

おが 6 2020

広報

No. 207

主な内容

コロナ関連(個人・事業者支援情報) … P 2~3
ごみ有料化、5月臨時議会 … P 4~7
春の叙勲、市長だより、地域おこし協力隊 … P 8~10
宿泊支援、くらしの情報、おがっこネウボラ … P 11~21
学び、Information、カレンダー … P 22~28

観光客激減 市内観光地を

ぜひ 訪れてください!

ごみ減量速報

4月の一人一日当たりの家庭系ごみ排出量 **698**グラム
みんなでごみ減量! 目指せ! **500**グラム
▶生活環境課環境安全班 24-9114

広報おがを
無料アプリ「マチイロ」
で配信しています。



秋田の観光は男鹿から! (5/23撮影)

男鹿市の観光地は、秋田の誇る財産です。ナマハゲやジオパーク、おいしい食事など、今一度観光地に足を運び、そんな素晴らしい場所に住んでいることを実感しましょう。

新型コロナウイルス関連情報

～個人・世帯向け 事業者向け支援～

個人・世帯向けの支援

特別定額給付金(1人10万円)市民全員が対象です

5月8日に世帯主宛に申請書を発送しています。必要事項を記載し、必要添付書類とともに申請してください。なお、お手元に申請書が届いていない方は、相談窓口までご連絡ください。(☎24-3581)

給付対象者／基準日(4月27日)に、住民基本台帳に記録されている方

受給権者／給付対象者の属する世帯の世帯主

給付額／給付対象者1人につき10万円

申請方法／①郵送による申請

郵送された特別定額給付金申請書に必要事項を記載し、本人確認書類と振込口座の確認書類の写しとともに、返信用封筒に同封し郵送してください。

②オンライン申請

マイナンバーカードを活用し、マイナポータルから申請してください。

給付方法／原則、申請者本人名義の銀行口座へ振り込み、入金後、振込通知書を送付します。

申請受付期限／令和2年8月11日(火)当日消印有効

▶**問い合わせ**／企画政策課 特別定額給付金相談窓口 ☎24-3581
受付時間／8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)

子育て世帯への臨時特別給付金(対象児童1人1万円)を支給します

児童手当を受給する世帯に対し、臨時の特別給付金(一時金)を支給します。

支給対象者／令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当を受給している方

※特例給付として、児童1人につき月額5千円の支給を受けている方は対象外です。

対象児童／平成16年4月2日から令和2年3月31日までに生まれた児童

給付額／対象児童1人につき1万円

申請方法／①公務員以外の方

申請は必要ありません。6月中旬に児童手当の振込指定口座に振り込みます。支給の対象となる方には5月下旬にご案内をお送りしています。

②公務員の方

申請書の提出が必要です。勤務先から配布される申請書に振込口座の確認書類の写しを添えて令和2年3月31日現在の住所地へ提出してください。男鹿市の申請受付期間は9月30日(水)まで、当日消印有効です。6月下旬以降に随時振り込みます。

配偶者からの暴力(DV)を理由に避難している方への支援／

令和2年4月分の児童手当の支給を配偶者(DV加害者)が受けている場合で、暴力を理由に対象児童と一緒に避難されている方は、この給付金の支給を受けることができますので、避難先の市町村へなるべく早く申し出てください。

▶**提出・問い合わせ先**／〒010-0511 男鹿市船川港船川字片田74
健康子育て課 子育て世帯への臨時特別給付金担当
☎27-8074(土・日・祝日を除く8:30～17:15)

詐欺にご注意ください!

ATMの操作や手数料などの振り込みをお願いすることはありません
不審な場合は市消費生活センター(24-9111)まで

個人・世帯向けの支援

貸し付け(かりる)、支払い猶予(支払い延長)を受け付けています

新型コロナウイルスの影響を受けて失業や休業などにより収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持のための貸し付けおよび税金などの猶予を必要とする方を次のとおり支援します。

＜貸し付け＞

対象	内容	問い合わせ先
収入が減って家計の維持が困難な方	緊急小口資金⇒貸付上限10万円(特例の場合は20万円) 据置期間：1年以内 償還期間：2年以内	市社会福祉協議会 ☎23-2772
	総合支援資金⇒2人以上世帯：上限月20万円 単身世帯：上限月15万円 貸付期間：原則3月以内 据置期間：1年以内 償還期間：10年以内	

