

# KATAGAMI

広報かたがみ   
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE 2023

3

No.239

特集

ハートフルなかたがみライフを考えよう♪





CONTENTS

ハートフルなかたがみライフを  
考えよう♪ ..... 2

転入・転出など  
住民異動の届出をしましょう ..... 4

4月1日から手数料・利用料金を  
改定します ..... 5

令和5年度集団検診の  
申込みについて ..... 6

心の健康づくりガイド ..... 7

新型コロナウイルスワクチン接種について ..... 8

行政評価制度に取り組んでいます ..... 9

秋田県議会議員一般選挙投票日は  
4月9日(日)です ..... 10

食育コラム ..... 11

かたがみの話題 ..... 12

天グリ MUSIC&FIRE  
イベントレポート ..... 13

広報かたがみお知らせ版 ..... 14

スポーツインフォメーション ..... 20

生涯学習だより ..... 21

子育て情報 ..... 22

くらしの掲示板 ..... 24

イベントカレンダー／戸籍の窓 ほか ..... 26

今月の表紙

今号の表紙は、2月4日に行われた天グリ MUSIC&FIRE内でのたき火の写真です。  
会場内に数か所設置されていた「たき火 コーナー」は、来場者の身も心も暖めていた ようで、たき火で焼きマシュマロを楽しむ人 たちの姿も見られました。  
フィナーレでは花火が打ち上がり、冬のか たがみの夜空が美しく彩られました。

ハートフルなかたがみライフを考えよう♪

私たちの声を市長に  
届けよう！

2月11日、市民センター「かたりあん」で、潟上市ハートフル実行委員会主催のワークショップ「ハートフルなかたがみライフを考えよう♪」が開催され、市内外から45人が参加しました。  
男女共同参画の推進や多様性社会の実現を目的として、第1部「市長講話」、第2部「グループワーク」が行われました。  
市長講話では、市長自身の経験を踏まえたうえで、これからの多様性のある社会づくりにおいて行政と市民の立場で求められることについて話があり、グループワークでは日頃生活する中での自分の思いや考えについて、参加者同士で意見交換をしました。



潟上市ハートフル実行委員会

活動内容

市の男女共同参画の推進を目的に、事業の企画・学習ならびに会員交流や他団体・市民との交流活動をしています。  
今年度は主に市長と語る会の実施、今回のワークショップを開催しました。



潟上市ハートフル実行委員会  
委員長 柴田 昭子 さん

メンバー募集中！

潟上市ハートフル実行委員会では、一緒に活動する会員を募集しています。男女共同参画や多様性に興味のある方はどなたでも歓迎します。詳細は15ページをご覧ください。

第1部 市長講話  
「かたがみライフを楽しむために」

第2部 グループワーク  
「ハートフルなかたがみライフを考えよう」

- 第1ラウンド 生活のモヤモヤをつぶやこう  
男女共同参画や多様性に視点を置いて、日常生活のさまざまなモヤモヤや市長に伝えたいことなどを付箋紙に書き出し、グループ内で意見交換を行いました。
- 第2ラウンド モヤモヤの解決策を考えよう  
出し合った意見の解決策を、相手の気持ちに寄り添いながら話し合いました。
- 第3ラウンド 私たちの声を市長に届けよう  
最後は、自分たちで解決できるものとできないものを整理し、市長に届けたい意見をまとめ、ほかのグループと意見交換を行いました。  
取りまとめた意見は後日市長に手渡されました。



参加者からはこんな声がありました

男女共同参画や多様性について考えることは思ったよりも難しかった。相手の立場を考えて思いやりのある生活を送るためには、一人ひとりが考えていくことが大切で、皆が同じように思わないといけないなと思った。機会があればまた参加してみたい。

自分が住んでいる追分地区は人口が増えていて、小学校が少ないことや近所の方との交流が少ないという問題をグループワークを通じて伝えることができてよかった。自分が思っていることを話したり、相手が思っていることを聞いたりする機会は貴重であり、大切なことだと感じた。他市のように市もこういう機会がもっと増えたらよいと思った。



佐藤さん(10代)



伊藤さん(70代)



鈴木さんご家族とご友人

自分自身グループワークが苦手で、初めての参加で年代も違う方々と話し合うことは不安だったが、意見を聞いてみると思っていることは皆同じなんだなと感じた。知人に誘われての参加だったが、次も参加してみたい。



# 転入・転出など 住民異動の届出をしましょう

3月、4月は進学や就職、転勤などで引っ越しをする人が増える時期です。  
適切な住民サービスを受けるためにも住所が変わったときは必ず届出をしましょう。



## ■住民異動届に関する手続き

《受付窓口》 市民課(各出張所では扱っていません)  
《受付時間》 月曜日～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)  
8時30分～17時15分  
月曜日は窓口が大変混み合い、お待たせする場合がありますので、都合のつく方はほかの曜日に来庁をお願いします。

届出の種類		届出の期間	届出に必要なもの
転入	ほかの市区町村から潟上市へ引っ越してきたとき	潟上市内に住み始めた日から14日以内	・転出証明書(前住所地の市区町村長が発行したもの) ・マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ・異動される方以外の方(同世帯員を除く)が手続きする場合は委任状
	潟上市からほかの市区町村へ引っ越すとき	潟上市外へ住み始める日の14日前から	・印鑑登録証(登録者のみ) ・マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ・異動される方以外の方(同世帯員を除く)が手続きする場合は委任状
転居		潟上市内で引っ越しをしたとき	・マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ・異動される方以外の方(同世帯員を除く)が手続きする場合は委任状

※マイナンバーカードの住所変更の手続きは本人または同一世帯員に限ります。

## ■窓口で本人確認を行っています

転入や転出など住所異動の届出や住民票など証明書の交付を受ける場合、窓口に来られた方の運転免許証やマイナンバーカードなど本人確認書類の提示をお願いしています。

## ■マイナポータルから転出届をすることができます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届をすることができます。  
詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。  
※マイナポータルを通じて転出届をした場合であっても、別途、新しい住所地の市区町村窓口で転入届などの手続きが必要です。



▲デジタル庁HP

住所の変更に伴い各種手続きがある場合は、直接担当課へお問い合わせいただくか、市ホームページの手続きナビをご覧ください。



市ホームページの  
手続きナビ▶

問 市民課(☎853-5309)



# 4月1日から手数料・利用料金を改定します

各種証明書等の発行に係る受益者負担及び体育施設利用者負担等の適正化を図るため、  
4月1日から各種手数料・利用料金を改定します。  
利用者の皆さんにはご負担をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

### 《市役所等窓口関係》

	単位	改定前料金	改定後料金	お問合せ先
身分に関する証明	1 通	200円	300円	市民課 (☎853-5309)
印鑑登録証の再交付	1 件	150円		
印鑑に関する証明	1 通	150円		
※コンビニ交付は150円(R6. 3.31まで)				
住民票謄本の交付	1 通	200円		
※コンビニ交付は150円(R6. 3.31まで)				
住民票抄本の交付	1 通	150円		
※コンビニ交付は150円(R6. 3.31まで)				
住民票の除票の写しの交付	1 通	150円		
住民票の記載事項証明書の交付	1 通	150円		
住民票の除票記載事項証明書の交付	1 通	150円		
戸籍の附票の写しの交付	1 通	150円		
戸籍の附票の除票の写しの交付	1 通	150円	300円	税務課(☎853-5308)
住民基本台帳の閲覧	1 件	150円		
住民票の写しの広域交付	1 通	150円	500円	財政課(☎853-5307)
租税公課に関する証明	1 件	150円	300円	各 課
地籍調査成果の交付	1 件	150円		
公簿、公文書の閲覧	1 件	150円		
図面の閲覧	1 件	150円		
公簿、公文書又は図面の謄本または抄本の交付	1 件	150円		
その他の証明	1 件	150円		

### 《体育施設関係》

(税込)

施設名	利用区分	単位	改定前料金	改定後料金		お問合せ先
				市民	市民以外	
天王総合体育館	個人(児童・生徒)	1 回	20円	50円	110円	天王総合体育館 (☎878-3232)
	個人(学生・一般)		50円	110円	220円	
	トレーニングルーム		-	110円	220円	
	団体(児童・生徒)	1 時間	440円	440円	880円	
	団体(学生・一般)		1,100円	1,100円	2,200円	
昭和体育館・ 飯田川体育館	個人(児童・生徒)	1 回	20円	50円	110円	文化スポーツ課 (☎853-5363)
	個人(学生・一般)		50円	110円	220円	
	団体(児童・生徒)	1 時間	440円	440円	880円	
	団体(学生・一般)		880円	880円	1,760円	

### 《クリーンセンターへのごみの直接搬入》

(税込)

