

広報

# かたがみ

2021

# 9

No.221



 LINE 公式アカウント



マチイロ





# 家庭と仕事を笑顔で両立できる “ズボラ上手”のススメ

## 時短家事コーディネーター 藤田ゆうみん

男女共同参画宣言都市15周年、おめでとうございます。時短家事コーディネーター藤田ゆうみんです。時短家事というと、手抜きや雑といったイメージがあるかもしれませんが、時短は「時間の効率化」です。家事を効率的にこなすことで時間の余裕が生まれ、これまでやれずにいたことができたり、家族と笑顔で過ごす時間が増えたりします。

仕事・家事・子育て・介護など、忙しい日々の中で「心の余裕」までなくしていませんか。私も以前は仕事と家事の両立がうまくいかず、家族についてキツく当たっていました。家事は欠かせないものですが、その家事に追われて笑顔が消えてしまったのは本末転倒ですよ。

ワーク・ライフ・バランスという言葉がありますが、仕事と生活を天びんにかけるのではなく、両方を充実させることによって、より幸せな暮らしを送れるようになると思います。そのために、上手に手を抜く“ズボラ上手”をおすすめします！「今日はここまでで充分」「一人で頑張る必要はない」と、自分を許してあげてください。そして、頑張らなくても続く仕組みを考えてみてください。

以前の私は、夫のサポートを受けることに罪悪感を感じ、家事の苦手な自分に劣等感を感じていました。しかし、ズボラな自分でも続く仕組みを作ったところ、それが夫にとっても家事シェアしやすい環境になったのです。例えば、便利家電の導入。食器洗い乾燥機を使えば、洗い方が違う！ということではなく、洗濯機の乾燥機能を使えば、干し方が違う！ということもあります。ちょっとした投資が、家庭円満に繋がることもあると実感しています。

まずは、自分の一番苦手な家事を手放すにはどうしたらいいか、ぜひ考えてみてくださいね。またの機会に、潟上市の皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

6月19日(土)に開催を予定していた基調講演の講師であるずぼらたん☆のお二人から、コメントをいただきました。



## 整理収納アドバイザー 柳瀬わかな

ズボラ上手でイライラを手放せた整理収納アドバイザー柳瀬わかなです。

藤田の記事でも触れたように「ズボラ上手＝ズボラ」ではないのです。片付けなくても生きていけますが、家族が仲良くなる(お互いの折り合いをつけた)片付けは家事シェアしやすくなるので整理収納アドバイザーとしても推奨しています。片付けは本やSNSで見たままマネでもうまくいかないもので、各家庭のライフスタイルに合った方法は千差万別。特に、隠す収納・自己チュー収納は本人以外に使いつらく家事シェアの妨げになることもしばしば。かく言う私も部分的に隠す収納をやめたら夫がゴミ出しをしてくれるようになった経験があります【写真1】。家族で家事シェアしやすく「生きる力」を高めてくれる家庭環境づくりもズボラ上手がちょうどいいのかもしれません。

では、なぜ全世代に家事シェアが必要なのか。これはズバリ、いざという時の家庭の危機管理のためです。事故や病気で奥さまが入院した途端に家が回らない！モノのありかも分からない！子どもの学校や習い事の情報共有もしておらず何が要か分からない～！では旦那さまご自身も困るのです。さらに死別の際は「きくこと」もできません。日頃から家事シェアを通して「家族全員で」色々な情報共有をしておくことで万が一の「困った」を減らせます。

整理収納から考える家事シェアの主なコツは2つ、逆算収納(最短動線)とアクション数(手間数)の最少化です。どこで使うから逆算し「使う場所」の近くに収納すると出し入れが簡単【写真2】。そして人間は3アクション(扉を開ける→物を取る→閉める)以上で面倒に感じるので、見た目より家族の使いやすさを優先しズボラさんに合わせた収納ルールで歩み寄りを。普段から家族みんなが家事参加していればお子さんの一人暮らし移行もスムーズですのでぜひ！

## ズボラ推進!現役ワーママデュオ 「ずぼらたん☆」プロフィール



整理収納アドバイザーの柳瀬わかな(写真右)と、時短家事コーディネーターの藤田ゆうみん(写真左)によるユニット。仕事・子育て・家事などに忙しいお母

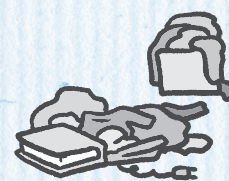
さんたちとその家族に向けて、上手に手を抜く＝ズボラ上手を発信している。柳瀬はフリーアナウンサー、藤田はラジオパーソナリティとしても活動していて、2人とも小学生のお子さんを持つ現役ワーキングマザー。

2020年8月に「ずぼらたん☆」を結成し、メディアやSNSを通じて情報発信しているほか、イベントのトークショーなどにも出演。企業や団体向けには、「仕事と家庭の両立」や「職場環境の改善」などをテーマにしたセミナーで、講師を務めている。

### 家族で家事シェア!



【写真1】ゴミ箱のそばにゴミ袋をノーアクション収納で家事シェア成功



【写真2】炊飯器のそばにお茶碗の逆算収納で、お子さんもお手伝いしやすくなります

## CONTENTS

表紙 出戸浜から男鹿をのぞむ

2 特集 ずぼらたん☆  
“ズボラ上手”のススメ

4 新型コロナウイルスワクチン  
接種について

7 心の健康づくりガイド

8 集団検診を行います

10 食育コラム

12 潟上市の企業 Vol.1  
進藤電気設計

13 話題あれこれ

14 広報かたがみお知らせ版

19 困ったときの相談窓口

20 スポーツインフォメーション

21 学びの情報箱

22 子育て情報

24 暮らしの掲示板

26 イベントカレンダー／戸籍の窓 ほか




## 集団接種について

### 集団接種の時間帯

曜日	接種時間帯
日曜日	8時30分～12時 14時～17時30分

① 接種の予約(接種券に記載されている10桁の券番号が必要です。)

※2回目の接種予約は必要ありません。  
(1回目の接種会場でご案内します)

対象者	16歳以上の方			9/27 以降
接種日	9/12(日)	9/19(日)	9/26(日)	
かたりあん	720人	720人	720人	決まり次第お知らせします。
予約期間	9/6～9/10			
電話予約 平日9時～17時	0570-001891（通話料金が発生します） 予約後に予約決定通知書を送付します。 ※キャンセル待ちは予約期間外も受付しています。希望する方はお電話ください。			
インターネット予約 (受付期間初日は9時から)	https://jump.mrso.jp/052116 予約受付後に接種日時を記載したメールを送付します。 			

② 予約決定の封書またはメールの受取り

③ 予診票に必要事項を記入し、予約日時に接種会場へ

※予約時間ごとに接種の定員を設けています。予約時間前に入場はご遠慮ください。

当日の服装	肩を出しやすい服装でお越しください。(円滑なワクチン接種のため)
当日の持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種券 (クーポン券)</li> <li>・予診票 (記入してお持ちください)</li> <li>・身分証明書 (健康保険証・介護保険証・運転免許証・マイナンバーカード・障害者手帳・緊急時医療依頼書・公的資格証明書のうちどれか1つ)</li> <li>・予約決定通知またはメールのコピー・メール画面 (スマホ等)</li> <li>・お薬手帳 (お持ちの方)</li> <li>・母子健康手帳 (未成年、妊婦の方)</li> </ul>

④ 看護職の問診→医師の診察→ワクチン接種

⑤ 接種済証の受領→2回目の接種についてのお知らせの受領

⑥ 経過観察(15～30分)→帰宅

帰宅後に体調等の気になることがありましたら、4ページの相談窓口にご相談ください。

⑦ 2回目の接種(1回目の接種の最後に、3週間後の接種日・会場をお知らせしています)

ファイザー社のワクチンについては、1回目の接種後3週間の間隔を空けて2回目の接種となります。

妊婦の方のコロナワクチン接種の予約は、健康推進課母子保健班で受け付けします。接種についての相談も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎853-5315

## 新型コロナウイルスワクチン接種について

市で行っている新型コロナウイルスワクチン集団接種(5ページ)の予約受付を9月6日から再開します。対象は16歳以上の方ですが、前後に他の予防接種を行う場合においては、原則として13日以上の間隔を空ける必要があります。