＜支払い猶予＞

対象	内容	問い合わせ先
収入が減って税金や水道料金などの支払いが困難な方	個人住民税、法人市民税、固定資産税、国民健康保険税 ⇒令和2年2月1日～令和3年1月31日までの納期分 ※納期限が過ぎても6月30日までに申請すれば、さかのぼってこの特例を利用できます。	税務課債権管理室 ☎24-9136
	ガス料金・水道料金・下水道使用料 ⇒支払い猶予や分割納付の相談に随時応じています。	企業局管理課 お客さまサービス班 ☎46-4103

事業者向けの支援

新型コロナウイルス感染症対策緊急支援金(1事業者20万円)を交付します

観光・飲食関連産業を担う中小企業者・小規模企業者および個人事業主に対し、経済活動の下支えと事業継続の後押しを図るため、緊急支援金(1事業者20万円)を交付します。(男鹿市独自支援事業)

申請／申請書に必要書類を添付し、郵送により提出してください。

申請受付期限／令和2年6月30日(火)当日消印有効

受付場所／男鹿まるごと売込課 商工港湾班

書類設置場所／男鹿まるごと売込課、若美支所、各出張所、市商工会、市観光協会、市内金融機関

対象要件／①市内に事業所を有する者で、新型コロナウイルス感染症拡大により3月～5月のいずれかの月の売り上げが前年同期と比べて15%以上減少していること。

②平成30年度までの市税を滞納していないこと など

対象業種／産業分類「食料品製造業」「飲食料品卸売業、小売業(飲食料品製造小売を伴うもの(大規模小売店舗を除く))」「宿泊業(下宿等を除く)」「飲食サービス業」「運輸業(道路旅客運送業)、運転代行業」「娯楽業(遊技場を除く)」

(具体例)飲食店、土産物店、ホテル、民宿、タクシー、バス事業者、運転代行業者、観光施設運営者など ※市外に本社がある事業者も対象になります。

※国の持続化給付金、県の感染拡大防止協力金、雇用調整助成金、その他無利子・無担保融資などによる支援もありますのでご相談ください。

▶提出・問い合わせ先／〒010-0595 男鹿市船川港船川字泉台66-1

男鹿まるごと売込課商工港湾班 齊藤・川端・池田 ☎24-9143



7月1日から

『新ごみ袋』

になります！

新ごみ袋の購入は指定販売所で！

新ごみ袋の販売所は、指定を受けた下記の事業所で取り扱います。(市役所・若美支所・各出張所含む)
また、新ごみ袋の販売は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策の影響により、次のとおり販売を開始します。

6月5日 燃えるごみ(大・極小)、燃えないごみ(大)

6月12日 資源ごみ(大・小)、燃える・燃えない(小)

※販売店により開始日が異なる場合があります。

市生活環境課・若美支所・各出張所

6月15日 全種類

7月1日、完全移行！

7月1日より、新たな指定ごみ袋(燃える・燃えない・資源ごみ袋)での収集に完全に移行します。それに伴い、現在のごみ袋は使用できなくなりますのでご注意ください。

7月1日以降、現在のごみ袋で集積所に出している場合は収集できませんので、各地区においても周知をお願いします。

5月20日現在

●新ごみ袋指定販売所一覧

No.	地区	名 称	連絡先
1	船 川	市役所生活環境課	24-9114
2		(有)勉強堂	23-2791
3		ローソン男鹿船川海岸通店	23-2632
4		藤井商店	23-3064
5		(有)さかえ薬局	24-3530
6		(株)なついコーポレーション	23-2277
7		(有)湊谷	24-2801
8		天狗屋	24-2705
9		ドジャース男鹿店	24-5141
10		一六商店	24-2925
11		夏井酒店	23-2585
12		セブンイレブン男鹿船川港店	24-6167
13		夏井たばこ店	24-5456
14		ローソン男鹿比詰店	24-4919
15		ツルハドラッグ男鹿船川店	22-1268
16		生活協同組合コープあきた男鹿センター	24-4300
17		コメリハード&グリーン船川店	22-0055
18		いとく男鹿店	22-1166
19		近藤家具店	23-2701
20	樺	樺出張所	27-2111
21		船木商店	27-2727
22	北 浦	北浦出張所	33-2111
23		ホームックニコット男鹿北浦店	22-5400
24		スーパーたかの	33-2018
25		北浦うきた商店	47-7011
26		(有)男鹿冷菓	33-2047
27		安専商店	33-4033
28		(有)Ⓞ高橋鮮魚店	33-3061
29	男 鹿 中	男鹿中出張所	33-3111
30		玉の池ワークハウス	24-5102
31		湊商店	33-3067
32		佐沢商店	33-3999