改定前	改定後料金		お問合せ先
100kgにつき 660円	50kgまで	500円	
	50kgを超える部分について	10kgにつき 100円	クリーンセンター (☎877-6677)

# 令和5年度 集団検診の 申込みについて

☎ 健康長寿課(☎853-5315)

申込書またはWebで申し込むことができます。

5～7月に実施する集団早期検診の受診を希望する場合は、3月24日(金)までにお申し込みください。

11月の日曜検診については、広報9月号でお知らせした後、申込受付をします。

例年混み合いますので、5～7月の受診をおすすめします。

令和5年度潟上市住民検診については市ホームページにも掲載しています。



市ホームページ  
はこちら

## 申込書による申込み

集団検診の対象者には、2月下旬に「令和5年度潟上市住民検診等の手引き」と申込書を世帯ごとに郵送しています。希望する検診月・会場、検診項目をご記入のうえ、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに返送してください(当日消印有効。受診日・受付時間は、人数調整をしたうえで指定させていただきます)。

## 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〕→〔令和5年度潟上市住民検診について〕から予約サイトのトップページに移動します。  
※アカウント登録が必要です。



集団検診  
予約サイト

検診項目	対象者
特定健診	・40歳以上の潟上市国民健康保険の加入者 ・潟上市国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、ご加入の医療保険者に市の集団検診で受診可能かご確認のうえ、お申し込みください。
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者
一般健診	40歳以上の生活保護受給者
30歳代の基本健診	今年度30～39歳になる方
胃がん(バリウム)検診	今年度40歳以上の方
肺がん検診(結核検診含)	今年度40歳以上の方
大腸がん検診(便潜血検査、2日分採取)	今年度40歳以上の方
前立腺がん検診	今年度50歳以上の男性

※年齢は令和6年4月1日時点のものです。

※大腸がん検診を申込みした方へは事前に容器を郵送します。

# 心の健康づくりガイド

3～4月は環境の変化が大きく、こころが不安定になりがちです。国では3月を「自殺対策強化月間」、秋田県では3月1日を「秋田県のちのちの日」とし、自殺予防の取組を強化しています。

## 最近、眠れていますか

夜、眠りたいのになかなか眠れず困っていませんか。

睡眠とこころの関係は深く、不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。睡眠不足は疲労感をもたらして情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。そのため、質の良い睡眠をとることが特に大切です。

### ● 不眠症状

入眠困難	中途覚醒	早朝覚醒	熟眠障害
寝付くのに時間がかかる	眠りについても目が覚めてしまい、再び寝付くのに苦労する	予定している時間よりも早くに目覚めてしまう	ぐっすり眠ったという満足感が得られない

### ● 快眠のコツ

#### ● 起床後に太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝付く時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。



#### ● 運動習慣が大切

運動習慣がある人には不眠が少ないということが研究により明らかになっています。習慣的に続けることで寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。



#### ● 就寝前の飲食に注意

就寝に近い時間の夕食や夜食は消化運動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。また、コーヒーや紅茶などのカフェインが含まれるものは、就寝の3～4時間前までに済ませましょう。



#### ● 眠気がないときは寝床から出る

眠たくないのに我慢して寝床にいますと、不眠が悪化することが分かっています。どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出ましょう。



## 眠れない夜のリラックス方法

### ゆっくり深呼吸をする

腹式呼吸で、5秒間かけて息を吸い、10秒間かけて吐きます。

### 音楽を聴く

心が落ち着き、ゆったりとした気分になれる音楽がおすすめです。

### ストレッチをする

血行が良くなり、筋肉がほぐれます。

### 香りを楽しむ

ラベンダーやカモミールにはリラックス効果があります。

### 足の筋肉をほぐす

- ① 椅子に深く座り、背もたれに背中をつける。
- ② 両膝をつけたまま両足を前に伸ばし、つま先を手前に倒して5秒間静止する。
- ③ 脚の力を抜いてストンと落とし、20秒間リラックス。

### 肩や腕の筋肉をほぐす

- ① 椅子に浅く座り、両手で握り拳をつくり、肘を曲げて体を引きつける。
- ② 肩を上げ、5秒間静止する。
- ③ 全身の力を抜き、肩をストンと落とし、20秒間リラックス。

## 自殺予防キャンペーンを行います

健康長寿課では、3月1日から15日までの間、市役所1階市民ホール横の待合スペースにキャンペーンブースを設置しています。心の健康づくりに関するパンフレットもありますので、市役所にお越しの際はお立ち寄りください。

☎ 健康長寿課(☎853-5315)



# 新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの集団接種は終了しました。今後接種を希望する方は個別接種になります。  
個別接種は下表の医療機関で実施しています。  
使用するワクチンはオミクロン株対応ワクチン(2価ワクチン/ファイザー社製)です。このワクチンは1人1回の接種で終了となります。  
※4月以降のワクチン接種については広報4月号でお知らせします。

電話予約を受け付けていない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		3～5回目	1、2回目
藤原記念病院	生後6か月以上で、当院に通院中の方または当院で接種した方	6か月～4歳	インターネットのみ	3回目のみ	○
		5～11歳	インターネットのみ	3回目のみ	○
		12歳以上	窓口、インターネット 月～土 9時～12時	○	×
小玉医院	生後6か月以上の方	6か月～4歳	窓口にて予約受付	3回目のみ	○
		5～11歳	窓口にて予約受付	3回目のみ	○
		12歳以上	窓口にて予約受付	○	×
神田医院	18歳以上で当院で接種した方 または通院中の方	月火木金 14時～15時 ☎877-2004 診察時予約受付可		○	×
斎藤整形外科	12歳以上で潟上市在住の方	月～金 9時～17時 土 9時～12時 ☎870-4188		○	×
佐々木医院	18歳以上で当院で接種した方 または通院中の方	診察時に受付 (接種は2月から再開)		○	×
杉山病院	18歳以上で当院に通院中の方	月～金 14時～16時 ☎877-6141		○	×
せきクリニック	18歳以上で当院で接種した方	診察時に予約受付		○	×
出戸診療所	12歳以上で当院に通院歴のある方	窓口にて予約受付		○	×
あいざわ胃腸科 クリニック	18歳以上で当院で接種した方	診察時に予約受付		○	×

※受付時に必ず予診票・接種済証をお持ちください。1、2回目の接種を希望する方は推進室までお問い合わせください。

お問合せ先	受付内容	受付時間	電話番号
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	ワクチン接種に関する お問合せ	平日 9時～17時	☎0570-001891
小児接種相談センター	ワクチン効果や副反応に ついてのご相談	8時～17時	☎0570-022-567
新型コロナウイルス感染症 総合案内窓口	陽性の判明から療養 までのご相談	8時～17時	☎895-9176
		17時～8時	☎866-7050

☎ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎853-5250)

# 行政評価制度に取り組んでいます



● **行政評価とは** ☎ 企画政策課(☎853-5302)  
行政評価とは、「行政機関が主体となって自らの行政活動を評価し、その成果を行政運営の改善につなげていくこと、さらにその仕組み」をいいます。限りある財源をいかに配分し効果的に使うということが重要であり、行政評価による評価結果は、今後の政策展開や予算づくりに役立てられます。

## ● 行政評価の目的について

行政評価を行う目的は次の4点です。

- (1)市民への説明責任の向上
- (2)事務事業の効率性の向上
- (3)事務事業の見直し
- (4)職員の意識改革

## ● 令和4年度の行政評価の取組結果

### (1)庁内評価(内部評価)の実施【28事業】

総合計画に基づく28項目の事務事業について  
庁内評価を行いました。

### (2)外部評価の実施【5事業】

市民で組織する行政改革推進委員会において庁内評価を基に事務事業の絞り込みを行い、意見・提言が提出されました。

### (3)最終評価の実施

外部評価の結果を参考に、市の最終評価を決定しました。



▲行政評価結果が手交されました

## ● 事務事業についての外部評価結果

評価	事務事業名	評価結果
拡充	工場等設置奨励事業	・雇用機会の拡大は生産年齢人口の安定にも繋がるので、事業を継続して市内への企業誘致に取り組んでいただきたい。また、立地後も企業活動が円滑に進められるようなサポートについても検討していただきたい。 ・市内では中小企業が多いため設備投資の条件を緩和するなど、制度の見直しの必要があるのではないか。
事務事業改善	空き家解体費補助事業	・県内市町村の取組を参考にしながら、所得制限や補助率に差を設けるなど、申請者の所得状況に応じた補助内容等について検討していただきたい。 ・空き家対策は今後さらに求められる事業なので、事故や犯罪の未然防止・景観への配慮等のため事業を継続していただきたい。
	公民館事業	・幅広い年齢層が学びたいときに学ぶことができるよう、オンライン講座など工夫して取り入れていただきたい。幅広い年齢層の市民が交流でき、互いに学び合える場の創出に期待する。 ・多様な生活スタイルに対応した時間帯に事業を実施したり、カリキュラムの対象者層を拡大したりなど、誰もが参加しやすい事業とすることで公民館自体もさらに活性化できと思う。
現状維持継続	地域自殺対策強化事業	・SOSの出し方に関する教育は、小学校のうちから幅広く実施できるよう工夫していただきたい。 ・小中学生の家族や市内に勤務する20歳代から40歳代向けの事業も展開していただきたい。
	不妊不育治療費助成事業	・安心して子どもを産み育てられる潟上市となるために必要な事業であると思うので、一定期間で終わるのではなく今後も継続していただきたい。 ・不妊不育への支援と子どもの成長をサポートする事業など、子育て支援事業を包括的に展開してほしい。