市内医療機関での個別接種を希望する方は、6ページをご覧ください。

1回目が集団接種の方は2回目も集団、1回目が個別接種の方は2回目も個別となりますのでご注意ください。

### 集団接種について

接種対象	月	8月	9月	10月
50歳以上の方		接種実施	9/6予約開始	
基礎疾患がある方				
16～49歳の方				

※12歳から15歳の集団接種については、個別でご案内します。

### 住民票がある場所以外での接種について

次のような事情がある場合、潟上市に住民票があっても市外で接種を受けることができます。接種券(クーポン券)は潟上市が発行したものを使用します。

- 市外の医療機関に入院・基礎疾患の治療で通院中の方  
や、市外の高齢者施設等に入所中の方  
⇒潟上市での手続きは不要です。  
医療機関・高齢者施設に直接お問い合わせください。
- 進学・単身赴任などで市外に住んでいる方  
⇒潟上市での申請は不要です。  
現在お住まいの市区町村に直接お問い合わせください。

### 接種証明書について

海外渡航でワクチンの接種証明が必要な方向けに、証明書を発行しています。

希望する方は、接種済証とパスポートを持って推進室までお越しください。

郵送の場合は申請書、接種済証のコピー、パスポートのコピーを送付してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。海外渡航以外の用途で接種証明が必要な場合は、お問い合わせください。

### 相談窓口・コールセンター

#### 潟上市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター事務局

TEL 0570-001891 (集団接種の予約のみ)

※事前に接種券をお手元に準備してください。 平日 9時～17時

かかりつけ医がない場合・ワクチンの効果や副反応についての相談

#### 秋田県新型コロナワクチン相談センター

TEL 0570-066-567

平日、土日・祝日 8時～17時

#### 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

TEL 0120-761-770

平日、土日・祝日 9時～21時

その他のお問合せ

#### 潟上市新型コロナウイルスワクチン接種推進室

TEL 018-853-5250

平日 8時30分～17時15分

※推進室では、ワクチン接種の予約を原則受け付けていません。



毎年9月10日から16日は  
『自殺予防週間』です。

9月10日の“世界自殺予防デー”にちなみ、毎年9月10日からの一週間は、自殺への誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発するための『自殺予防週間』となっています。

## 最近、しっかり眠れていますか？

こころや身体の不調は自殺のリスク(危険性)を高めます。“不眠”は不調のサインの一つで、うつ病や生活習慣病に大きく関係しています。不眠にはいくつかの種類があります。

### 入眠障害

布団に入ってもなかなか寝つけない

### 早朝覚醒

予定の起床時間より早く目が覚める

### 中途覚醒

眠りが浅く夜中に何度も目が覚める

### 熟眠障害

ぐっすり眠れたという感じがしない

問題なのは“不眠のせいで日中の活動に支障が出ること”です。睡眠時間には個人差があります。睡眠時間や目覚めの回数にこだわり過ぎるとかえって症状が悪化することがあります。

安眠のために、まずは自分でできる工夫を心がけましょう。それでも不眠の症状が**2週間以上続く場合は、精神科や心療内科などの医療機関の受診をお勧めします。**どこの病院を受診すればよいか分からない場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

## 安眠のために心がけたいこと

### 朝

- 毎日決まった時間に起きる
- 太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする

### 普段から

- 散歩、体操、ストレッチ等の適度な運動
- ストレスをため込まない

### 夜

- お酒やカフェインは就寝3～4時間前までに
- 入浴や好きな音楽、読書などで、リラックス
- 強い光やパソコン・スマートフォンから出るブルーライトをさける
- 快適な室温(20℃前後)
- 眠くなってから布団に入る

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)

## 「こころの体温計」を試してみませんか？

「こころの体温計」は、こころの状態(ストレス度や落ち込み度)をチェックできるシステムです。結果と一緒に市の相談窓口等の情報が表示されます。『本人モード』、『赤ちゃんママモード』、『家族モード』、『アルコールチェックモード』、『ストレス対処タイプテスト』の5種類があります。

### 利用方法

パソコン(<https://fishbowlindex.jp/katagami/>)や携帯電話・スマートフォン(右のQRコードからアクセス)で利用できます。



### 利用にあたって

- ・無料で利用できます(通信料は自己負担)。
- ・個人が特定されることはありません。
- ・医学的診断をするものではありません。
- ・結果にかかわらず、心配が続くようであれば、専門機関に相談しましょう(窓口は19ページ)。

## 個別接種について

無料  
です

接種券をお持ちの方で、「**集団接種で一度も接種していない方**」または「**集団接種の予約をしていない方**」を対象に市内医療機関で個別接種を実施しています。予約方法を確認のうえ、予約を行ってください。

**電話予約不可**となっている医療機関には、電話をかけることのないようお願いします。

医療機関名	対 象	予約方法
藤原記念病院	当院に通院中の方	診察時に受付 <b>電話予約不可</b>
小玉医院	潟上市在住の方	窓口にて受付 <b>電話予約不可</b>
あいざわ胃腸科クリニック	定期通院し、投薬治療中の方 (潟上市内在住)	来院時に受付 <b>電話予約不可</b>
神田医院	当院に通院中の方とご家族 (相談の上決定)	月・火・木・金 14時～15時 ☎877-2004
斎藤整形外科	潟上市在住の方	月～金 9時～17時／土 9時～12時 ☎870-4188
佐々木医院	当院に通院中の方	定期診察時に受付 <b>電話予約不可</b>
杉山病院	当院に通院中の方	平日 15時～16時 ☎877-6141
せきクリニック	定期通院し投薬治療中の方で 集団接種が困難な方	定期診察時に受付 <b>電話予約不可</b>
ハートインクリニック	当院に通院中の方	月・火 14時～15時 ☎855-5510
出戸診療所	当院に通院歴のある方 (5年以内)	窓口または電話予約(9/2・9/3 14時～16時) ☎878-7710

## 潟上市民も利用できます 秋田市役所PCR検査センターについて

秋田市役所本庁舎1階にPCR検査センター(木下グループ「新型コロナPCR検査センター秋田店」)がオープンしました。この検査センターは、秋田市が場所を提供し、株式会社木下グループが運営および検査を実施しています。

《設置会場》 秋田市役所本庁舎1階市民ホール特設会場

《開設時間》 月曜日から土曜日まで 午前9時から午後5時まで

《検査対象者》 無症状の方(県外の方も検査可能)

《検査費用》 1,900円(税込み)

HPIはこちら▶



検査の詳細については、木下グループホームページをご覧ください。

### 検査に関するお問い合わせ

株式会社木下グループ コロナ検査センター

☎ 03-4333-1640 (受付時間：平日 正午から午後5時まで)

✉ [corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp](mailto:corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp)

※電話が繋がりにくくなっているため、メールでのお問い合わせをお願いします。



◎検診の日程と会場

検診月日	受付時間	会 場
11月14日(日)	6時～9時	天王総合体育館
11月21日(日)	6時～9時	市民センター飯田川館
12月14日(火)	6時～9時	市民センターかたりあん
12月15日(水)	6時～9時	市民センターかたりあん
12月16日(木)	6時～9時	市民センター昭和館

※受付時間は、上記時間内で指定させていただき、申込者へ個別に通知します。



◎検診の対象者・自己負担額

検診項目	対象者	自己負担額
特定健診	①40歳以上の潟上市国民健康保険加入者	無料
	②40歳以上で、健保組合・協会けんぽなど加入者に扶養されており「集合B」と記載の受診券をお持ちの方	協会けんぽなどの加入者に扶養されている方は、受診券の内容に従ってください。
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無料
一般健診	40歳以上の生活保護受給者	
30歳代の基本健診	30～39歳	500円
胃がん(バリウム)検診	40歳以上の方	1,000円(51歳、53歳、55歳、57歳、59歳は無料)
肺がん(結核検診含)検診		500円(65歳以上は無料)
大腸がん検診(便潜血検査、2日分採便)		300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円

※年齢は令和4年4月1日時点のものです。

※大腸がん検診の申込みをした方へは事前に容器を郵送でお渡しします。



# 集団検診を行います

☎ 健康推進課 (☎853-5315)

11月に日曜検診、12月に集団早朝検診を行います。受診を希望する方は、事前に申込みが必要です。  
申込は「申込書」の提出またはWebで行うことができます。先着順ではありませんので、いずれも9月24日(金)までにお申し込みください。  
申込みをされた方へは10月中旬以降、決定通知書にて受診日と受付時間をお知らせします。なお、混雑を避けるため、人数を調整することがありますので、希望どおりの日程とならない場合があります。  
また、今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