No.	地区	名 称	連絡先
33	戸 賀	戸賀出張所	37-2111
34	五 里 合	五里合出張所	34-2111
35		(有)百貨まるぜん	34-2116
36		戸嶋商店	34-2117
37	脇 本	脇本出張所	25-2111
38		ツルハドラッグ男鹿店	22-2057
39		マックスバリュ男鹿店	22-2050
40		DCMホームマック男鹿店	25-2527
41		橋本商店	25-2456
42		加藤酒店	25-2621
43		澤田酒店	25-4474
44	船 越	船越出張所	35-2111
45		ローソン男鹿船越店	35-3993
46		スーパーセンターアmano男鹿店	35-2225
47		セブンイレブン男鹿船越内子店	35-5505
48		コメリハード&グリーン男鹿店	35-4011
49		男鹿清掃興業(株)	35-3535
50		ローソン男鹿船越内子店	018-845-8452
51		BOOKSなまはげ	35-3160
52		鈴木金七商店(株)	35-3509
53		グリーンショップかまだ	090-3126-5738
54	大野書店	35-3266	
55	清幸商店	35-3040	
56	若 美	若美支所	46-2111
57		ローソン男鹿払戸店	46-4881
58		総合食品ささき	46-2084
59		小貫商店	46-2392
60		ホームックニコット野石大湊店	22-8010
61	山田鮮魚店	47-2239	
62	市外	Aコープおおがた	0185-45-2214

※新ごみ袋販売事業所を募集していますので、希望する場合は担当までご連絡ください。

負担軽減措置

負担軽減措置として、乳幼児・障がい者世帯等を対象に、一定枚数の燃えるごみ袋を支給します。

● 新生児および3歳未満の転入乳幼児と生計を同じくしている世帯

(出生届または転入届提出時に、対象年数分を一括で支給します)

新生児…大120枚または小200枚
0歳児…大90枚または小150枚
1歳児…大60枚または小100枚
2歳児…大30枚または小50枚

● 経過措置として、令和2年6月30日以前に

市内に住所を有し、平成30年4月1日以後に出生した乳幼児と生計を同じくしている世帯

令和2年度生まれ(6月30日まで)

…大90枚または小150枚

令和元年度生まれ…大60枚または小100枚

平成30年度生まれ…大30枚または小50枚

● 要介護認定4または5の判定を受けている在宅者と生計を同じくしている世帯
各年度1人1回…大30枚または小50枚

● 身体障がい者で排泄管理支援用具対象者に該当する在宅者と生計を同じくしている世帯

各年度1人1回…大30枚または小50枚

● 新ごみ袋の価格 (1組10枚入り)

区分	大きさ	金額
燃える	大	500円
	小	300円
燃えない	大	500円
	小	300円
資源 (缶、ビン、 ペットボトル)	大	200円
	小	150円

ごみ有料化説明会Q & A

各地区で行った説明会で質問が多かった内容について紹介します。

Q. 現在のごみ袋の使用は6月30日までとなっているが、猶予期間はないのか？

A. 現在のごみ袋は、6月30日をもって使用できなくなります。新ごみ袋は、6月から購入することができ、購入後から使用できます。6月中はどちらの袋を使用しても収集します。

Q. 新ごみ袋の料金設定は？ 料金の違いは？

A. 料金設定は、市民に過度な負担を求めず、排出抑制を促す程度とし、周辺市町村との均衡を図ることに留意して設定しました。なお、資源ごみ袋は、資源化を促進するため、現在のごみ袋と同等額の負担として設定しました。

Q. 有料化したことでごみ処理に係る収入・支出は？

A. 今年度、ごみ処理に係る総支出見込みは約5億3,000万円です。有料化により約6,300万円の収入を見込んでいますが、この収入は、指定ごみ袋の製造・管理・販売費用など4,093万円、ごみ減量推進費用341万円、環境美化にかかる費用121万円、ごみ収集・焼却業務の一部の費用1,737万円などに使用する予定です。