※評価結果は、市ホームページでもご覧いただけます。



# 秋田県議会議員 一般選挙投票日は 4月9日(日)です

**告示日**  
3月31日(金)

**投票日・投票時間**  
4月9日(日) 7時から19時まで

あなたが動けば  
あきたが動く



## ■今回の選挙で選挙権を有する人

《年齢》平成17年4月10日以前に生まれた方  
(市内在住者)

《住所》令和4年12月30日以前に転入届を提出し、  
引き続き市内に住んでいる方

## ■転出者の必要な書類

令和4年11月30日以降に県内の他市町村に転出した方は、潟上市の選挙人名簿に登録されます(原則として県外へ転出した場合は投票できません)。その方が投票および不在者投票等をする際には、「引き続き秋田県内に住所を有する旨の証明書」(無料)などの提出が必要です(投票所での確認でもかまいません)。この証明書は、いずれの市町村でも交付申請をすることができます。

## ■投票所

18か所(投票所入場券をご確認ください)

## 投票所の変更について

今回の選挙から**第1投票区の投票所を変更**しています。

潟上市天王剣道場

⇒ **潟上市市民センター「かたりあん」**

## ■投票所入場券について

投票所入場券は各家庭に郵送しますので、投票(期日前投票)の際は持参してください。

また、入場券を紛失した場合は、身分を証明できるものを持参のうえ、各投票所で申し出てください。本人確認のうえ、投票できます。

## ■開票

4月9日(日)20時から**潟上市市民センター「かたりあん」**で即日開票します。

※前回の選挙から**開票所を変更**していますのでご注意ください。

## ■期日前投票

投票日当日、学校や仕事、旅行やレジャー、冠婚葬祭などで投票できない方は、次のとおり期日前投票ができます。期日前投票所によって投票できる期間や時間が異なりますのでご注意ください。

なお、上虬川集落農事集会所に**1日限定**で期日前投票所を開設しますので、ご利用ください。

期日前投票所	期間	時間
市役所市民ホール	4/1(土)	8時30分~20時
昭和出張所	~4/8(土)	
飯田川出張所	4/3(月)	8時30分~20時
ナイス追分店	~4/8(土)	10時~20時
テラタ天王店		
上虬川集落農事集会所	4/5(水)	10時~15時

※いずれの期日前投票所でも投票できます。

## ■不在者投票

不在者投票ができる期間は、期日前投票期間と同じです。次に該当する方で、不在者投票をされる場合は、早めに請求するようお願いします。

### ①指定された病院や施設に入院、入所中の方

⇒ 病院・施設へ請求

### ②他の市町村に滞在されている方

⇒ 潟上市選挙管理委員会へ請求

### ③郵便投票証明書をお持ちの方

⇒ 潟上市選挙管理委員会へ請求

身体に障がいがあり法令の規定する基準に該当する方、介護保険被保険者証の要介護状態区分が要介護5の方は、郵便による不在者投票ができます。

### ④宿泊療養施設等に入所している方

⇒ 潟上市選挙管理委員会へ請求

新型コロナウイルスの感染により宿泊・自宅療養等している方は、特例により郵便投票が可能です。

※各種請求や詳細については、潟上市選挙管理委員会へお問い合わせください。

投票所では、アルコール消毒液の設置や事務従事者等のマスク着用、定期的な換気など感染症対策を実施します。また、投票用紙と一緒に消毒済の鉛筆を配布します(筆記用具の持ち込みも可能です)。

## 投票日当日に投票所送迎バスを運行します

投票区再編の対象となった地区を中心にバスを運行します。バス運行時刻表や選挙に関する詳しい内容は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問 選挙管理委員会事務局 (☎853-5340)

# 食育コラム

## 塩のこと 楽しく学びました!



## 親子の食育教室! (1月5日、6日実施)

潟上市内の小学1年生から小学4年生までとその保護者を対象に、「栄養バランスを考えた食事づくりの大切さを楽しく学ぼう」を目的とした親子の食育教室を開催しました。

教室では、体の中の塩分の働きやクイズなどを通して塩のことを学びました。感染症対策のため調理実習は実施せず、減塩でおいしい「照り焼きハンバーグ」のレシピを紹介し、おうちで作ってもらいました。

## 実際に作った感想や写真をご紹介します

たれがおいしく、豆腐の入ったふっくらしたハンバーグで、おばあちゃんも喜んで食べてくれました。



しいたけの代わりにマッシュルームにしました。ハンバーグは、ふわふわの食感で美味しかったです。



ハンバーグをこねると盛りつけが楽しかったです。美味しかったです!

## 減塩レシピ 照り焼きハンバーグ ~材料4人分~

### …材料…

- ・とりひき肉(300g) ・長ねぎ(2本)または玉ねぎ(中½個) ・にんじん(½本)
- ・しいたけ(2個) ・木綿豆腐(½丁) ・すりごま(大さじ2)
- ・お好みでおろし生姜(小さじ2)

たれ: 砂糖(大さじ1) しょうゆ(大さじ1と小さじ1) みりん(大さじ1)

料理酒(大さじ1) 水(大さじ2) 片栗粉(小さじ1)



【1人分栄養価】  
エネルギー 220kcal  
塩分 1.1g

### …作り方…

- ① 長ねぎは、小さめの小口切り。しいたけは、小さく切る。にんじんは、皮つきのまま小さめのサイコロ状に切る。
- ② ボウルに、ひき肉と①の材料、豆腐、すりごまを加えてよくかき混ぜ、4等分にし小判型にする。
- ③ フライパンを温め、油を少し入れ、②をフライパンに入れる。フタをして中火で表面の色が変わるまで焼き、ひっくり返してフタをして中までしっかり火がとおるまで焼く。フタをすることで肉汁が出ますが、気にせずそのまま焼いてください。
- ④ たれの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のお肉に火が通ったら、フタを開けて少し水分をとばし、一旦火を止め、④のたれをまわし入れる。再び火をつけてたれをからめる(片栗粉が入っているのでトロツとします)。
- ⑥ お皿に盛りつけ、フライパンにたれが残っていたらハンバーグの上にかける。  
※具材や盛りつけ用の野菜は、お好みのものを使ってください。



あなたの個性を活かすヘアメイクレッスン

## Katagami婚活カレッジ

1月29日、市民センター「かたりあん」で、「Katagami婚活カレッジ」が開催されました。

ヘアスタイリストの加藤麻氏を講師に招き、受講者の個性を活かしたメイクやヘアアレンジ方法について個別にレッスンがありました。

受講生からは「指導してもらったメイクやヘアアレンジを生かして、今後も楽しく婚活したい」という感想が聞かれました。



▲受講生にメイクの仕方を指導する加藤氏

「みらいの潟上市の環境を守るための標語」

## 入賞作品表彰式

1月31日、市役所で、「みらいの潟上市の環境を守るための標語」入賞作品表彰式が行われました。市内小学校を対象に標語を募集し、428点の応募の中から最優秀作品1点、優秀作品5点が潟上市の環境を考える市民会議で選ばれました。

《最優秀作品賞》

「リサイクル 未来の投資 はじめよう！！」  
門間 大和 さん（飯田川小学校6年）

《優秀作品賞》

「未来へと お手本みせる エコ活動」  
奈良 ひまり さん（大豊小学校6年）  
「ごみひろい ちいさなきづきが 大きなこうか」  
樋渡 優我 さん（追分小学校6年）  
「ゴミじゃない 分けて出したら 資源だよ」  
齊藤 真大 さん（天王小学校6年）  
「節電で 未来の明るさ たもとうよ」  
石黒 有愛 さん（東湖小学校4年）  
「潟上市から始めよう みんなでいっしょに 3R」  
松澤 冬佳 さん（出戸小学校5年）

## 潟上市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社との 連携協定締結式兼企業版ふるさと納税贈呈式

2月17日、市役所で、「潟上市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社との地方創生に関する連携協定締結式兼企業版ふるさと納税贈呈式」が行われました。