申込書による申込み

申込書は健康推進課または各出張所に置いてあるものが、3月上旬に郵送したもの(バーコード付)を使用してください。(申込書は市ホームページからもダウンロード可)  
《提出方法》 持参または郵送  
《提出場所》 健康推進課または各出張所  
郵送先：〒010-0201 潟上市天王字棒沼台226-1 潟上市健康推進課 宛

Webによる申込み

市ホームページ→行政情報サイト→ライフシーンから探す[健康・医療]→[健康づくり・健康診査]→[潟上市集団検診予約]から予約サイトのトップページに移動します。QRコードもご利用できます。  
予約サイトのトップページはこちらのQRコードから▶



- 1.アカウントを作成する**
- ①トップページから[サインイン]→[アカウント作成画面へ]を選択
  - ②[登録情報]と[アカウント情報]の各項目を入力→[登録]を選択
  - ③入力したメールアドレス宛に確認のメールが届く→メールに記載されているURLを開く→ユーザIDを通知するメールが届く
- 2.予約の申込みをする**
- ①[サインイン]→[集団早朝検診予約]を選択→[予約画面に進む]→[予約を申し込む]→実施月、会場、受診したい検診を選択→[検索する]
  - カレンダーに○が表示されている日：指定した条件で予約可能です。  
×が表示されている日：空きがありません。
  - ②○が表示されている日を選択→会場、検診の情報を確認し、希望する条件に合った日程を選択
  - ③受診を希望する検診を選択[✓]→[次へ]→[内容確認]→登録内容に間違いがなければ[申し込む]を選択→予約受付完了のメールが届く
  - ④予約が確定次第、市から予約確定結果の通知メールが届く(確定メールが届くまで1～2週間程度お時間をいただきます。)



## たくさんの思い出 ありがとう!

二田保育園、湖岸保育園、天王幼稚園の3園は、9月21日の「天王こども園」のオープンに伴い閉園します。これまで長年にわたり、市民の皆さんに親しまれ、多くの園児が成長し、巣立っていった3園。たくさんの思い出がつまった園ともあと少しでお別れです。



### ◀二田保育園

昭和32年4月 持長根12番地に天王町保育所として開設  
昭和44年12月 現在地に新築移転  
昭和54年12月 二田保育園と改称  
令和3年3月31日現在 卒園児総数1,569人



### ◀湖岸保育園

昭和49年4月 穂丈谷地へき地保育所と大崎へき地保育所を統合し、現在地に湖岸保育所として開設  
昭和54年12月 湖岸保育園と改称  
令和3年3月31日現在 卒園児総数1,256人



### ◀天王幼稚園

昭和33年4月 持長根121番地で創立  
昭和44年12月 現在地に新築移転  
令和3年3月31日現在 卒園児総数2,868人

## 新型コロナウイルス関連事業

### 潟上市大学生等応援事業(8月号掲載)

《対象》 市外に居住している大学、短大、専修学校等に在籍している学生の方で、保護者が潟上市に住民登録している方

《申請期限》 10月31日(日)

☎ 企画政策課 (☎853-5302)

### 中小企業PCR検査等支援補助金(7月号掲載)

《対象》 市内に事業所を有する法人、個人事業者

《申請期限》 令和4年2月28日(月)

### 中小企業等感染予防環境整備補助金(7月号掲載)

《対象》 市内で事業を営んでいる法人、個人事業者

《申請期限》 令和4年2月28日(月)

### 飲食店感染予防環境整備補助金(7月号掲載)

《対象》 市内に店舗を有する飲食店事業者

《申請期限》 令和4年2月28日(月)

☎ 産業課 (☎853-5336)

### 生活応援商品券(7月号掲載)

《対象》 ①令和3年1月1日時点で潟上市に住民登録があり、令和3年度の住民税が非課税の世帯  
②令和3年1月1日時点で潟上市に住民登録があり、児童手当を受給している世帯

《申請期限》 11月30日(火)

### 子育て世帯生活支援特別給付金「ひとり親世帯分」(7月号掲載)※「その他世帯分」は、今月号15ページ参照

《対象》 ①公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方  
②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

《申請期限》 令和4年2月28日(月)

☎ 社会福祉課 (☎853-5314)

※詳細は、担当課へお問い合わせください。



## 命をいただく!~食育へのとりくみ~

(潟上市立湖岸保育園)

食べ物への感謝の気持ちを育むことを目的として、毎年、5歳児クラスの子どもたちが、近くにある江川漁港へ出かけ、漁師が水揚げした魚や漁港の様子を見学しています。園に戻ってからは、魚をさばくところと料理をするところを見てその場で美味しくいただいています。

この行事をとおり、魚を口にするまでにいろんな人たちが関わっていること、また、大切な命あるものをいただくことを体験することで、子どもたちが感謝の気持ちをもつよい機会となっています。



### 『漁師さん、すご〜い!』

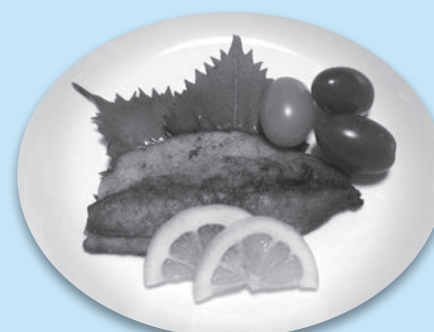
カレイやアジがたくさん獲れていたのスーパーや食卓に出る機会が多いのが分かったようです。

### 『魚の頭切るところ、初めて見た!』

ゼイゴっていう所があるんだね。アジをさばくところをじっくり見る子どもたち



『おいしいね。ムニエルも塩焼きも試食したら、どっちも美味しい!今度うちでも作ってもらおう!』



【1人分栄養価】  
エネルギー 148kcal / 塩分0.2g  
\*アジ1人分80gとして

### アジのムニエル ~材料4人分~

アジ4尾(三枚おろし8枚) / 塩・こしょう(少々) / 小麦粉(大さじ2) / サラダ油(大さじ2) / 付け合わせ(お好みでレモン、しその葉など)  
●小麦粉に少しカレー粉を混ぜても風味が出て美味しいですよ。

### 作り方

- ①アジに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶし余分な粉を落とす。
  - ②フライパンを熱しサラダ油を加え、①のアジを入れて両面を焼く。(中までしっかり火をとおして焼いてください。)
- アジの旬は、7月頃までです。これからが旬の魚(サバ、サンマ、鮭など)を代替にして作ってみてください。



## (一社) 湯上市体育協会 湯上市3中学校 運動部活動支援事業

8月17日、天王総合体育館で、(一社) 湯上市体育協会(淡路芳和会長)主催の運動部活動支援事業が行われ、生徒60人、指導者6人が参加しました。

2年目となるこの事業は、中学生の健全な発育、けがの予防、正しいトレーニングの仕方などを身につけることを目的に、中学校と市体育協会が連携して行っています。

トレイクかたがみから健康運動指導士 登藤裕光氏と健康運動実践指導者 児玉悠芽氏を講師に招き、実践トレーニングと効果的な栄養、水分補給を学んだ後、昨年に貸与されたゴムバンドと新たに貸与されるバランスパットを用いたトレーニングを行いました。

終了後、市体育協会から各中学校へ新たにバランスパットが貸与され、また、後援の大塚製薬株式会社から生徒たちにスポーツドリンクの提供がありました。



▲バランスパットを用いたトレーニング



▲ゴムバンドとバランスパットを併用したトレーニング

## 未来へ繋ぐピアノ リレーコンサート2021 Summer

8月1日、天王グリーンランドピクニック広場で、未来へ繋ぐピアノリレーコンサートが行われました。

このコンサートは、5月に完成したペイントピアノを屋外に搬出し、午前の部と午後の部の2部制で開催されました。

参加者は1人での演奏だけでなく2人で連弾をしたり、三味線などピアノ以外の楽器とセッションをしたりと、思い思いに楽しんでいました。



▲思い思いの演奏を楽しみました

## 草木谷を守る会 「ねじ」と一緒に生きものの観察

7月25日、NPO法人草木谷を守る会主催の「ねじ米プロジェクト」生きものの観察編が行われ、湯上市内の小学生から高校生の計28人が参加しました。

初めに、多目的交流施設で八郎湖や「ねじ」のお話を聞き、豊川中流部に移動し、川の生きものの観察を行いました。普段、学校や自宅周辺で見ることのできないニホンザリガニやミズカマキリなど貴重な生き物を発見し、子どもたちは目をキラキラさせ大はしゃぎでした。