Q. 袋デザインに記名欄があるが記入は必須ですか？

A. 記名の義務付けはしません。集積所の利用者同士で、記名の取り決めはお任せします。記名漏れがあっても、しっかりと分別されていれば収集します。

Q. 大量にごみ袋が余りそうなんですが？

A. 同種類・同サイズの袋5枚で、新ごみ袋1枚と交換します。※販売目的で売れ残ったごみ袋は交換対象外です。(交換期間/7月1日～8月31日)

Q. 不法投棄が増えるんじゃないですか？

A. 不法投棄監視員によるパトロール強化や監視カメラの設置など、不法投棄防止対策に取り組みます。市民の皆さんが目撃した場合には、担当までご連絡ください。「不法投棄は犯罪」です。

市政報告

新型コロナウイルス感染症対策について



4月16日、政府対策本部は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、既に緊急事態宣言が発令されていた7都府県に加え、新たに本県を含む40道府県の全域を対象に、5月6日までを期限として緊急事態宣言を発令いたしました。これを受けて、本市では新型コロナウイルス感染症対策本部会議を開催し、市中での感染リスクへの対応の必要性や、不要不急の外出を控え、人と人の接触を減らすことの重要性から、5月6日まで市主催イベントや行事などの中止、公共施設の休館措置等の対応を取るとともに、市民の皆様には、県外や不特定多数の人と出会う場所への外出の自粛、「密閉」「密集」「密接」

の重なる場所を避けること、手洗い・うがい等の感染症予防対策の徹底と十分な健康管理に努めることなどの周知徹底を図るため、防災行政無線、市ホームページ、チラシの配布等による啓発を行ってまいりました。

また、市役所庁舎、支所の出張所等においては、感染症の拡大防止、業務継続に向けた対応として、飛沫防止パーテーションを設置するなど、感染症対策を実施しているところであります。

一方、5月4日、政府対策本部は、いまだ全国的に相当数の新規報告数が確認されており、今後の急激な感染拡大を抑止できる程度まで新規感染者を減少させるための取組を継続する必要があることなどから、5月31日まで緊急事態宣言の延長を決定いたしました。

ただし、本県などの特定警戒都道府県以外の地域では、

男鹿市議会5月臨時会が、5月8日に行われました。本会議では、菅原市長が市政に関する報告をしたあと、財産の取得について、令和2年度男鹿市一般会計補正予算（第2号）についてなど4議案が上程され、いずれも可決されました。また、常任委員会委員等の任期満了に伴い、各常任委員会、議会広報特別委員会の委員構成が変更となりました。

特別定額給付金について

4月20日、「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金が給付されることとなりました。

給付金の受給対象者は、本年4月27日において、住民基本台帳に記録されている方とし、一人につき10万円を支給するもので、受給対象者が属する世帯の世帯主口座にまとめて振り込まれます。

必要経費については、補正予算に計上させていただいておりますが、迅速な給付のため、既存の予算により一部対応させていただいており、本市においては、5月11日から申請受付を開始できるよう、本日申請書を発送する予定としております。

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金について

この交付金は、4月20日の閣議決定を受け、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するとともに、感染拡大の影響を受けている地域経済や住民生活を支援するため、総額1兆円の経済対策を行うものであります。

交付金の対象は、雇用の維持と事業の継続、次の段階としての官民を挙げた経済活動の回復など、緊急経済対策に掲げられた4つの柱に該当する国庫補助事業および地方単独事業としており、本市への交付限度額は1億5244万9千円となっております。

現在、実施計画の策定に向け、取りまとめ作業を行っており、5月29日までに国へ提出し、夏ごろの交付金交付となる予定であります。本市における事業実施については、緊急性を鑑み、必要なものか