この協定は、市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社が双方の有する資源などを互いに活用しながら、協働で地域課題に取り組んでいくことを目的としています。

企業版ふるさと納税の寄附金について、鈴木市長は「地方創生に関する事業に活用していく」と述べました。



▲鈴木市長とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社 阪口秋田支店長(写真右)



▲最優秀作品賞を受賞した門間大和さん



▲428点の応募の中から入賞した児童6人

# 天グリMUSIC&FIRE イベントレポート

2月4日、天王グリーンランドピクニック広場で、三湖伝説連絡協議会主催の「天グリMUSIC&FIRE」が開催されました。

食菜館くらら内で八郎太郎伝説のパネル展示や紙芝居が行われた後、たき火が設置されたピクニック広場で地元在住DJによるDJプレイがスタート。

地元ダンススタジオの児童生徒たちによるダンスパフォーマンスの披露や、たき火で焼きマシュマロを楽しむ人たちなどの姿が見られ、冬のピクニック広場が多くの来場者でにぎわいました。

フィナーレでは澄み切った冬の夜空に花火が打ち上げられました。



▲▼「Yellow Black Dance Studio Akita」のダンスパフォーマンス

このイベントの様子は、市公式YouTubeでも配信していますのでぜひご覧ください。



▲焼きマシュマロを楽しむ姿が見られました



# 広報かたがみ

## KATAGAMI

### お知らせ版

## 令和4年度 国民健康保険税 第9期 納期限は3月31日(金)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》 3月26日(日) 8時30分～15時15分  
《ところ》 市役所 税務課

問 課税・減免については…税務課(☎853-5308)  
介護保険については…健康長寿課(☎853-5323)  
後期高齢者医療については…市民課(☎853-5313)

## 市指定文化財「地獄絵図」および 「木造十王像」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。

《とき》 3月21日(火)「春分の日」  
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立っています。近くにある階段を登った先の建物で公開しています。

問 総務課(☎853-5301)



## 会計年度任用職員募集

4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。

《申込期限》 3月10日(金)

《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。

問 総務課(☎853-5301)

《募集職種等》

職種	募集人数	時間額	所管課
一般事務補助	2人	853円	市民課 (☎853-5309)
介護支援専門員	1人	1,062円～	健康長寿課 (☎853-5318)
保育士	若干名	958円～	子育て応援課 (☎853-5362)
看護師	若干名	1,009円～	
保健師	若干名	1,062円～	
一般事務補助	1人	853円	商工観光振興課 (☎853-5350)
一般事務補助	1人	853円	種苗交換会 準備室 (☎853-5319)
一般事務補助	1人	853円	都市建設課 (☎853-5337)
軽作業	3人	853円	教育総務課 (☎853-5361)
外国語活動 支援員	1人	1,062円～	
部活動支援員	1人	904円～	
児童厚生員	1人	853円	文化スポーツ課 (☎853-5363)

## 第十一回特別弔慰金について

第十一回特別弔慰金の請求期限が迫っています。請求期限を過ぎると時効により権利が消滅しますので、ご注意ください。

《請求期限》 3月31日(金)

申 問 社会福祉課(☎853-5314)

## 令和4年分申告相談を行っています

《申告相談期限》 3月15日(水)

市民税・県民税および所得税の申告相談を、3月15日(水)まで行っています。

この申告結果は、市・県民税額を決定するだけでなく、国民健康保険税や介護保険料、保育料などを決定するものです。申告期限内に適正な申告をお願いします。詳しくは広報1月号または市ホームページをご覧ください。

問 税務課(☎853-5308)

## 軽自動車税は毎年、4月1日現在で 車両を所有(登録)されている方に 課税されます

軽自動車等を廃車、譲渡、盗難等された場合は速やかに手続きしてください。手続きがない場合、翌年度以降も課税されます。

《原動機付自転車および小型特殊自動車を廃車する場合》

市税務課へ標識(ナンバー)を返納してください。  
※天王・昭和・飯田川・追分出張所では廃車手続きはできません。

問 税務課(☎853-5308)

《軽自動車(三輪、四輪、被けん引車)を廃車する場合》  
(一社)全国軽自動車協会連合会秋田事務所へお問い合わせください。

問 (一社)全国軽自動車協会連合会秋田事務所(☎896-6811)

《軽二輪(125cc超～250cc以下)、二輪の小型自動車(250cc超)を廃車する場合》

国土交通省東北運輸局秋田運輸支局へお問い合わせください。

問 国土交通省東北運輸局秋田運輸支局(☎050-5540-2012)

## 令和5年度から軽自動車税の 納期限が変わります

これまで4月末日を納期限としていた軽自動車税の納期限を、令和5年度から5月末日に変更します。**令和5年度の納期限は5月31日(水)**です。

これまで4月中旬に発送していた**納税通知書は、納期限変更に伴い5月上旬の発送**になります。

問 税務課(☎853-5308)



## 潟上市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。これまで会報の発行や市長と語る会、ワークショップ開催などさまざまな活動をしています。

現在、新しく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覗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。

申 問 企画政策課(☎853-5302)

## 潟上市食育推進会議 委員を募集します

潟上市食育推進会議の委員を次のとおり募集します。

《募集人数》 4人以内

《任期》 5月以降～令和7年3月31日(予定)

《報酬》 有

《応募資格・条件等》

- ①応募締切日現在で18歳以上の方
- ②本市に住所を有している方
- ③食育に関する識見を有する、または健康づくり・子育て・食育のいずれかに関する活動を行っている方
- ④本市職員または本市議会議員、市の他の審議会などの委員の方は応募できません

《応募方法と期限》 応募用紙に必要事項を記入し、応募用紙に記載している添付書類を子育て応援課または各出張所のいずれかへ、郵送の場合はお問合せ先へ、3月31日(金)必着でお申し込みください。詳細は市ホームページをご覧ください。

申 問 子育て応援課(☎853-5372)

## 令和5年度老人クラブ補助金の 申請について

高齢者の福祉を増進するため、地域の老人クラブへ補助金を交付します。

2月下旬に申請書を送付していますので、5月31日(水)までに申請してください。令和4年度に補助金の交付を受けていない老人クラブで申請を希望される場合は、申請書を送付しますのでご連絡ください。

問 健康長寿課(☎853-5323)



## 令和5年度一時預かりの 申込窓口が変わります

公立施設で実施している一時預かりについて、4月利用分から、申込窓口を各施設に変更します。利用月の申込みは、前月1日(土・日曜日、祝日の場合は翌平日)から始まります。

### 【3月利用分まで】

子育て応援課 施設運営支援班(1階21番窓口)

### 【4月利用分から】 受付時間：9時～15時

施設名	申込窓口	電話番号
追分保育園(※)	各施設玄関	873-5159
天王こども園		853-8277
若竹幼児教育センター		877-4050
出戸こども園		878-4420
昭和こども園	子育て支援センター玄関	838-0140

※追分保育園は5月から利用開始します。

☎ 子育て応援課(☎853-5362)

## 3月1日(水)から7日(火)までは 子ども予防接種週間です

3月1日(水)から7日(火)までは子ども予防接種週間です。

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を防ぎましょう。

☎ 子育て応援課(☎853-5372)



## 秋田北税務署から確定申告のお知らせ

### 確定申告・納付の期限が到来します

- ・申告・納付の期限は所得税と贈与税が3月15日(水)、個人事業者の消費税は3月31日(金)です。
- ・国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば税務署に出向くことなく、自宅のパソコンやスマートフォンで申告書の作成やe-Taxによる送信ができます。
- ・振替納税のお申込みは3月15日(水)までにオンラインで申請するか「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を記載して税務署に提出してください。

《自動音声案内》 3月15日(水)まで確定申告の相談は☎、税務署への個別のお問い合わせは☎を選択してください。

国税庁ホームページ  
(振替納税手続について)はこちらから▶



☎ 秋田北税務署(☎845-1161)

## 日本脳炎ワクチン定期予防接種について

日本脳炎ワクチンは、令和3年から供給量が限定されていましたが、現在、限定が解除されています。定期予防接種の対象の方は、無料で接種できますので、接種回数が不足している方は、期間内に接種するようにしましょう。

### 《定期予防接種の対象者》

対象者	標準的な接種期間と回数
【第1期】 生後6か月以上 7歳半未満	3歳から4歳になるまでに2回、 2回の接種終了後おおむね1年 の間隔をあけて1回の計3回
【第2期】 9歳以上13歳未満	9歳から10歳になるまでに1回

### 《定期予防接種の特例対象者》

平成17年度生まれから平成21年度生まれまでの方は、積極的な接種勧奨を差し控えられていた期間にあたるため、特例的に不足回数分のワクチンを無料で受けることができます。医師と相談しながら、不足回数分の接種を進めましょう