▲「ねじ」と一緒に楽しむ子どもたち

## 湯上市の企業 Vol.1 Companies in Katagami

### 進藤電気設計 Shindo Denki Sekkei

グッドデザイン賞受賞  
「jiwari-moonlight」

昭和久保、商店街通りに位置する進藤電気設計。ここでは、「Simple, Warm & New」(シンプルで、あたたかく新しい)を掲げ、独自の技術によって他社とは一線を画す電気照明が製作されています。

#### 湯上に帰郷するまで

筑波大学大学院理工学研究科を卒業した後、ソニー株式会社に入社した進藤さんは、在職中から趣味の延長で現在の製品の原型となる照明器具の製作を始めました。

その製品がさまざまな人の目に触れるにつれ好評を得て、受注量が増えてきたことから、起業を決意します。神奈川や都内で製作をしていましたが、さまざまな縁やタイミングもあり、2013年に現在の場所に開業しました。



光を通すものなら何でも楽しめる  
「Light Base」

#### 2つの製品がグッドデザイン賞を受賞

木のタッチパネルで明るさをコントロールできる「jiwari-moonlight」(写真最上段)と、充電電池を内蔵し設置場所を選ばない常夜灯の「CALM」は、それぞれグッドデザイン賞を受賞しました。シンプルでありながらも高い利便性が評価されています。

#### 載せたものが光る 「Light Base」

CALMを置き型にし、光源の上に光を通すものを置いてみた試作品を店舗に飾っていたところ、インテリアとして求める人が多かったことから、製品化を決意。

多くのガラス作家や陶芸家と交流を深め、Light Baseに合う作品を多く仕入れています。

ガラス製品だけでなく、貝殻や花といった自然界のものも美しくライトアップされる。Light Baseがあれば、置くものを採る楽しみも増えそうだ。

現在は店舗内にカフェも併設(週末のみ営業)され、気軽に立ち寄ってほしいと話す進藤さん。まずは店舗で手に取って光の世界を感じてみてはいかがでしょうか。

#### 進藤電気設計

湯上市昭和久保字町後79-7

電話 877-5303

URL <https://shindo-ds.com/>

1階が直営店「IKKAI」、

2階が製作所となっています。

営業時間 9時~18時

火曜・水曜定休



「湯上市の企業」は、不定期のシリーズでお伝えしていきます。

代表の進藤さん





## 子育て世帯生活支援特別給付金 「その他世帯分」の申請を受付しています

《支給対象者》 ①②の両方に当てはまる方  
①令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母等(※令和4年2月末までに生まれた新生児も対象になります。)  
②令和3年度住民税(均等割)が非課税の方  
または 令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方  
※児童扶養手当を受給されている方は、**令和3年5月11日**に給付金を支給済みです。  
※該当すると思われる方は社会福祉課にお問い合わせください。

《給付額》 児童1人一律5万円

《申請期限》 令和4年2月28日(月)

☎ 社会福祉課(☎853-5314)

## 令和4年度 新小学1年生 就学時健康診断を行います

令和4年度に小学校へ入学するお子さん(平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。

学校名・実施日時は次のとおりです。

会 場	健診日	受 付	開 始
天王小学校	11月4日(木)	13時30分 ～13時50分	14時
出戸小学校	10月7日(木)		
東湖小学校	9月30日(木)		
大豊小学校	10月6日(水)		
飯田川小学校	10月5日(火)	13時 ～13時20分	13時30分
追分小学校	10月14日(木)		

※保護者あてに個人通知を郵送します。受付時間を厳守して会場となる学校にお越しください。

☎ 学校教育課(☎853-5361)

## 潟上市学校教育環境適正化検討委員会 「子どもたちにとって望ましい学校の在り方とその実現に向けて」

近年、児童生徒数が減少し市立小・中学校の小規模化が進んでいます。このことから、未来を担う子どもたちの育成のために、よりよい教育環境の確保を図ることを目的に学識経験者、地域代表等からなる「潟上市学校教育環境適正化検討委員会」を設置し、子どもたちにとって望ましい学校の在り方とその実現に向けた方策等について検討を進めています。

☎ 学校教育課(☎853-5361)

## 国民健康保険被保険者証 10月1日更新です

現在、国民健康保険(国保)に加入されている皆さんに、10月1日から使用する新しい被保険者証を9月下旬に郵送します。なお、旧被保険者証は10月1日以降、ご自身で破棄してください。

被保険者証は、皆さんが保険医療機関などで受診するときに、国保の加入者であることを確認できる証明書ですので大切に取扱ってください。医療機関を受診される方は、次のことを必ず守ってください。

■現在入院中あるいは通院中の方は、10月1日から新しい被保険者証を必ず保険医療機関等の窓口へ提示してください。

■70歳以上の方は、別途負担割合を表す証として「国民健康保険高齢受給者証」を交付していますので、被保険者証と一緒に保険医療機関等の窓口へ提示してください。

《社会保険への加入や住所を変更したときは…》

社会保険等へ加入した場合は、市役所への届出が必要です。新たに加入した被保険者証・国民健康保険被保険者証・マイナンバーのわかるものと顔写真付の身分証明書を持参のうえ、手続きをしてください。

また、転出や世帯主の変更、住所変更などのときは、国保に加入している人の被保険者証を市役所へ持参してください。

☎ 市民課(☎853-5313)

## ハートフル実行委員会 メンバー募集中！

潟上市ハートフル実行委員会は、地域に根ざした男女共同参画を推進するための市民によるワーキンググループです。

月に1回程度集まり、男女共同参画に関する勉強会や意見交換、イベントの企画・運営等を行っています。これまで防災や多様性、最近では南極について勉強会を開催しています。現在、新たにメンバーとして活動したい方を募集しています。潟上市内に在住・勤務している方ならどなたでも参加できます。高校生以上の学生さんや会をちょっとのぞいてみたいという方も大歓迎です。興味のある方はぜひご連絡ください。

☎ 企画政策課(☎853-5302)



## 会計年度任用職員募集

10月1日から任用するパートタイムの潟上市会計年度任用職員を募集します。

詳しい募集概要は、市役所・各出張所にある募集一覧、または市ホームページでご確認ください。

仕事の内容や必要な資格などは、担当課へお問い合わせください。

《申込期限》 9月13日(月)

《申込方法》 履歴書(写真貼付)を総務課または各出張所まで持参してください。

《募集職種等》

職種	募集人数	時間額	担当課
ごみ処理施設技術管理	2人	1,052円～	市民課クリーンセンター(☎877-6677)
介護支援専門員	1人	1,052円～	長寿社会課地域包括支援センター(☎853-5318)
保育士	若干名	946円～	幼児教育課(☎853-5362)
保育士(短時間)	若干名	830円	

☎ 総務課(☎853-5301)

## 市指定文化財「地獄絵図」 を公開します

飯田川飯塚財産区十王堂に保管されている市指定文化財「地獄絵図」と「木造十王像」を公開します。皆さんのご参観をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒へのご協力をお願いします。

《と き》 9月23日(木)「秋分の日」 9時～15時30分

《ところ》 飯田川飯塚字中山地内「十王堂」

《会場までのアクセス》

飯田川出張所から五城目町方面へ向かう三叉路を右側(旧国道285号線)に入り、道なりに約1.4km先の三叉路手前右側に十王堂の標柱が建っています。近くにある階段を登った先の建物で公開しています。

☎ 財政課内飯田川飯塚財産区事務局(☎853-5307)

## 「秋田県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が制定されました

令和4年4月1日からは自転車損害賠償責任保険等への加入が「義務」となります。ご自身やご家族の保険加入の状況を確認し、未加入であれば加入しましょう。

☎ 秋田県県民生活課(☎860-1523)

## 広報 かたがみ お知らせ版

## 固定資産税 第3期、 国民健康保険税 第3期 介護保険料普通徴収 第3期 後期高齢者医療保険料普通徴収 第3期 納期限は9月30日(木)です

税金(保険料)は、忘れずに市役所・各出張所、または金融機関で納めましょう。便利な口座振替納税もありますので、ぜひご利用ください。

災害、病気、失業などにより納付が困難な場合は、申請により減免される場合があります。納期限までに申請書を市役所・各出張所へ提出してください。

### 今月の市税納付日・納税相談日

平日に税金の納付や納税相談できない方のため、納税相談を行います。

ぜひご利用ください。

《と き》 9月26日(日) 8時30分～15時15分

《ところ》 市役所 税務課

☎ 課税、減免については…税務課(☎853-5308)

☎ 介護保険については…長寿社会課(☎853-5323)