ら先行して着手いたします。
男鹿市緊急宿泊支援事業補助金について

本事業における宿泊助成については、4月18日から5月6日まで宿泊予約除外日としておりましたが、昨日の宿泊分から受付を再開しております。

新型コロナウイルス感染症拡大によるスポーツイベント等への影響について

オリンピック聖火リレー、パラリンピック採火フェスティバルについては、オリンピック、パラリンピックが1年延期されたことに伴い、来年度に実施することとなりました。

男鹿駅伝競走大会、日本海メロンマラソン大会については、競技等での感染リスクだけでなく、移動や宿泊などに伴う感染拡大の危険を鑑みて、実行委員会で協議のうえ、中止することとなりました。

また、チャレンジデーおよび東北高等学校ラグビーフットボール大会については、それぞれの主催者において中止とする決定をいたしました。

いずれのスポーツイベントも本市スポーツの振興、賑わいの創出および経済効果を期待していたことから、非常に

残念に思っております。
主な公共施設の状況について

体育施設等については、4月18日から5月10日まで閉鎖することとしており、11日から再開いたします。ただし、総合体育館等のトレーニングルームは、引き続き当面の間、閉鎖いたします。

観光施設等については、4月21日から5月6日まで閉鎖していましたが、7日から再開しております。当面の間、一部施設においては、時間を短縮して営業いたします。

小・中学校については、4月21日から5月6日まで臨時休業とし、施設開放も中止しておりますが、7日から再開しております。

各地区公民館等については、4月18日から5月10日まで利用を中止し、休館としておりますが、11日から再開いたします。ただし、市民ふれあいプラザの練習室は、当面の間、閉鎖いたします。

市立図書館については、4月21日までは、電話、ファックス、シミリオよびインターネットでの申込みによる貸出しのみを行っていましたが、秋田県緊急事態措置を受けまして、5月10日まで休館としており、11日から再開いたします。

議案予算

5月臨時会で可決された主な内容

●令和2年度男鹿市一般会計補正予算（第2号）について

特別定額給付金給付事業費、新型コロナウイルス感染症対策緊急支援金支給事業費、子育て世帯臨時特別給付金給付事業費、感染症予防費などを措置したもので、歳入歳出それぞれ27億6,230万円を追加し、補正後の予算総額を179億9,930万円とします。

- ・特別定額給付金給付事業費……………26億9,143万円
- ・新型コロナウイルス感染症対策緊急支援金支給事業費……………4,035万円
- ・子育て世帯臨時特別給付金給付事業費 ……2,279万円
- ・感染症予防費……………686万円

常任委員会等の構成

◎は委員長、○は副委員長（敬称略）

■総務委員会

- ◎中田 謙三 ○佐藤 誠
- 佐々木克広 進藤 優子
- 吉田 清孝 船木 正博

■教育厚生委員会

- ◎鈴木 元章 ○古仲 清尚
- 笹川 圭光 佐藤巳次郎
- 米谷 勝 小松 穂積

■産業建設委員会

- ◎伊藤 宗就 ○中田 敏彦
- 三浦 利通 安田健次郎
- 船橋 金弘 畠山 富勝

■議会運営委員会

- ◎船木 正博 ○佐藤 誠
- 佐々木克広 小松 穂積
- 鈴木 元章 佐藤巳次郎
- 三浦 利通

■議会広報特別委員会

- ◎安田健次郎 ○佐々木克広
- 伊藤 宗就 鈴木 元章
- 中田 敏彦 進藤 優子



受章おめでとうございます ～長年にわたる功績により晴れの栄に輝く～

叙勲

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章



【警察功勞】

さいとう とおる
齋藤 徹氏 (72歳)
元警視庁警視 船越

瑞宝双光章



【地方自治功勞】

いとう せいこう
伊藤 正孝氏 (75歳)
元男鹿市副市長 船川港

令和2年度春の叙勲の受章者が発表され、本市関係者では2名の方が受章されました。受章された方々の功績をたたえ、ご紹介します。

新型コロナウイルスの影響により活動が制限されていましたが、市民のみなさんに自粛期間の過ごし方や活動再開後の話をお聞きしました。

●読書好き50代女性

外出は最低限の食料品・日用品の買い物のみになりました。読書が趣味でようやく新しい本をたくさん読むことができるのでうれしいです。

●宿泊業・女将

昨年と比べ売り上げが1割未満になりました。県外の団体客が軒並みキャンセルになり非常に厳しい現状です。今後は個人客が「人込みを避け、海や山などの自然を満喫し、温泉に入り、おいしいご飯を食べたい」と、男鹿に来てくれることを期待しています。