《接種方法》 秋田県内の予防接種実施医療機関での個別接種

※医療機関によって接種日等が異なりますので、事前にお問い合わせください。

《持ち物》 母子健康手帳・予診票

☎ 子育て応援課(☎853-5372)

## 4月から高校生等区分に該当する方へ 福祉医療費受給者証更新・交付のお知らせ

4月から高校生等区分に該当する方(平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの方)へ、更新後の受給者証を3月末までに郵送します。

※ひとり親区分および重度心身障がい児区分の受給者証をお持ちの方は、現在お持ちの受給者証をご利用ください。

### ○福祉医療制度とは

福祉医療制度は、市内に居住地を有する乳幼児及び小中学生、高校生等、ひとり親家庭の児童、高齢身体障がい者、重度心身障がい者(児)の心身の健康の保持と生活の安定を図るために行う医療費助成制度です。今まで申請していない方は、社会福祉課へお知らせください。

☎ 社会福祉課(☎853-5314)

## 風しんの追加的対策 無料クーポン券の有効期限を延長します

令和元年度から風しんの追加的対策を実施しています。

今年度、対象の方に郵送した『抗体検査と予防接種の無料クーポン券』について、有効期限を1年間延長します。まだ検査を受けていない方は、医療機関で早めに抗体検査と予防接種を行いましょう。

《対象者》 過去に公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性(平成26年度以降に抗体検査を実施した結果、十分な量の風しんの抗体があることが判明している者は対象外)

### 《クーポン券の有効期限》

令和5年3月31日→**令和6年3月31日**

☎ 健康長寿課(☎853-5315)

## 禁煙PRイベントを実施します

たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん物質が含まれ、肺がんをはじめとするさまざまな病気の原因になります。

喫煙率は全国的に減少傾向にありますが、秋田県では20.6%(令和元年)と全国平均の18.3%と比較すると高い状況であり、特に20～50歳代男性の喫煙率が高い特徴があります。

たばこについての知識普及のため、市役所内でブースを設置します。ぜひお立ち寄りください。

《と き》 3月1日(水)～15日(水)

《ところ》 市役所1階 市民ホール横の待合スペース

☎ 健康長寿課(☎853-5315)



## 4月16日(日)は全市クリーンアップ

秋田県では、毎年4月を「あきたクリーン強調月間」と定めています。今年は、4月16日(日)を「あきたビューティフルサンデー」とし、地域のクリーンアップを呼びかけています。

本市でも「全市クリーンアップ」と位置付け取り組みます。冬期間捨てられたゴミが目立つようになりますので、お互い声を掛け合って自宅周辺の清掃や地域で行われるクリーンアップ活動へ参加し、気持ちよく春を迎えましょう。

☎ 市民課(☎853-5370)

秋田県生活環境部温暖化対策室(☎860-1560)

## 上下水道課からのお知らせ

### ■上水道・下水道の使用開始・中止の届出は忘れずに!!

引っ越しなどによる上水道・下水道の使用開始や中止、また、長期不在などで一定期間使用を中止する場合等は届出が必要です。その3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに上下水道課へご連絡ください。中止の届出がない場合は、料金がそのまま請求されますのでご注意ください(住民異動届とは別に届出が必要です)。

市の上水道・下水道(市町村設置型の個別合併処理浄化槽を含む)を利用していない場合は必要ありません。

### ■下水道に切り替えて快適な生活環境を!

下水道が整備されても、汲み取り便所や単独浄化槽のままだと、台所・洗面所・風呂等の生活排水(汚水)はそのまま河川等に流れ、生活環境を改善し水質を保全するという下水道の目的は達成されません。まだ下水道に接続していない方は、できるだけ早く排水設備工事をお願いします。

### ■排水設備工事は「指定工事店」で!

排水設備工事に必要な専門知識と技術をもった「指定工事店」では、工事にあたっての諸手続を皆さんに代わって行います。工事費用は自己負担となります。

指定工事店については上下水道課までお問い合わせください。また、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

### ■水道メーター検針員募集

《募集人数》 若干名

《応募資格》 潟上市に住居登録している方  
機器操作ができる方(検針業務に使用するため)

《業務場所》 天王地区

《業務内容》 給水加入世帯の水道メーター検針業務  
(基本的には検針、検針票印刷、配付まで)

《業務時間》 特に指定なし

(目安) 9時から17時まで

《業務期間》 偶数月の1日から10日頃まで

《委託期間》 4月1日～9月30日(更新あり)

《委託料》 検針1件につき夏季92円、冬季103円の業務委託

《社会保険》 無

《雇用保険》 無

《申込期限》 3月20日(月)

※上下水道課へ履歴書(写真貼付)を提出してください。

☎ ☎ 上下水道課(☎853-5338)





## 『参画と協働のまちづくり』 潟上市自治基本条例施行 10周年記念事業を実施します

市民の市政参画と協働によるまちづくりを目指す「潟上市自治基本条例」が施行されて10年が経ちました。ここで改めて条例の成り立ちを振り返り、市民参画・協働について市民の皆さんで考える機会にするため、次のとおり記念事業を実施します。お気軽にご参加ください。

《と き》 3月19日(日) 13時30分～15時30分(予定)  
《ところ》 市民センター「かたりあん」 多目的ホール  
《参加費》 無 料

### 《内 容》

#### ①講話

講師 白鷗大学法学部長・教授 池村 好道 氏

#### ②事例発表

下虬川火曜クラブによる地域活動について

☎ 企画政策課(☎853-5302)

## ■ 防衛省採用試験案内

防衛省では令和5年度採用試験を次のとおり行います。

一般曹候補生		
受験資格	受 付	試 験
18歳以上33歳未満の者	3月1日(水) ～5月9日(火)	5月19日(金) ～5月28日(日)
自衛隊幹部候補生(一般)		
受験資格	受 付	試 験
大卒 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)	1回目 3月1日(水) ～4月14日(金) (音楽要員除く)	1回目 4月22日(土)、 23日(日) ※23日は飛行要員のみ
院卒 修士課程修了者等(見込含)で、20歳以上28歳未満の者	2回目 3月1日(水) ～6月15日(木) (飛行要員除く)	2回目 6月24日(土)

☎ 自衛隊秋田募集案内所(☎834-5000)



## 交番・駐在所ニュース



運転免許センターからのお知らせ

## 平日の免許更新は、 できるだけ午前!

運転免許センターでは、建替工事や除雪作業のため、新庁舎運用開始となる令和6年1月まで駐車場が減少します。

平日の午前は、試験コースを駐車場として開放していますので余裕がありますが、平日の午後は、技能試験等で試験コースを開放できないため、車で来庁する方は、来庁者が多い場合には、午後に駐車できないおそれがあります。

そのため、平日の免許更新手続は、できるだけ午前にしていただくか、五城目警察署で行っていただくことをご検討ください。

更新手続の問合せ先

運転免許センター 管理第一係  
(☎824-3738)

五城目警察署 交通課窓口  
(☎852-4100)

## 雪解け時における交通事故防止

～路面凍結 日陰や橋の上は要注意～

### ★スピードの出し過ぎに注意!

この時期は雪解けが進み、ついスピードを出してしまいがちです。路面にはまだ雪が残っていたり、路面が黒く濡れているように見えても実は凍結している場所があるので、スピードを抑えて運転しましょう。



### ★路面の凍結に注意!

路肩に寄せられた雪が解け、夕方から朝にかけて凍結することがあります。朝夕の気温が下がる時間帯や日中でもトンネルや橋の上など、日陰になっているところでは凍結しやすいので十分に気を付けましょう。



### ★思いやり運転の励行

雪解けが進むと、歩行者の動きも活発になります。歩行者が車道を歩いていたたり、道路へ急に飛び出すなどの危険が潜んでいるので、十分に気を付けましょう。

また、歩行者が横断歩道を横断しているときや横断しようとしているときは、手前で一時停止をして、歩行者に道を譲りましょう。



秋田の道路は「歩行者ファースト」

◆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)



### ■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・要望などをお聞きします。

《と き》 3月8日(水) 13時30分～15時

《ところ》 市役所3階 第1・2会議室

☎ 総務課(☎853-5301)

### ■市健康長寿課 無料相談会

#### ①健康相談

病気のこと、食事のことなど健康に関する相談を行っています。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。新型コロナウイルス感染症に関連した相談も受付します。一人で悩まず、弁護士に相談しましょう。(先着6人) ※申込み時に氏名、相談内容などをお伺いします。

《と き》 3月23日(木) 13時～16時

《ところ》 市役所 健康長寿課

《申込期限》 3月22日(水)