☎ 後期高齢者医療については…市民課(☎853-5313)

## 天王グリーンランドの 駐車場・展望塔の工事のお知らせ

《駐車場》 舗装更新や白線塗装などの工事を行います。(11月30日まで)

《展望塔》 外壁塗装や照明更新などの工事を行います。(令和4年1月31日まで)

工事期間中は場内の往来を一部規制する箇所や作業車両が通行するなど、ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

なお、店舗等は通常どおりご利用いただけますが、展望塔および展望塔内店舗のみ、工事期間中に数日間の休館を予定しています。

☎ 都市建設課(☎853-5337)





## 10月からマイタウンバス・秋田中央交通の運行ダイヤ等を一部改正します

### ■マイタウンバス

10月1日(金)からマイタウンバスの運行時刻と路線の一部を変更します。詳しくは広報9月号と一緒に配布した「マイタウンバス時刻表(令和3年10月1日改正)」をご覧ください。市ホームページでもご確認いただけます。

※「ポケットサイズ時刻表」は、市役所・各出張所・バス内に設置しています。

#### 《バス停の変更》

○大久保・飯田川線(野村・大清水線と統合)

新設:「工業団地入口」「フカイ工業前」「秋印前」「大久保駅入口(秋田中央交通五城目線バス停を使用)」

廃止:「研修センター」「工業団地」「野村中丁(市道天王・大久保線側)」

○豊川線

新設:「大久保駅入口(秋田中央交通五城目線バス停を使用)」

名称変更:「大久保駅入口(現マイタウンバスバス停)」→「秋田銀行大久保支店前」

○出戸・追分線

新設:「長沼団地」「追分出張所前」

☎ 企画政策課(☎853-5302)

### ■秋田中央交通「五城目線」「追分線」

10月1日(金)から秋田中央交通「五城目線」「追分線」のダイヤが改正されます。「時刻表(潟上市内)」は市役所・各出張所に設置しています。

☎ 秋田中央交通株式会社(☎823-4413)

## 令和3年社会生活基本調査について

総務省統計局(秋田県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を行います。

この調査は、わたしたちが1日のうちのどのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的として行います。

調査員が事前調査のため調査対象となる一部地域の世帯を訪問します。また、10月上旬から中旬にかけて、本調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

☎ 秋田県調査統計課(☎860-1258)



## 洋上風力発電事業に係る計画段階環境配慮書の縦覧

計画段階環境配慮書の縦覧についてお知らせします。

《事業名》 (仮称)秋田県潟上市・男鹿市・秋田市沖洋上風力発電事業

《事業者名》 三井物産株式会社、大阪ガス株式会社、ユナイテッド計画株式会社、Northland Power Development Services Japan 株式会社

《事業区域》 潟上市、男鹿市、秋田市の沿岸域および沖合

《縦覧期限》 9月10日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

《縦覧場所》 潟上市役所、各出張所

《提出方法》 住所、氏名、意見・質問内容を意見用紙へ記入のうえ、縦覧場所に設置してある意見箱へ投函いただくか、お問合せ先へ郵送ください。

(9月10日消印有効)

※電話によるご意見はお受けできません。ご了承ください。

☎ 〒100-8631 東京都千代田区大手町一丁目2番1号  
三井物産株式会社 プロジェクト本部  
国内プロジェクト開発部 第二営業室  
(☎03-3285-3780)

## 消費生活情報

### ■電気の契約切り替えのトラブル

地域電力会社などを装い「電気料金が安くなる」などの電話勧誘で、検針票の『お客さま番号』や『供給地点特定番号』を聞き出し、いつの間にか契約先が変更されていた。

⇒電力の小売全面自由化以降、電話勧誘による電力切り替えに関するトラブルが発生しています。地域電力会社では電話でプラン変更の勧誘や個人情報を読み出すことはありません。よって、この電話は新電力業者かその代理店になります。事業者名や内容をよく理解し、必要なければきっぱり断り、安易に検針票の記載情報は伝えないようにしましょう。

### ■蓄電池の訪問販売

家庭用据置型などの蓄電池の訪問販売で「契約すると市や消防から半額の補助金が受けられる」などと言って購入を勧める。

⇒半額補助を受けられるというのは虚偽の説明です。このような訪問販売には注意しましょう。

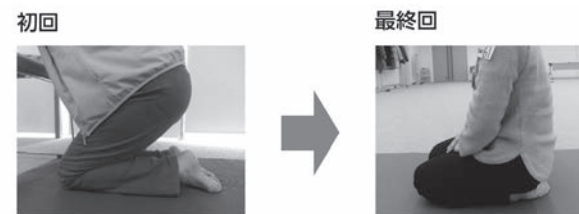
☎ 市民課内市消費生活センター(☎853-5370)



## ひざの痛みで悩んでいませんか？～ひざケア教室のご案内～

市では、おおむね65歳以上のひざの痛みでお悩みの方を対象に教室を開催します。教室では、ひざ関節のしくみや痛みが出る原因・対処法を学びながら、ひざ周囲のケアと筋トレなどを行います。

自分の脚で歩く期間を1日でも長くするため、一緒に学んでみませんか。教室でひざの体操を続けたことで、何年も正座ができなかった方も正座ができるまで改善した例もありました。(以下の写真参照)



ひざの体操を続けたところ、正座ができるようになりました。

《とき》 10月～令和4年3月  
概ね2週間に1回開催 計12回  
初回 10月5日(火) 13時30分～  
(日程の詳細は初回時にお伝えします)

《ところ》 市役所4階 大会議室

《講師》 健康運動指導士 児玉 美幸 氏  
加藤 光葉 氏

《持ち物》 ズック(土足可)・タオル・飲み物  
**マスク着用のうえ、動きやすい服装でお願いします**

《申込》 9月13日(月)～30日(木)

定員20人・先着順

《備考》 ※体調不良の方は、参加をご遠慮ください。  
※当日、体温を測ってからお越しください。(会場にて確認します。)

※教材費(ボール代)として、1,500円がかかります。

※参加にあたって、ひざの痛みの程度など、申込時に確認事項があります。

☎ 地域包括支援センター(☎853-5318)

## 胃カメラ検診申込受付中です

胃カメラ検診は、**まだ定員に達していません。**

今年度対象年齢(年度末年齢が50歳以上奇数年齢)で受診希望者は、広報かたがみ8月号をご確認のうえ、お申し込みください。



☎ 健康推進課(☎853-5315)

## 令和3年度「元気なふるさと秋田づくり地域活動表彰」

さまざまな地域活動に取り組んでいる市民団体または個人を表彰します。

### 【表彰対象】

秋田市、男鹿市、潟上市、五城目町、八郎潟町、井川町、大潟村において、現に地域活動に取り組んでいる団体または個人で、次の要件を満たしていることが必要です。

- ①自主的・主体的な地域活動であること。
- ②地域に根ざして地域のためになる活動に継続的に取り組んでいること。
- ③活動が他の模範となるとともに、地域で広がることが期待されること。

《表彰者》 秋田県秋田地域振興局長

《募集期限》 10月15日(金)

### 《募集要項等入手先》

○秋田地域振興局地域企画課

○美の国あきたネット

URL: <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/59359>

QRコード▶



☎ 秋田県秋田地域振興局総務企画部地域企画課

〒010-0951 秋田市山王四丁目1番2号

(☎860-3313/FAX860-3860)

✉ akita-area@mail2.pref.akita.jp

## 令和3年度8020(ハチマルニイマル)いい歯の表彰募集

### 《対象》

- (1)秋田県内に住所がある方
- (2)20本以上自分の歯(入れ歯やインプラントを除く)がある方
- (3)昭和14年4月1日～昭和16年3月31日生まれ(満80歳および満81歳)である方
- (4)協力歯科医療機関から推薦された方

### 《表彰までの流れ》

- ①協力歯科医療機関で認定診査を受けます。(受診締切は10月30日)
- ②認定基準を満たす方に対し、認定証を交付します。申込方法や協力歯科医療機関の詳細については、お問い合わせください。

☎ 秋田県健康づくり推進課(☎860-1426)

☎ 秋田県歯科医師会(☎865-8020)





### ■行政相談日

行政相談委員が、国の行政機関などの仕事に関して、皆さんからの苦情や意見・要望などをお聞きます。  
 《と き》 9月9日(木) 13時30分～15時  
 《ところ》 市役所3階 第1・第2会議室  
 問 総務課 (☎853-5301)