●80代スポーツウーマン

総合型スポーツクラブで週1回の卓球教室が楽しみてしたが、自粛となり自宅付近を早足で歩いたり運動をしたりすることを心がけていました。5月13日からは卓球教室も再開し、また仲間と一

緒に活動できることが楽しみです。

●観光業・道の駅駅長

昨年の売り上げと比べると半分以下に落ち込みました。自粛が緩和されてからは出品者が頑張ってくれて、出品数・売り上げともに増加傾向にあります。今後もイベントなどは自粛する一方で、県内の道の駅との交流や男鹿にゆかりのある県外在住者へ男鹿産のギフトセットなどを通信販売し、男鹿の魅力を届けられるようにしたいと考えています。このピンチをチャンスととらえていきたいです。

●地域活動をする40代女性

集まっていた活動はできなくなりましたが、オンラインでの通話や連絡の取り方など新たなやり方にチャレンジしました。また、これまでの活動を振り返る良い機会となり、

情報をまとめてホームページで発信したり、今までできなかった山菜取りや味噌づくりなどにも取り組んだりしました。今後は新たなやり方も取り入れながら活動していきたいです。

●健康体操80代男性

自粛期間中は家庭菜園などであつという間でした。週1回の二〇二〇体操が楽しみて、参加者のみなさんが病気になる、今後も元気に活動を続けたいです。

●男鹿南中3年生(男子)

休校と聞いたときは現実味がなく初めは戸惑いましたが、1・2年生の復習や卓球の練習など計画的に進めることができました。学校が再開し、受験勉強や部活動の心配はありませんが、みんなといる学校生活がとても楽しいです。

市長だより

男鹿市長

菅原 広二



▲県庁内で佐竹知事(中央・んだっチマスク)、杉本県議(左)とコロナ対策について情報交換した菅原市長

コロナウイルス対応

さまざまな分野で影響を受けてありますが、特に宿泊施設や飲食店等の皆さんが大変な被害を受けております。

この状況を乗り切るために、家族の絆、地域の絆を強めることが大事です。発想の転換をし、この難局を改革のチャンスととらえ、市民の皆さんと一緒に頑張っていく覚悟です。

① 宿泊施設への支援

市民を対象に、最大5千円の宿泊助成を行っていましたが、対象を秋田県民に拡大しました。

家族、職場、地域の皆さんで市内の宿泊施設に泊まってください。ゆっくり男鹿のおいしい食、豊かな自然を満喫してください。そして、施設の皆さんを元気づけてください。

「近き者喜べば、遠き者来る」、必ずいい効果が表れます。

② 特別定額給付金

国民一人ひとりに支給される10

万円の特定期額給付金は、できるだけ男鹿市内での食事・買い物などに使ってください。

そのことが、男鹿の経済の活性化に大きくつながっていきます。

③ 民間活用

民間の方々が支援に動いています。採算を度外視にした取り組みには、頭が下がります。「地域のために」という、産業文化が芽生えてきました。

「マスクの提供」 数社から、貴重なマスクの寄贈を受けました。感謝!!

「弁当の配達」 ポリユームのある500円の弁当を販売しています。しかも、そのうち50円をコロナ支援金とし、タクシーでの配達も行っています。

「子供食堂」 子供たちに無料で食事を提供する予定もあります。

健康づくりの悉皆調査

悉皆とは、「すべてのモノ」という意味です。市民の皆さん

に、「健康で素晴らしい人生を歩んでいただきたい」という思いで、全戸にアンケート調査を行います。男鹿市は、早期発見・早期治療が大切ながんの検診率が、10人に1人と県内で非常に低い状況です。また、生活習慣病と呼ばれる高血圧・糖尿病の一人あたりの国保医療費、そして、介護保険料も全県13市の中で高く、取り組む課題はたくさんあります。

市民の健康づくりは、「男鹿みなと市民病院」を中心に、市健康子育て課をはじめ、オール市役所で取り組んでおります。健康づくりは人の力を高める「地域づくり」の根幹です。どうか、アンケートにご協力をお願いします。

皆さんに、「男鹿がこう変わってほしい」という思いを書いていただきたい。そして、「この男鹿に住んでみたい」、「この男鹿で一生を終えたい」と思える男鹿を、皆さんと一緒に創り上げていきましょう。