#### ③臨床心理士・保健師による「こころの健康相談」

「誰にも言えない」「相談先が分からない」と悩みを抱えていませんか? 気分が落ち込む、家族や職場の人間関係で悩んでいる、性別に違和感がある等、どんな悩みでも構いません。相談の中で解決の糸口を見つけるお手伝いをします。

《と き》 3月13日(月) 13時30分～16時20分

《ところ》 市役所 健康長寿課

《申込期限》 3月10日(金)

☎ 健康長寿課(☎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》 3月1日(水)・15日(水)・29日(水)

10時～15時

☎ ハッピーネット(☎873-8117)

### ■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》 3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。

☎ 秋田地域振興局福祉環境部企画福祉課(☎855-5171)

### ■市社会福祉協議会の相談会

#### ①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》 3月2日(木)飯田川センター

3月9日(木)天王センター

3月23日(木)昭和センター

3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。

#### ②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実施します。

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》 3月16日(木) 13時～16時

《ところ》 飯田川出張所

《申込期限》 3月13日(月)※先着6人

☎ 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)

### ■もの忘れ相談会

#### ○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。)

★認知症予防の相談にも応じます。

★ご家族からの相談もできます。

★受診・治療・対応についてのアドバイスもします。

《申込期限》 3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  
(社会医療法人正和会 介護老人保健施設 ほのぼの苑 施設長)

《相談対象》 もの忘れや認知症が心配な本人とその家族

☎ 地域包括支援センター(☎853-5318)

### ■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な方などひきこもりについての相談に応じています。

お気軽にご相談ください。(先着3人)

《と き》 3月23日(木) 13時30分～16時

《ところ》 市役所 社会福祉課

《申込期限》 3月20日(月)※要予約

☎ 社会福祉課(☎853-5314)





※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)

## ■スポーツ推進委員を募集しています

《活動内容》

### ①スポーツイベントの運営

市主催の体育・スポーツ振興事業において、企画の立案や運営を行います。

### ②スポーツに関する教室・指導

ニュースポーツ等の紹介や指導、体力・運動能力の測定を行います。

### ③研修・研究大会への参加

スポーツに関する技能や知識の習得を目指し、県内外で開催される各研修・研究大会への参加や情報交換を行います。

☎ 文化スポーツ課(☎853-5363)

## ■トレーニングルーム活用 ～3月の体づくり教室～

《と き》 3月9日(木)、16日(木)  
受付13時15分 開始13時30分 終了15時  
どちらか1日の参加もOKです。

《ところ》 天王総合体育館

《対 象》 将来元気な高齢者になりたい方。

《内 容》 (一社)体育協会職員と一緒に、自分のペースで気兼ねなく体づくりを行います。

《主 催》 一般社団法人 潟上市体育協会

《参加費》 50円(トレーニングルーム利用カードのある方は、カードを持参してください。)

《募集人員》 先着8人 ※定員になり次第終了

《申込方法》 電話、FAX、メールで「氏名」「性別」「生年月日」「住所」「連絡先電話番号」「参加日」をお知らせください。申込用紙は天王総合体育館または体育協会ホームページにあります。

《その他》 16日は、14時45分から市保健師による健康に関するミニ講話「介護保険で使えるサービスについて」、15時から希望者を対象とした健康相談を行います。13時15分から15時15分まで、一般の利用はできません。飲み物は持参してください。

☎ ☎ (一社)潟上市体育協会事務局(天王総合体育館内)  
(☎878-3232/FAX878-9371)

mail : katagami.sports@rose.plala.or.jp



(敬称略)

### ◆第18回潟上カップ剣道大会

1月21日(土) / 天王総合体育館

《小学校1・2年生の部》

1位 伊藤千羽哉(飯田川) 2位 菊地咲絢(飯田川)  
3位 二田莉緒(飯田川)

《小学校3年生の部》

1位 笹木陽仁(出戸) 2位 菅原芽依(昭和)  
3位 菅原陸太郎(昭和)、菊地李朱(飯田川)

《小学校4年生の部》

1位 佐藤礼都(追分) 2位 佐藤来春(出戸)  
3位 伊藤美哉(飯田川)、菅原謙悟(飯田川)

《小学校5年生男子の部》

1位 小林 流(飯田川) 2位 佐藤吏恩(追分)  
3位 浅田夢羽磨(出戸)、伊藤颯太(飯田川)

《小学校5・6年生女子の部》

1位 佐々木育心(昭和) 2位 館岡 葵(昭和)  
3位 和田心奈(出戸)、高瀬 希(天王)

《小学校6年生男子の部》

1位 橘内颯佑(昭和) 2位 佐々木慎之介(飯田川)  
3位 齊藤 涼(出戸)、藤原昊大(昭和)

《中学校女子の部》

1位 和田珂音(天王南) 2位 千田朱音(天王)  
3位 太田理央(羽城)、笹木陽菜(天王南)

《中学校男子1年の部》

1位 土谷将利(天王南) 2位 船橋璃空(天王)  
3位 古山伊吹(天王)、渡辺翔太(天王南)

《中学校男子2年の部》

1位 嶋田浩太郎(天王南) 2位 加藤晃惺(天王南)  
3位 大野脩斗(天王)、渡部登夢(天王南)

《最優秀選手賞》

佐藤礼都(追分)、佐々木育心(昭和)、和田珂音(天王南)、嶋田浩太郎(天王南)、加藤大地(一般)

### ◆令和4年度 潟上市ソフト・ビーチバレーボール大会

2月19日(日) / 天王総合体育館

《ソフトバレーボール》

《男子の部》

1位 大崎  
2位 天王  
3位 細谷ベテラン

《女子の部》

1位 大崎  
2位 天王

《ビーチバレーボール》

《男子の部》

1位 大崎  
2位 細谷中堅

《女子の部》

1位 追分CLUB  
2位 大崎  
3位 SAKAEジャンプ

《混合の部》

1位 パラダイス  
2位 二田・4F  
3位 天王シルバース

### ◆第16回潟上市バスケットボール大会

1月22日(日) / 天王総合体育館

1位 潟上ゲッツネクスト

2位 羽城スーパー

3位 要チェックや、ブラボーな高校3年生

《個人賞》

最優秀選手賞 上村治弘(潟上ゲッツネクスト)



優勝した潟上ゲッツネクストの皆さん



潟上市図書館  
昭和分館 3月の休館日のお知らせ

■休館日… 6日、13日、20日、27日(毎週月曜日)、  
21日(火・祝日)

※飯田川・追分分館は毎週土・日曜日、祝日休館

## ■図書利用カードの交付について

令和5年4月1日から潟上市内に在住している方または通勤(通学)している方は、0歳から交付できます。この機会に、ぜひご利用ください。

## ■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。

## ■企画展示のお知らせ

図書館では、たくさんの方に親しんでいただくため、さまざまな企画展示を行っています。現在、1月に発表された「第168回直木三十五賞・芥川龍之介賞」受賞作品を集めたコーナー、「本屋大賞ノミネート作品」を集めたコーナーを設けています。

皆様のご来館をお待ちしています。

☎ 潟上市図書館(☎878-6688)



## ■生涯学習人材バンクのお知らせ

《生涯学習人材バンクとは》

文化・教養・スポーツ・趣味などさまざまな分野で豊かな経験・知識・資格を持つ方に登録していただき、指導者・講師を必要としている個人や団体、学校等に紹介することにより、市民の学習機会の充実を図ることを目的としています。

《生涯学習人材バンクの活用方法》

○登録者に関する情報は、市ホームページで提供します。

○講師等の依頼は、依頼者から直接登録者に連絡されます。

○指導の内容・条件・謝礼の有無等につきましては、相互に話し合って決定します(原則はボランティアとしています。材料費、交通費などの経費は依頼者が負担します)。

※営利・政治・宗教活動に、この制度を利用することはできません。

※市が謝礼の金額や基準を定めることはありません。

※市ではあっせん・仲介は行いません。

《生涯学習人材バンク登録方法》

○「潟上市生涯学習人材バンク登録申請書」を文化スポーツ課に提出してください。

○申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

※登録した年から3年ごとに、更新手続きが必要です。

※登録者またはご家族からの申出により、随時登録内容の変更・抹消をすることができます。

☎ 文化スポーツ課(☎853-5363)

## ■羽城中学校運営協議会と 羽城中学校区地域学校協働本部が 文部科学大臣表彰を受賞

羽城中学校(伊藤暢校長)の学校運営協議会と羽城中学校区地域学校協働本部のこれまでの取組が認められ、文部科学大臣表彰を受賞しました。

この表彰は、コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的実施により、学校を核とした地域づくりに効果を上げている取組のうち、他の模範と認められる団体が対象となります。

