(和彦さん)大嶽町	齊藤 英汰ちゃん(浩史さん)内越
森 春馬ちゃん(隆利さん)石脇	伊藤 大凱ちゃん(尚樹さん)一番塚
本庄 悠杏ちゃん(修さん)一番塚	土田 萌咲ちゃん(慶太さん)薬師堂
村上 希和ちゃん(直哉さん)東梵天	豊島 舜ちゃん(秀幸さん)矢島町元町
石黒 智花ちゃん(智さん)赤沼下	佐藤 ららちゃん(信さん)東鮎川
高橋 陽希ちゃん(一也さん)三条	畠山のどかちゃん(仁さん)羽広
岡見 心結ちゃん(光伸さん)大嶽町	鈴木 愛果ちゃん(博文さん)大内三川
長堀 璃来ちゃん(喬介さん)三条	高橋 瑛太ちゃん(忠英さん)東由利館合

どうぞ やすらかに

小松豊さん(旧東由利町労働者・東由利田代) 2月17日永眠されました。昭和31年から連続9期36年にわたり、旧東由利村(町)の議会議員を務められ、議長、副議長、各常任委員長を歴任されるなど、地方自治の発展に尽力されました。平成4年旧東由利町労働者顕彰、13年勲五等双光旭日章。98歳。
 荘野洋一さん(民生委員、児童委員・東由利館合) 2月18日永眠されました。平成22年12月1日から民生委員・児童委員を務められ、民生の安定と社会福祉の向上に尽力されました。69歳。

澤田ヨシミさん (石脇・95歳)	長谷山アイ子さん (薬師堂・76歳)
------------------	--------------------

「お誕生」「おくやみ」欄に掲載を希望される方は、市民課(総合支所市民福祉課、出張所)窓口にお申し出ください。

稲葉 好夫さん (石脇・78歳)	高橋フチヨさん (一番塚・90歳)	柴山 フミさん (赤田・88歳)	佐藤早百合さん (矢島町荒沢・67歳)	石井キヨエさん (岩谷麓・98歳)
菊地 眺さん (東梵天・76歳)	井島 ハナさん (館・84歳)	加藤タカ子さん (本田仲町・81歳)	佐野 慶広さん (岩城勝手・66歳)	佐々木カネヨさん (小栗山・97歳)
熊谷カン子さん (石脇・89歳)	小松 博さん (湯沢・66歳)	小野 知一さん (桜小路・83歳)	菊地フサエさん (岩城勝手・91歳)	鈴木マツノさん (深沢・96歳)
戸松 光雄さん (石脇・80歳)	金子 一志さん (西梵天・75歳)	小笠原ハナさん (石脇・84歳)	秋葉 玲子さん (山本・68歳)	柳橋千代太さん (西目町出戸・85歳)
渡部 岩雄さん (砂子下・80歳)	佐藤あさこさん (石脇・90歳)	四関 為治さん (石脇・87歳)	佐藤 達郎さん (新上条・83歳)	佐々木チヨさん (西目町海士剝・94歳)
齋藤 佐市さん (石脇・75歳)	佐々木研一さん (薬師堂・75歳)	三浦 はふさん (矢島町木在・96歳)	渡邊 啓子さん (陳ヶ森・87歳)	加藤 久さん (西目町沼田・78歳)
正木 恵子さん (鶴沼・83歳)	鈴木 昭信さん (川口・62歳)	小松セイ子さん (矢島町元町・71歳)	鈴木タミヨさん (南福田・100歳)	太田 キサさん (鳥海町上笹子・82歳)
田口 ツヤさん (赤田・91歳)	小松フサコさん (柳生・84歳)	土田ヒデミさん (矢島町城内・96歳)	伊藤 サツさん (岩谷町・91歳)	

◆◆◆ 人の動き ◆◆◆

2月末日現在・住民基本台帳

人口	84,977人 (-86)
男	40,666人 (-33)
女	44,311人 (-53)
世帯数	30,244世帯 (-34)

()は前月比

岩城写真愛好会主催 写真展
 「ありがとう癒しの風景 IN 道川」
 日時 / 4月13日 ~ 25日
 午前9時~午後7時
 場所 / NHK秋田放送局
 1階ふれあいギャラリー
 問い合わせ / 代表 渡辺孝史さん
 73 - 3441

「彼岸釜」を開催します
 日時 / 3月20日(火・春分の日)
 午前10時~午後1時30分
 場所 / カダーレ 2階
 茶室...濃茶席
 和室...薄茶席
 会費 / 800円(中学生以下無料)
 問い合わせ / 茶道 裏千家 わけい会
 渡辺さん ・ Fax 22 - 2832

東日本大震災復興祈念支援の集いNo.3
 第3回いのちのUTAコンサート
 「風よ伝えていのちの歌を」
 日時 / 4月1日
 午後2時(開場30分前)
 場所 / カダーレ
 出演 / 仏教讃歌合唱団「そよ風」
 ニュー・クレーンコーラス
 フルート 高橋雅博さん ほか
 入場料 / 500円(一部を義援金に)
 支援物資を受け付けます
 (ティッシュペーパー、清涼飲料水、アルコールなど)
 写真展示会「市民から見た『東日本大震災』」をカダーレ内で同時開催します
 問い合わせ / 実行委員会 亀崎さん
 22 - 3246 Fax22 - 4070

市民団体などの催しあれこれ...
市民伝言板
 今号で終了します。広報課からのお知らせ(左ページ)をご覧ください!