6月 市長の主な予定

4日(木) 秋田県漁港漁場協会通常総会(秋田市)

25日(木) 秋田県市町村振興協定会時評議員会(秋田市)

6月中旬〜下旬 男鹿市議会6月定例会

次亜塩素酸水「歯医者さんの除菌水」全小・中学校へ寄贈

5月11日、株式会社シンクトアイス(秋田市)の工藤未来子代表が市役所を訪れ、自社で製造した歯科でも使用する次亜塩素酸水「歯医者さんの除菌水」を寄贈しました。

工藤代表は除菌水が手に入りづらいと知り、「小さいころから男鹿に良い思い出があり、また2児の母として安心して安全な学校生活を送ってもらいたい」と製造しました。この除菌水は使用後に酸性水から普通の水に戻るため、人にも環境にもやさしい除菌できる「水」です。補充についても無償で提供いただけることになっています。

除菌水は寄贈いただいた日に、市内全小・中学校に配布し活用しています。



(市民の方からいただいた手作り「なまはげマスク」)

▶「歯医者さんの除菌水」を手渡す工藤代表

▼遮光ボトルに入れた除菌水詰め替え用



地域おこし協力隊だより

加賀谷 美空【2年目】



男鹿市のみなさん、こんにちは！
男鹿に来て、もうすぐ1年がたちます。あつという間でしたが、とても密度の濃い時間でした。深く地域を知ることができて、移住前よりもつと男鹿が好きになりました。

協力隊になってうれしかったことは、身近な人に男鹿での体験談を語り、喜んでもらえたことです。方言のこと、ナマハゲのこと、漁業や農業のこと、男鹿での何気ない私の日々のこと…。

他にも、男鹿に遊びに来た人から、「男鹿、楽しいね。いいところだね。」



真山・里暮らし体験塾で行ったシベとり

また来たい！」と言ってもらえたことや、男鹿に来たことがない人から「楽しそう、行ってみたい」という声を聞かせてもらえたことが私の活動の励みになっていました。
1年目の活動を通して感じたことは、地域を知ることと同じように、外に向けた発信が大切だということです。外からは見えづらい地域の魅力を、目に見える形で伝えることの難しさを実感しました。

2年目の活動では、男鹿にある伝統、文化、豊富な資源、自然、この土地で暮らす人の日常を、1人でも多くの人に伝えていきたいです。離れている人にも男鹿のことを身近に感じてもらえるような情報の発信や、きっかけをつくっていききたいと考えています。



安全寺地区で行ったケデあみ

また、地域おこしと強く結びついている空き家についての情報収集を今後も継続して行きたいです。

私自身、まだ知らないことや、信じきれていない情報がたくさんあると思います。今後、新たな男鹿を発見することが、私の楽しみでもあります。

移住して1年。振り返ると楽しいことがあった分、慣れない環境で辛かったこともありました。どちらも

私の貴重な時間になっています。
男鹿の自然やおいしい食べ物、人の温かさに支えられ、私は今日まで男鹿にいらることができました。誰も予想していなかったことが起こりうる時代に、地域をつくる方々に支えられて、日々を送ることができています。まだまだ力不足ではありますが、「協力隊になって、男鹿に来てよかった！」と、胸を張って言える自分であるために、常に外に目を向けておくことを忘れずに日々精進していきます。これからも、よろしくお願ひします。



安全寺地区で行った稲刈り

対象拡大！泊まって応援！地元経済

男鹿市緊急宿泊支援事業補助金

男鹿市では、新型コロナウイルスに係る経済対策の一環として宿泊助成を実施していましたが、期間を延長し6月以降も継続して宿泊助成を実施することといたしました。さらに宿泊助成の対象を秋田県民に拡大することになりましたので、ぜひ、市外の親戚や友人などお誘い合わせのうえ、ご利用ください。