### ■市健康推進課 無料相談会

#### ①健康相談

病気のこと、食事のこと、子育てのことなど健康に関する相談を随時行っています。お気軽にご利用ください。

#### ②弁護士による無料困りごと相談会

家庭や仕事上のトラブル、金銭問題等でお悩みの方は、弁護士に相談して問題解決の道を見つけましょう。一人で悩まず、弁護士に相談しましょう。(先着6人)  
 ※申込時に氏名、相談内容などをお伺いします。

《と き》 9月30日(木) 13時～16時

《ところ》 市役所 健康推進課

《申込期限》 9月29日(水)

#### ③臨床心理士・保健師による「こころの健康相談」

「誰に相談したらいいかわからない」「こんなことで相談していいのか」と悩みを抱え込んでいませんか。どんな悩みでも構いませんので、ご自由にお話してください。

《と き》 9月27日(月) 13時30分～16時20分

《ところ》 市役所 健康推進課

《申込期限》 9月24日(金)

※要予約。1人あたり約50分。先着3人。ご家族の相談にも応じます。

問 健康推進課(☎853-5315)

### ■ハッピーネットこころの電話相談

#### 「悩まず相談、気軽に電話」

潟上市自殺予防推進連絡会(ハッピーネット)では、家族間の悩みやお困りのことなどさまざまな悩みについて電話相談を定期開催しています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

《と き》 9月1日(水)・15日(水)・29日(水)  
 10時～15時

問 ハッピーネット(☎873-8117)

### ■市社会福祉協議会の相談会

#### ①無料法律相談

潟上市社会福祉協議会では、金銭や家族関係などの心配ごとに関する無料法律相談を行います。

《と き》 10月8日(金) 13時30分～15時30分

《ところ》 潟上市社会福祉協議会 飯田川センター

《定 員》 先着順4人(定員になり次第、締め切ります)

《対象者》 潟上市在住の方

《担当者》 秋田弁護士会所属 弁護士

#### ②心配ごと相談所

民生委員が皆さんからの声にお応えします。気軽にお越しください。

適切な機関や専門家へつなげるお手伝いをします。

《と き》 9月2日(木)天王センター  
 9月9日(木)昭和センター  
 9月30日(木)飯田川センター  
 いずれも10時～15時

※予約不要。どなたでもご相談ください。

※電話相談も受け付けています。

#### ③秋田県司法書士会司法書士による無料相談会

司法書士会による無料相談を行います。

相続、贈与、売買、借金、多重債務などの相談に応じます。(要予約)

《と き》 9月16日(木) 13時～16時

《ところ》 飯田川出張所

《申込期限》 9月13日(月)※先着6人

問 潟上市社会福祉協議会

天王センター (☎878-6538)

昭和センター (☎877-5017)

飯田川センター (☎877-2627)

### ■心の健康相談日

精神科医による相談を行います。ご家族の方の相談もお受けします。

《と き》 9月10日(金)・24日(金) 13時30分～15時

《ところ》 秋田地域振興局福祉環境部(秋田中央保健所)

※前日の12時までに予約が必要です。

問 秋田地域振興局福祉環境部企画福祉課

(☎855-5171)

### ■ひきこもり相談

人と接することが苦手で長年外出していない方や家で閉じこもりがちの方などひきこもりについての相談をご本人やご家族などから受け付けます。(先着3人)

《と き》 9月30日(木) 13時30分～16時

《ところ》 市役所 社会福祉課

《申込期限》 9月27日(月)※要予約

問 社会福祉課(☎853-5314)

### ■もの忘れ相談会

〇お医者さんへゆっくり相談できる場です！

もの忘れには単なるもの忘れと、認知症によるもの忘れがあります。認知症は早期発見・早期治療が大切です。どんな小さなことでも構いません。気になっていることは早めに相談しましょう。(※無料です。)

《申込期限》 9月13日(月)

申し込みの際、相談の希望日時と地域をお伝えください。

ご希望に添えるよう、日程と会場を調整します。

《相談担当医》 秋田県認知症サポート医 小林 顕 氏

《相談対象》 もの忘れや認知症が心配な本人とその家族

問 地域包括支援センター (☎853-5318)

## 男性限定！ 男性の介護予防教室のご案内

市では、おおむね65歳以上の男性の方を対象に、教室を開催します。男性に必要と思われる介護予防の実際の取り組み(筋肉のこわばりをほぐすことと筋トレ、口腔ケア、運転免許を維持するための脳トレ等)と一緒に学んでみませんか。参加をご希望の方は、必ずお申し込みください。

《と き》 9月～12月

概ね2週間に1回開催 全7回

初回：9月27日(月) 13時30分～15時

(日程の詳細は初回時にお伝えします)

《ところ》 市役所4階 大会議室

《講師》 健康運動指導士 児玉 美幸 氏

《持ち物》 ズック(土足可)・タオル・飲み物・筆記用具・必要な方はめがね

マスク着用のうえ、動きやすい服装でお越しください

《申 込》 9月7日(火)～24日(金)

定員20人・先着順

《備 考》 ※体調不良の方は、参加をご遠慮ください。  
 ※当日、体温を測ってからお越しください。(会場にて確認します。)

※教材費(ボール代)として、1,500円かかります。

問 地域包括支援センター (☎853-5318)

## もの忘れ、気になりませんか？ 脳トレ講座のご案内

市では、もの忘れが心配な方などを対象に、認知機能の維持向上をめざす教室を開催します。教室では、頭で考え、一緒に体も動かすプログラムなどを行います。参加をご希望の方は、必ずお申し込みください。

《と き》 9月30日(木) 13時30分～

《ところ》 市民センター飯田川館

《講師》 健康運動指導士

加藤 光葉 氏・児玉 美幸 氏

《対象者》 おおむね65歳以上でもの忘れが気になる方、認知症予防に関心のある方

《持ち物》 内ズック・タオル・飲み物・筆記用具・必要な方はめがね

マスク着用のうえ、動きやすい服装でお越しください

《申 込》 定員50人・先着順

飯田川地区の方：9月6日(月)～24日(金)

天王・昭和地区の方：9月8日(水)～24日(金)

《備 考》

※体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

※当日、体温を測ってからお越しください。(会場にて確認します。)

問 地域包括支援センター (☎853-5318)



## ～交番・駐在所ニュース～



**きのご探り遭難防止**  
 ～きのご探り 1人で出かけず グループで～  
**”自分に限って”という油断は禁物です！**  
**安全はあなたの心構えから！**

#### ◎装備品の注意

- ・食糧、雨具、着替え、ライター、ナイフ、熊スプレー、ラジオ、鈴などを持ちましょう。
- ・携帯電話を持ちましょう。(電波の届く場所を確認しておきましょう)
- ・服装、所持品は目立つ色にしましょう。(上空から見て最も目立つ色は、白色です。)

#### ◎もし、迷ってしまったら

- ・転落の危険がありますので、むやみに歩き回らないようにしましょう。
- ・携帯電話を使って110番通報しましょう。
- ・明るくなったら見通しの良い場所に出て、救助を待ちましょう。



**秋の全国交通安全運動**  
 ～急がずに マナーとゆとりで 交通安全～

#### ☆運動期間

9月21日(火)から9月30日(木)までの10日間  
 ※9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

#### ☆早めのライト点灯とハイビームのこまめな切り替え

#### ☆反射材用品とLEDライトの活用



◆交番・駐在所ニュースに関するお問合せは…

天王幹部交番(☎878-2235)

上出戸交番(☎878-4109)

昭和交番(☎877-2047)

飯田川駐在所(☎877-2603)



## 秋を楽しむ寄せ植え教室 参加者募集

《と き》 10月6日(水) 10時～11時30分  
《ところ》 ブルーメッセあきた 情報研修室  
《持ち物》 ゴム手袋、移植ベラなど  
《材料費》 500円(土、鉢代)  
※花は、ブルーメッセ内で各自購入。  
《定 員》 15人  
《申込期限》 9月17日(金)  
申 問 市民センター昭和館 (☎855-5130)

## 潟上市生涯学習作品展 作品募集

市では、文化祭を中止し、講座で制作した作品や自主サークル等で制作した作品を展示する生涯学習作品展を開催します。たくさんのご応募をお待ちしています。  
《募集期間》 9月1日(水)～9月21日(火)  
《募集内容》 展示できる作品は、1人1点とします。詳しい内容と出品申込書は、各市民センター窓口、または市ホームページをご覧ください。  
《提出先》 各市民センター窓口  
《作品展開催期間》 10月4日(月)～12月28日(火)  
《ところ》 市民センターかたりあん・飯田川館  
問 市民センターかたりあん (☎878-4111)  
問 市民センター昭和館 (☎855-5130)  
問 市民センター飯田川館 (☎877-6744)