由利本荘市歩こう会 新会員募集
 健康で元気に自分の足で歩くには、正しい歩き方が大切です。ウォーキング(歩く)を知りたい・興味のある方を募集します。内容 / 歩き方、ストレッチ、ノルディックウォーク等の指導
 申し込み・問い合わせ / 今野大三郎会長 23 - 1750
 富樫悦雄事務局長 090 2279 4521

本荘ソフトテニスクラブ
 会員を募集します
 日時 / 4月から毎月 月・水・土・日
 午前10時~午後1時
 場所 / 水林テニスコート
 対象 / 経験者、初心者大歓迎
 内容 / 基本指導、練習
 会費 / 年間4,000円
 問い合わせ / 佐藤さん 23 - 3140

お急ぎください! 3/31 まで
無料接種期間 終了間近

ワクチンを接種して 病気を未然に防ぎましょう
麻しん風しん(MR)混合ワクチン
 無料接種対象者 (H23年度)
 5~6歳児(幼・保年長児)
 中1・高3相当の年齢の方

子宮頸がん予防ワクチン
 無料接種対象者 (H23年度)
 中1~高1相当の年齢の方

注意! 現高1相当の年齢の方
 3月31日までに、1回目または2回目の接種をした場合に限り、残りの回数が平成24年度の無料接種の対象になる予定です(ワクチンは計3回の接種が必要)

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン
 無料接種対象者 (H23年度)
 生後2カ月児~4歳児



心も体も健やかに 家族みんなの **健康ノート**
 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

平成24年度も「無料接種」継続予定
子宮頸がん予防ワクチン
ヒブワクチン
小児用肺炎球菌ワクチン

以下の対象年齢の方について、平成24年度も公費助成事業(無料接種)が継続となる予定です。
 無料接種対象者 (H24年度)
 子宮頸がん予防ワクチン
 中1~高1相当の年齢の方
 ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン
 生後2カ月児~4歳児
 無料接種期間 (H24年度)
 平成25年3月31日まで

市民伝言板 今号で終了

市民の皆さまの情報提供の場として、催しなど自主的な活動を掲載してきましたが、今号(3月15日号)で終了します。皆さまのご理解をよろしくお願ひします。

【今後】
 市民に広くお知らせするもので、各課で推薦できる内容の場合、担当課を通して掲載依頼していただくことになります。内容によっては取材にお伺いするなど、広報紙面で取り上げます。広報課へご連絡ください。

広報 ゆりほんじょう に 広告を掲載しませんか
 営業や教室のご案内に、ぜひご利用ください!
 広報紙に広告を掲載して、会社やお店のPR、生徒募集などをしてみませんか。最新の申し込み状況など、詳しくは市のHPをご覧ください。 広報課 24 - 6237



★ 第26回 ホリスタジオ発表会 ★
 とき / 2012年 3月31日(土)
 午後6時開演(開場:午後5時30分)
 ところ / 由利本荘市文化交流館
 「カダーレ」大ホール
 入場料 / 1,500円
 現代舞踊ホリスタジオ / 由利本荘市美倉町27-27 ☎0184-24-5060

春には屋根の無料点検をおすすめします
 「瓦屋根の無料診断、修理、葺替工事」のご用命は
 今すぐお電話 **35-2037**
太陽光発電の時代到来! "導入成功の3つの鍵"
 「満足プラン」「安心施工」「充実アフター」
 詳しくはHPで サンプルKANNEKO 検索
サンプルKANNEKO 金子かわら
 にかほ市両前寺字山田下14 TEL 35-2037 FAX 35-3072

カダーレ開館記念 吉村作治氏 特別記念講演
~古代エジプトの謎と 太陽の船発掘にける情熱物語~
 全世界が注目するクフ王の船(通称太陽の船)とは?
 カダーレ最新設備で古代エジプト秘蔵写真が公開!
 秋田の学生に贈る「将来に向けて大切なこと」
 とき: 平成24年4月30日(月) 13時50分開演 14時30分開演(90分講演)
 ところ: 由利本荘市文化交流館「カダーレ」
 料金: 一般2,000円 学生1,000円 全席自由席 当日券別途500円
 【プレイガイド】ホテルアイリス: 0184-24-5115 / つちだ楽器: 0184-44-8038 / ヤマハミュージック東北秋田店: 0184-24-3411 / 高堂書店本店: 0184-22-0205 / 高堂書店イオン店: 0184-23-3033 / ホテルエクセルクスイ: 0184-37-3333 / 加賀谷書店本店: 018-832-3025 / 加賀谷書店茨島店: 018-883-3577 / 加賀谷書店東通店: 018-837-3788 / ジュンク堂書店: 018-884-1370
 エジプト考古学、TV番組出演で有名な吉村作治氏が秋田県に来秋!
 主催: 株式会社 First Dream / 後援: 由利本荘市、由利本荘市教育委員会