羽城中学校では、『「オウほの学校」をめざして～地域に根ざした学校づくり～』を合言葉に、学校と地域が一体となった取組を行っています。例として、学校運営協議会で実施した熟議「羽城中を語る会」で協議、提案された内容をもとに、地域ボランティアや地域の諸団体、学校、PTAが連携して校地内や周辺の清掃活動・環境整備を行いました。

☎ 市民センター「かたりあん」(☎878-4111)

教育総務課(☎853-5371)





# 子育て情報

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 3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（※昭和子育て支援センターは16時まで）開放しています。（無料）  
※11時30分から13時30分まで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）



入館の際に健康チェック等を行います。  
※利用条件等詳細は市ホームページでご確認ください。

### ■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
8日(水) ～9日(木) 10時30分 ～11時15分	3月生まれのミニミニ誕生 会と身体測定2days	各3組 程度	※申込受付 は終了し ました。
①22日(水) ②23日(木) 10時30分 ～11時15分	ちいさなてしごと2days ～花かごの壁飾り作り～ お子さんの写真も貼って花 かごの壁飾りを作ります。 お花や蝶で飾り付け、素敵 な花かごにしましょう。 (対象：①0歳のお子さん ②1歳～3歳のお子さん)	各3組 程度	6日(月) ～8日(水) 9時30分 ～15時

### ■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
①3日(金) ②15日(水) 10時30分 ～11時	ふわふわドームで遊ぼう 体をおもいきり動かしてあ そびましょう。 (対象：満2歳～3歳の未就 園児) ※対象年齢に満たないお子 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)	各5組 程度	①申込受付 は終了し ました。 ②3日(金) ～9日(木) 9時30分 ～16時

※おやくそく  
等の説明  
の時間も  
含む。

### ■天王子育て支援センター（☎878-9809） （天王こども園2階） 天王字持長根116-1

とき	内容（お子さんの対象）	定員	申込期間
7日(火) ①9時45分 ～10時30分 ②10時45分 ～11時30分	おたのしみ会(入替え制) ①1歳・2歳のお子さん ②3歳のお子さん	各3組 程度	※申込受付 は終了し ました。
①13日(月) 10時 ～11時15分 ②14日(火) 10時 ～11時15分	成長記録カードを作ろう ～テーマ：ふうせん～ 身体測定をして身長、体重 を記録できるカードを作りま しょう。チェキの写真入りです。 ※3月生まれのお子さんと、 ハーフバースデーの赤ちゃ んはバースデーフォトコー ナーで撮影ができます。手 形入りバースデーカードの プレゼントもあります。 ①あかちゃんタイム (対象：0歳のお子さん) ②1歳・2歳・3歳タイム (対象：1歳～3歳のお子さん)	各3組 程度	6日(月) ～9日(木) 9時30分 ～15時
20日(月) ①9時45分 ～10時30分 ②10時45分 ～11時30分	あかちゃんDAY ～おたのしみ会～(入替え制) 親子で絵本を見たり、ハイハ イレースをして遊びましょう。 (対象：0歳のお子さん)	各3組 程度	6日(月) ～9日(木) 9時30分 ～15時

### ■若竹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	おはなし会 「昭和おはなしかい」さんが 楽しい絵本を読んでくれま す。語られることばの数々は、 ことばの発達につながりま す。おはなし会の後は、風 船だいこや色眼鏡などの自 由工作を準備しています。 ※おはなし会は20分程度を 予定しています。	5組 程度	6日(月) ～9日(木) 9時30分 ～15時
17日(金) 10時30分 ～11時30分	赤ちゃんおもちゃを作ろう ～どんどん出てくるチェーン 引き～ ミルク缶をリメイク。チェー ンを引っ張りだすおもちゃ を作しましょう。	3組 程度	6日(月) ～9日(木) 9時30分 ～15時

※10時20分  
までにお  
越してく  
ださい。

## 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  
児健診と3歳半児健診のみ集団健診で実施していま  
す。今月の集団健診の日程は以下のとおりです。受  
付時間等の詳細は、個別通知をご覧ください。（※感  
染状況により中止する場合があります。市ホー  
ムページをご覧ください。）



### ■集団健診（3月対象者分）

健診名	対象者	健診日	場所
1歳半児健診	令和3年 8月生	3月1日(水)	市民センター天王館
3歳半児健診	令和元年 8月生	3月15日(水) 3月16日(木)	

### ■個別健診（3月対象者分）

対象者には、個別に郵送でお知らせしています。  
健診は予約が必要な場合もありますので、事前に医  
療機関に確認のうえ、期間内に受診するように願  
いします。

また、お子さんの発育や発達、食事に関すること、  
予防接種等のご相談は、子育て応援課子ども健康支  
援班へご連絡ください。

健診名	受診期間	実施場所
4か月児健診	生後4か月から 令和5年3月31日まで	個別通知に同封 の医療機関一覧 より選択
7か月児健診	生後7か月から 令和5年3月31日まで	
10か月児健診	生後10か月から 令和5年3月31日まで	
2歳半児歯科 健診	2歳6か月から 令和5年3月31日まで	個別通知に同封 の歯科医療機関 一覧より選択

※むし歯予防のためのフッ化物塗布を2歳半児歯科  
健診と同日に実施する場合は、事前に医療機関に  
お伝えください。

☎ 子育て応援課（☎853-5372）

## ファミサポ依頼会員を募集します

ファミリー・サポート・センターは、用事や仕事などの  
ときにお子さん(3か月から小学校6年生まで)を預かっ  
てくれる協力会員(有償ボランティア)と援助を受けたい  
依頼会員との会員組織です。登録した方が利用できま  
す。預けたい方の入会説明会を次のとおり開催します。  
詳細はファミリー・サポート・センター事務局へお問い  
合わせください。(妊婦さんも参加できます。)

### ■入会説明会について

《と き》 3月23日(木) 10時30分～11時30分

《と ころ》 昭和こども園2階 多目的室

《申込期限》 3月9日(木) 16時

※登録料・入会説明会の間の託児は無料です。

※筆記用具をお持ちください。

申 問 湯上市ファミリー・サポート・センター  
昭和子育て支援センター内（☎838-0150）

## むし歯のない子ども



12月から1月の間に3歳半児歯科健診を受診し、今  
までにむし歯が1本もなかったお子さんたちです。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。

阿部 凜 空さん	佐藤 来 珀さん
あまの 野 央 惺さん	さ とう はる ね 音さん
いし 垣 結 香さん	さわ き あや 斗さん
伊藤 怜 華さん	さわ き れ い 依さん
うち 矢 葵 唯さん	しん とう みなと 湊さん
おお 場 蒼 太さん	すが わら あき 斗さん
お 野 ゆりな 優莉奈さん	すすき だ い ち か 一知花さん
かわ 上 咲 紅さん	たか だ はる き 生さん
きく 地 希 な 心さん	たけ だ さく や 也さん
こ 玉 だま 直さん	なが みね らい 頼さん
こ 小 林 ゆ の 暖さん	はたけ やま りゅう ご 伍さん
こ 小 林 ゆ あ 垂さん	ふな 船 木 琉 愛さん
さか 本 こ 心 優さん	ふる と いづき 樹さん
さくら 庭 しゅう 茉さん	み うら まん 怜さん
さくら 庭 なる 成さん	め ぐろ しょういちろう 祥一朗さん
さくら 庭 ゆき の 由紀乃さん	よし だ か の 乃さん
さ 佐々木 こ こ な 心々菜さん	わたな べ い 偉 翔さん







3月

市長日程・イベントカレンダー

※㊦は、市長等が出席予定の行事、事業です。  
(日程が変更になる場合があります)

2	㊦	㊦あきたクルーズ振興協議会総会
4	㊦	㊦潟上市スポーツ賞表彰式
9	㊦	天王中学校卒業式、天王南中学校卒業式 ㊦羽城中学校卒業式
11	㊦	㊦(学)海山学園追分幼稚園卒園式
14	㊦	天王小学校卒業式、出戸小学校卒業式 ㊦東湖小学校卒業式、大豊小学校卒業式 飯田川小学校卒業式
16	㊦	出戸こども園卒園式、天王こども園卒園式 ㊦若竹幼児教育センター卒園式 昭和こども園卒園式 ㊦トレイクかたがみ来客20万人突破セレモニー
17	㊦	㊦追分保育園卒園式
19	㊦	潟上市自治基本条例施行10周年記念事業 毎月19日は食育の日(食育コラムは11ページ)
20	㊦	小中学校修了式
21	㊦	小中学校春季休業(4月5日まで)
24	㊦	㊦生活排水処理事業の運営に係る連携協約締結式
26	㊦	納税相談日

AAB賞

あきたふるさと手作りCM大賞  
AAB賞(優秀賞)受賞!!