## 潟上市子ども会育成会連絡協議会 かたがみ子どもバスツアー

8月4日、潟上市子ども会育成会連絡協議会主催で、夏休み企画のかたがみ子どもバスツアーを開催しました。バスツアーでは、市長室や議場、天王グリーンランドのほか、ポリテクセンターや市民風車天風丸を見学。子どもたちは、市長と名刺交換や溶接のAR体験をするなど普段なかなかできない体験をすることができました。



▲議場で説明を受ける子どもたち



潟上市図書館 昭和分館 **9月の休館日のお知らせ**  
■休館日…毎週月曜日、23日(木・祝日)  
※飯田川・追分分館は毎週土・日曜日、祝日休館  
■臨時休館日…7日(火)  
※換気設備改修工事のため休館します。  
(昭和・飯田川・追分分館は開館します。)

## ◆図書館には、毎月新しい本が入っています。

図書館および分館で閲覧できるほかインターネットで検索できます。  
http://library.city.katagami.akita.jp/  
また、新着ガイド(新しく登録された本)を潟上市図書館および各分館に配置しています。  
皆さんのご来館をお待ちしています。  
問 潟上市図書館 (☎878-6688)

## 第48回東北七県珠算競技大会

《と き》 7月30日(金)  
《ところ》 各県オンライン開催(秋田県会場は秋田県中央シルバーエリア)  
《主 催》 公益社団法人 全国珠算教育連盟 東北地方連合会  
■第1部(小学4年生以下の部)  
読上算競技 2位 村井心羽(東湖小学校)  
■第2部(小学5・6年生の部)  
総合競技 優秀賞 大場瑛理南(東湖小学校)  
読上暗算競技 3位 大場瑛理南(東湖小学校)  
読上算競技 3位 佐々木堇(東湖小学校)  
■第3部(中学生の部)  
読上暗算競技 3位 大場智仁(天王中学校)  
読上算競技 3位 大場智仁(天王中学校)

## 第17回潟上市民交流将棋大会

《と き》 8月22日(日)  
《ところ》 潟上市下虻川分館(15人参加)  
(A 級) 優勝 吉田誠一(男鹿市) 2位 佐藤真作(男鹿市) 3位 藤井隆一(八郎潟町)  
(B 級) 優勝 伊藤金明(飯田川下虻川) 2位 伊藤英継(飯田川下虻川) 3位 門間良男(天王字北野)



◆秋田県中学校総合体育大会  
※団体はベスト8、個人は3位入賞まで掲載。  
天王中学校  
《団体》 3位…柔道男子  
《個人》 柔道男子 1位…73kg級 鈴木蓮臣(全国・東北大会出場)  
2位…60kg級 鈴木大雅(東北大会出場)  
3位…81kg級 西本圭那  
ゴルフ 1位…藤原天飛  
天王南中学校  
《団体》 1位…ラグビーフットボール(男鹿東・男鹿南・天王南合同チーム)(東北大会出場)  
ベスト8…野球  
《個人》 陸上競技女子 3位…共通100mH 加藤霞(東北大会出場)  
羽城中学校  
《団体》 3位…バスケットボール女子  
《個人》 陸上競技男子 1位…2年100m 本川遥陽(東北大会出場)  
柔道女子 2位…70kg超級 小玉紗寧(東北大会出場)

## ■「ラブウォークin潟上」令和3年度潟上市歩こう会

《と き》 9月25日(土)※小雨決行  
受付8時30分～ スタート9時～  
《ところ》 鞍掛沼公園周辺(ピクニック広場集合・出発)  
《参加費》 無 料  
《コース》 天王グリーンランド周辺約6km  
《対 象》 小学生以上の潟上市民(小学生は保護者同伴)  
《申込期限》 9月22日(水) 《募集人員》 80人  
※事前申込必須。定員になり次第終了。  
《その他》 歩きやすい服装・シューズ・飲み物等持参。  
申 問 潟上南スポーツクラブ事務局(☎893-5033)  
平日 14時30分～17時  
問 文化スポーツ課(☎853-5363)

## ■第6回潟上市ペタンク大会(市長杯)参加者募集

《と き》 10月23日(土) ※小雨決行 予備日:10月24日(日)  
受付8時～ スタート8時30分～  
《ところ》 長沼球技場 《参加費》 一人 1,000円  
《持ち物》 筆記用具、昼食 《申込期限》 10月2日(水)  
《申込方法》 申込用紙に記入のうえ、FAXまたは郵送  
※郵送でのお申込み、詳細についてはお問い合わせください。  
申 潟上市ペタンク協会 児玉(FAX878-2234)  
問 潟上市ペタンク協会 松井(☎090-9631-6405)



※各種大会結果の掲載を希望される方は文化スポーツ課までお知らせください。  
(☎853-5363 / FAX853-5277)

## ■潟上市パークゴルフ普及体験を開催 初めての方大歓迎

《と き》 9月25日(土) 10月2日(土) 全2回  
小雨決行  
《ところ》 秋田グリーンサムの杜 パークゴルフ場  
潟上市天王字細谷長根127 (☎878-3986)  
《日 程》 受付 8時30分 競技開始 8時50分  
競技終了 12時  
1回目は体験会とし、2回目は4コースで全参加者によるミニ大会を開催します。  
ミニ賞品あり。  
《参加資格》 潟上市在住者、勤務者(中学生以上)  
《参加費》 一人1,000円(2回分)  
※1回目に徴収します。  
《申込期限》 9月10日(金)  
《募集人員》 先着20人  
《参加申込》 天王総合体育館に参加申込用紙があります。  
または、電話、FAXで「氏名」「性別」「生年月日」「住所」「連絡先電話番号」をお知らせください。  
申 問 (一社)潟上市体育協会事務局(天王総合体育館内)  
(☎878-3232 / FAX 878-9371)

## 東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル採火式

8月16日、茶場つくしんぼで、東京2020パラリンピック聖火フェスティバル採火式が無観客で行われました。8月生まれのバースディケーキ(模型)のキャンドルからランタンに採火後、施設で制作した絵灯笼に火を灯しました。その後、ランタンの火は3事業所を訪問し、各施設で制作した絵灯笼に火を灯しました。この絵灯笼は、市役所市民ホールに展示されていますので、ぜひご覧ください。



▲採火式の様子



## 乳幼児健診のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1歳半児健診以外の乳幼児健診を医療機関・歯科医療機関での個別健診で実施しています。

次の対象の方へは、個別に郵送で詳細についてお知らせしています。

**健診期間内に受診するようお願いします。**

医療機関では、乳幼児健診や予防接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

お子さんの健康が気になる時だからこそ、乳幼児健診と予防接種は遅らせずに、予定どおり受けましょう。

なお、食事に関することや発達・心の相談、予防接種に関する相談などがありましたら、健康推進課へご連絡ください。

### ■乳児健診（9月対象者分）

	4か月児健診	7か月児健診
対象者	令和3年4月生まれのお子さん	令和3年1月生まれのお子さん
健診期間	生後4か月を過ぎてから 生後6か月の末日まで	生後7か月を過ぎてから 生後9か月の末日まで
実施場所・時間	個別通知に同封の「乳児健診協力医療機関一覧表」から医療機関を選択してください。 実施時間・曜日等は、事前に医療機関へ確認し、受診しましょう。	

### ■幼児健診（9月対象者分）

	1歳半児健診	2歳半児歯科健診	3歳半児健診
対象者	令和2年 2月生まれ	平成31年 2月生まれ	平成30年 2月生まれ
健診期間	9月15日(水) 9月16日(木)	2歳6か月を 過ぎてから2 歳10か月の末 日まで	3歳6か月を 過ぎてから3 歳10か月の末 日まで
実施場所・時間	市民センター 天王館(旧天王 保健センター)  ※感染症予防 対策を講じ ての実施と なります。 ※実施時間等 詳細は、個 別通知をご 確認ください。 ※感染予防 対策を講じ ての実施と なります。 ※実施時間等 詳細は、個 別通知をご 確認ください。		

☎健康推進課（☎853-5315）

## ■昭和子育て支援センター（☎838-0150）

（昭和こども園2階） 昭和久保字堤の上1-3

とき	内容（お子さんの対象）	定員	申込期間
8日(水) 10時30分 ～11時15分 （おやくそく等 の説明の時間 も含む）	ふわふわドームで遊ぼう ※対象年齢に満たない下のお 子さんと一緒の場合は必ず おんぶをしてきてください。 （前抱っこは不可）	10組	※申込受付 は終了しま した。
29日(水) 10時30分 ～11時30分 （10時15分ま でにお越し ください）	骨盤調整ヨガ 日常生活でゆがみがちな骨盤 を整えるヨガです。体を動か しながら、体も心もリフレッ シュしませんか。 講師：相場 良子 氏 持ち物：汗ふきタオル、飲み物、 ヨガマット（持っている方のみ） ※動きやすい服装でお越し ください。 （対象：未就学児をもつ保護者）	10人 程度	3日(金)～  【託児のあ る方】 15日(水) 15時まで  【託児のな い方】 22日(水) 15時まで
10月14日(木) 10時30分 ～11時30分 （10時15分ま でにお越し ください）	大人のための絵本セラピー 子育て中、もやもやした気持 ちを抱えていませんか。頑張っ ている自分をいたわり、絵本 を見ながら気持ちの整理をし てみましょう。自分と他の人 の考えや思いに触れ、様々な 価値観・考え方があってもよ いのだと感じて頂けます。 講師：絵本セラピスト® 木村 加奈子 氏 （対象：未就学児をもつ保護者）	10人 程度	3日(金)～  【託児のあ る方】 24日(金) 15時まで  【託児のな い方】 30日(木) 15時まで

## むし歯のない子ども

4月から5月の間に3歳半児歯科健診を受診され、今までにむし歯が1本もなかったお子さんは11人でした。むし歯のないきれいな歯をいつまでも大切にしましょう。

伊藤 蒼空さん	高橋 寛仁さん
伊藤 愛葵さん	奈良 希さん
伊藤 咲心さん	平塚 颯さん
加藤 地那さん	三浦 斗さん
菊地 玲斗さん	やす 田 凪さん
佐藤 心綺さん	

3密を避けるため、行事は全て申込制で定員を設けています。各支援センターへの申込みが必要です。  
（電話受付時間9時30分～15時）

## ■天王子育て支援センター（☎878-9809）

※天王子育て支援センターは天王こども園の開園に伴い移転します。  
※電話移転作業のため、13日から1週間程度電話がつかなくなります。  
・17日まで(市民センター天王館(旧天王保健センター)2階)  
天王字上江川47-610  
・21日から(天王こども園2階) 天王字持長根116-1での開館です。

とき	内容（お子さんの対象）	定員	申込期間
27日(月) ①10時 ～10時45分 ②11時 ～11時45分	バースデーフォト&身体測定 (入替え制) 身長、体重をはかりましょ う。9月生まれのお子さん は、バースデーフォトコー ナーで記念写真を撮りま しょう。手形入りバースデー カードのプレゼントもあり ます。ハーフバースデーの 赤ちゃんはねんねでパチリ。 成長の記念を残しませんか。 ※ご自分で撮影していただ きますので、スマホやカ メラをお持ちください。 (対象：①0歳のお子さん ②1歳～3歳のお子さん)	各3組	3日(金) ～10日(金) 15時まで

## ■出戸子育て支援センター（☎878-4420）

（出戸こども園内） 天王字北野231-2

とき	内容（お子さんの対象）	定員	申込期間
21日(火) ～22日(水) ①10時30分 ～11時30分 ②13時30分 ～14時30分	身体測定2days 身長、体重をはかりましょ う。 9月生まれのお子さんには 手形をとってバースデー カードをプレゼントします。 参加した皆さんにプチプレ ゼントがあります。	各3組	3日(金) ～15日(水) 15時まで
28日(火) ～30日(木) ①10時30分 ～11時30分 ②13時30分 ～14時30分	ちいさなてしごと3days 感触遊び～小さな体験・パ ン粉粘土～ さらさら・ザクザク不思議 な感触のパン粉に水をいれ て、粘土を作って遊びます。 (対象：1歳以上のお子さん) ※0歳児の弟妹がいる方は 応相談 ※汚れてもよい服装でお越 しください。 参加したみなさんにプチプ レゼントがあります。	各1組	3日(金) ～15日(水) 15時まで



湯上市の  
子育てに関する  
情報を紹介する  
コーナーです。

## 子育て支援センターの 9月の行事予定

子育て支援センターは、主に未就園児と  
保護者が遊ぶ広場です。

平日9時30分から15時まで開放しています。（無料）  
※12時から13時は消毒作業のため入館できません。  
※飲食はできません。（水分補給のためのお茶か水は可）

### ～ご協力をお願いします～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、遊びや  
行事への参加で入館の際に、検温と氏名、住所の記入、  
簡単な健康チェックなどを行います。

また以下の場合には利用をご遠慮いただく場合があり  
ますので、ご了承ください。

- 健康チェックなどに該当した場合
- 支援センターが混み合っている場合

※利用条件が変わる場合がありますので、随時ホーム  
ページでご確認ください。

## ■若竹子子育て支援センター（☎877-4050）

（若竹幼児教育センター内） 飯田川下虻川字ハツ口80

とき	内容（お子さんの対象）	定員	申込期間
10日(金) 10時30分 ～11時30分	子育て質問 day・身体測定 市の保健師・栄養士が相談 に応じます。日頃気になっ ていることを聞いてみま しょう。持ち物：母子手帳	3組	3日(金) ～9日(木) 15時まで
17日(金) 10時 ～11時 ※託児なし	ベビーマッサージ 愛情いっぱいマッサージ で、親子の絆を深め、癒や しの時間を過ごしましょう。 講師：ベビーケアセラピス ト 佐々木 沙知子 氏 (対象：首がすわった赤ちゃ んからハイハイ前の赤ちゃ んまで) 持ち物：バスタオル1枚、親 子の飲み物 ※ベビーマッサージ前後48 時間は予防接種をお控え ください。	3組	3日(金) ～9日(木) 15時まで











広告

追分にある鍼灸院です。  
鍼灸・美容・訪問マッサージはお任せください！

はり きゅう マッサージ

# とくはる 鍼灸院

★国家資格を取得しています！  
★女性の施術者がいます！




ホームページを  
ご覧ください！

【受付時間】  
月～金 9:00 ～ 20:00 (最終受付 19:00)  
土 9:00 ～ 13:00 (最終受付 12:00)  
休診日／日曜・祝日

コースや料金はQRコードから⇒

完全予約制 ☎018-853-0477



〒010-0101 秋田県潟上市天王字上北野 76-14B棟

広告

は けん こう しょう ほう  
歯 っ ぴ い 健 情 報

★目立たない！装着感抜群！よく噛める！★  
精密快適入れ歯『ミラクルデンチャー』のご紹介

部分入れ歯は一般的に残っている歯に金属のバネを引っ掛けて入れ歯を支えます。しかし、ミラクルデンチャーには金属のバネがありません。特殊な設計と製法で入れ歯の欠点であった金属のバネを排除した、まさにミラクルな新しいタイプの義歯です。

## ミラクルデンチャーの特徴

バネが目立つ  
通常の入れ歯  
歯と入れ歯の間に隙間がある  
ミラクルデンチャー

通常の入れ歯  
ミラクルデンチャー

- コンパクトな設計で違和感が少ない
- 入れ歯だと気付かれ難い
- 金具が見えない
- 大きな口を開けても外れない などなど

上顎部分が無くても  
しっかり固定されている  
のではずれきません！

当院でミラクルデンチャーを入れた方々の感想です  
★残っている歯に良くなじみ、装着感が良く以前のものより入れているのが楽になった。(昭和 60代女性)  
★調子が良くて、入れ歯をはめているのを忘れてしまう！違和感がなく何でも噛める。(天王 60代女性)  
★入れ歯の金具もなくなり、会話をするときと前とは違って明るく話せるようになった。(二田 60代女性)

入れ歯を検討されている方も、  
今お使いの入れ歯が合わなくてお困りの  
方も、ミラクルデンチャーにご興味のある  
患者様はお気軽にお問い合わせください！

診療時間  
月～土 午前 9:00 ～ 12:00  
午後 2:00 ～ 6:30  
日曜・祝日 休診  
〒010-0344 男鹿市脇本富永字野田12-2  
TEL 0185-25-3054

もりやま歯科  
http://www.moriyama-dent.com




広告

# 介護って愛情だと思う。



福祉用具レンタル・販売 住宅改修

ライナ株式会社 Tel 018-893-4414 010-0201 潟上市天王字二田79-1 E-mail : lina@athena.ocn.ne.jp