3月のCM放送予定

1日(水) 16時40分ころ

2日(木) 15時40分

6日(月) 7時ころ

9日(木) 6時ころ

14日(火) 6時ころ

15日(水) 7時ころ

16日(木) 13時ころ

17日(金) 9時55分ころ

20日(月) 14時45分ころ

28日(火) 15時40分ころ

潟上市の飲酒運転違反件数は  
県内25市町村中21位

市民の皆さん一人ひとりが「飲酒運転は絶対にしない、  
させない」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

戸籍の窓

令和5年1月1日～1月31日届出分

お誕生おめでとう	
【飯田川地区】	
小玉六花さん(男 希さん・洋子さん) 宮下	
【昭和地区】	
大島唯人さん(貴さん・彩香さん) アミダ堂	
【天王地区】	
後藤瑚陽さん(大昇さん・梓さん) 持谷地	
佐藤柚陽さん(圭太さん・愛佳さん) 上北野	
渡部蓮政さん(政仁さん・理美さん) 二田	
樋口七絆さん(昂太さん・三紗貴さん) 御休下	
菅原緋琉さん(圭悟さん・美樹さん) 追分西	
菅原朱叶さん(圭悟さん・美樹さん) 追分西	
石川莉珠奏さん(純也さん・里美さん) 鶴沼台	

おくやみ申し上げます	
【飯田川地区】	
1.4 伊藤聖子さん(妹川浜・85歳)	1.5 沼田テツヨさん(天王・96歳)
1.12 藤田秀雄さん(駅前・96歳)	1.6 菊地あゆみさん(北野・54歳)
1.16 沢田春夫さん(ハツ口・83歳)	1.7 櫻庭進さん(塩口・85歳)
1.22 原田ミヨ子さん(岩崎・82歳)	1.7 小林ミサさん(二田・90歳)
1.29 門間正寛さん(神明上・70歳)	1.12 伊藤武雄さん(二田・78歳)
1.29 畠山高代さん(羽立・90歳)	1.16 安保敬子さん(上江川・81歳)
【昭和地区】	1.16 安田久治郎さん(追分西・88歳)
1.4 菅原アキさん(新関・93歳)	1.17 佐藤アエさん(鶴沼台・96歳)
1.11 土肥俊一さん(天神下・90歳)	1.17 佐々木洸さん(下出戸・35歳)
1.21 千田勝子さん(川向・88歳)	1.18 安田恵子さん(羽立・74歳)
【天王地区】	1.19 内田哲雄さん(上江川・83歳)
1.1 加賀チヨさん(二田・92歳)	1.26 佐藤慶子さん(二田・87歳)
1.1 千葉正人さん(持谷地・68歳)	

かたがみ統計

令和5年1月31日現在  
( )内は前月比

人口

男計

世帯数

15,120 (-19)

女

31,800 (-34)

14,164 世帯

16,680 人(-15)

皆さんの声をお聞かせください

010-0201  
潟上市企画政策課 行  
(市民の声)

お寄せいただいたご意見等は、担当の部課で検討し、市のま  
ちづくりに活かしていきます。

《提出方法》

①書面の持参(市役所企画政策課または最寄りの出張所で受け  
付けます)

②書面の郵送(企画政策課宛にお送りください)

③ファクシミリ(企画政策課：FAX853-5211)

④電子メール(市ホームページのメールフォームから)

《注意事項》

市からの回答が必要な場合は、ご住所、お名前、電話番号を  
明記のうえ、ご提出ください。市からの回答の必要・不要が明  
記されていない場合や、ご住所、お名前、電話番号の記入がな  
い場合は回答不要として扱いますので、ご了承ください。

☎ 企画政策課 (☎853-5302)

1月分 市長交際費

市長交際費は、市長等が市を代表して市の利益を図るために、  
外部との交際上必要とされる経費です。開かれたまちづくり推進  
のため市長交際費支出状況の概要をお知らせします。  
※代理出席したものを含む。

項目	内 訳	件数	金額 (円)
弔慰		0	0
見舞	(災害事故等のお見舞い)	0	0
御祝	(各種行事等の御祝い)	2	6,480
会費	(懇談会、会合等の会費)	3	17,000
接遇	(市政に関する意見交換会などに要した費用)	1	5,400
合計		6	28,880

編集後記

3月は卒業のシーズンです。  
卒業生の皆さんには、学生生活で苦楽を共にしてきた仲間や  
今までお世話になった方々に感謝し、新たなステージで将来の  
夢や目標に向かって頑張ってほしいと思います。  
卒業式取材を任された私は、会場の位置取り確認のため過去の  
卒業写真を見ることにしました。しかし歳を重ねて涙もろく  
なり、我が子の成長と重ねてしまい思わず涙がほろり。取材当  
日は平常心で、卒業生の立派な姿を撮影してきます。

潟上市役所 開庁時間 8時30分～17時15分

●総務課	☎853-5301
●企画政策課	☎853-5302
●財政課	☎853-5307
●税務課	☎853-5308
●市民課	
・市民班	☎853-5309
・国保医療班	☎853-5313
・生活環境班	☎853-5370
・追分出張所	☎873-5672
・天王出張所	☎853-5377
・昭和出張所	☎855-5110
・飯田川出張所	☎877-7800
・クリーンセンター	☎877-6677
●地域づくり課	☎853-5376
●社会福祉課	☎853-5314
●健康長寿課	
・長寿支援班	☎853-5323
・地域包括支援センター	☎853-5318
・健康づくり班	☎853-5315
●子育て応援課	
・子ども家庭支援班	☎853-5360
・施設運営支援班	☎853-5362
・子ども健康支援班	☎853-5372
●ワクチン接種推進室	☎853-5250
●農林水産振興課	☎853-5336
●商工観光振興課	☎853-5350
●都市建設課	☎853-5337
●上下水道課	☎853-5338
●教育総務課	
・総務学事班／学校管理班	☎853-5361
・学校教育班	☎853-5371
●文化スポーツ課	☎853-5363
・図書館	☎878-6688
・図書館昭和分館	☎877-7305
・市民センター「かたりあん」	☎878-4111
・市民センター昭和館	☎855-5130
・市民センター飯田川館	☎877-6744
・追分地区児童館	☎873-4889
・天王総合体育館	☎878-3232
・昭和体育館	☎877-6904
・飯田川体育館	☎877-4959
●会計課	☎853-5304
●議会事務局	☎853-5330
●選管・監査事務局	☎853-5340
●農業委員会事務局	☎853-5339

【防災行政無線テレフォンサービス】

☎0120-876-266 (無料)

飯田川地区有線放送は 444 (無料)



は けん こう しょう ほう 歯 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** ★患者さんに大人気の入れ歯です!★

- バネが目立つ
- 通常の入れ歯
- ミラクルデンチャー
- 歯と入れ歯の間に隙間がある
- 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にくい
- 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てきません!

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。(堤和 50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。(天正 40代女性)
- ★入れ歯の金具もなくなり、会話をするとき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 男鹿市脇本富宇野田12-2  
TEL 0185-25-3054

**もりやま歯科**  
http://www.moriyama-dent.com

COOP 生活協同組合 コープあきた 広告

ご不在時または対面しなくても専用のケースでお届けします。

スマホ パソコン タブレット

自宅で  
カンタンお買い物♪

**個人宅配**

4つの優遇制度で組合員さんをサポート

[高齢者] 満70歳以上の方  
[介護] 要介護認定を受けた方  
[障がい者] 障がい者手帳をお持ちの方  
[子育て] お子様の年齢が6歳未満まで適用 ※妊娠中の方も含む

■通常配達手数料／ご利用1回につき  
200円(税込) → 100円(税込)

■通常配達手数料／ご利用1回につき  
200円(税込) → 0円(税込) 無料!!

ひとり親サポート 2023年3月17日まで期間限定

[対象者]  
18歳未満のお子様がいっしょに  
ひとり親世帯の方

お問い合わせ  
お申し込みは  
フリーダイヤル  
0120-958080  
受付時間/月～金曜日9:00～19:00 土曜日9:00～12:00

詳しくは  
右の二次元コードを  
チェック!!

コープあきた 宅配事業部  
コープあきた 個人宅配 検索

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!

ホームぺ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

施術内容・料金など詳細はホームページで! >> むつば指圧院 検索

日・祝診療 出張有 完全予約制

LINEからの  
ご予約はこちら

**むつば指圧院**  
mutsuba shiatsuin

〒010-0201 秋田県潟上市天王字御休下247-1 JR天王駅徒歩5分 東湖小学校近く

診療時間 9:00 - 19:00 (予約制) ※時間外をご希望の方はご相談ください

休診日 不定休 駐車場 有り

院長 村山 寛弥  
・厚生労働大臣認定  
あん摩マッサージ指圧師  
・機能訓練指導員

ご予約・お問い合わせ 090-7335-9117

HP https://628shiatsu.com/