●**内容**／男鹿市内の宿泊施設に宿泊する方に、
一人あたり最大**5,000**円を補助します。

●**対象**／秋田県民

●**期間**／令和3年2月28日まで ※予算に達した場合は、期間途中でも終了となる場合があります。

●**手続き**／①宿に直接予約し、宿泊補助の使用を伝える
②精算時に、代金から補助額を差し引いた残額を支払い



◀詳しくはQRコード
からご覧ください

▶**問い合わせ**／観光課 三浦・五十嵐 ☎24-9141 FAX 23-2424

自粛疲れ、溜まっていますか？～ストレスへの対処法～

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちはこれまでに経験したことがないような不安を感じながら生活することを余儀なくされています。「日常」のように見える「非日常」。この状況は、皆さんになんらかのストレスを与え続けていると思います。WHOが発表したストレスへの対処方法をどうぞ参考にしてみてください。

信頼できる人と話そう

危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう。

健康的な生活を続けよう

家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。

たばこ、お酒に頼らない

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒に頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話してみましょう。必要があれば、からだや心の健康のために、どこで、どのような支援を受けられるか、計画を立てておきましょう。

事実を把握しよう

適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。

メディアを制限しよう

不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

過去の成功体験を生かそう

これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。

▶**問い合わせ**／健康子育て課（保健センター） ☎24-3400

くらしの情報

児童 児童手当現況届をお忘れなく！

児童手当を受給している方は、6月1日現在の状況を届け出る必要があります。現況届用紙を6月上旬に郵送しますので、忘れずに提出してください。

【提出期限】 6月30日(火)

【提出先】 健康子育て課(保健福祉センター2階)、若美支所、各出張所
※提出がない場合、6月分以降の手当を受給できませんので、ご注意ください。

※5月中に男鹿市へ転入した方・第1子が生まれた方には送付されません。
受給者が公務員である場合、職場での手続きとなります。

【提出するもの】
現在受給中の方は現況届が必要で
す。加えて、下記の表に該当する方は、それぞれ提出書類が必要です。

厚生年金・共済年金に加入している方	受給者名義の保険証の写し(児童の保険証ではないためご注意ください) または 年金加入証明書
児童及び配偶者が男鹿市外に住民登録している方	別居監護申立書(支給対象児童の個人番号記入)

▼問い合わせ／健康子育て課子育て支援班 板橋
☎27-8074

税 課税(所得) 証明書の発行について

今年度の課税(所得) 証明書を、6月1日(月)より発行いたします。男鹿市で証明書が発行できるのは、令和2年1月1日時点で男鹿市に住所がある方です。

発行場所は、税務課、生活環境課、若美支所および各出張所です。申請する際は、印鑑、運転免許証などの身分証明書、発行手数料(200円/通)を併せてお持ちください。なお、今年度の申告がお済みでない方については、証明書を発行することができません。申告期限後に申告書を提出した場合、証明書をご請求いただいても即日交付できない場合がありますので、お早めに申告書を提出してください。

出してください。また、5月号でもお知らせしておりますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、所得税の申告期限が4月16日(木)まで延長されたことを受け、3月17日(火)以降に申告書を税務署に提出された方は、市・県民税の課税が間に合わない場合があります。その対象となった方については、現時点での証明書の発行となります。
※代理の方が請求する場合は、委任通知書が必要です。

▼問い合わせ／税務課課税班
伊藤・松橋 ☎24-9134

6月の夜間・休日納付窓口開設のお知らせ

夜間・休日の納付窓口を開設しますので、平日の日に納付または相談できない事情のある方は、ぜひご利用ください。また、災害や病気、失業などのやむを得ない事情により期限までに納付できない方はお早めに相談ください。

■開設場所／市役所1階 税務課窓口
■開設日時／【休日】 6月21日(日) 9時～12時
【夜間】 6月24日(水) 19時まで

【口座振替・自動振込】
市税や保険料の納付には、口座振替・自動振込が便利で確実です。口座振替・自動振込をご利用になると指定口座から自動的に納付ができます。納期のために金融機関に出掛ける手間が省け、納め忘れがありません。
◆申込方法／通帳お届印と納税通知書をご持参のうえ、指定口座のある金融機関窓口にてお申し込みください。

▼問い合わせ／税務課債権管理室 鎌田 ☎24-9136

募集

明日を創る新成人の集い（男鹿市成人式）

今年度の「明日を創る新成人の集い」は、次の日程で開催します。

【日時】令和3年1月10日(日)

13時開式予定

【場所】男鹿市民文化会館

●実行委員を募集します

新成人になる方（平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ）で、成人式の企画・運営に携わる実行委員を募集します。

【募集人員】8名

【申込締切】6月19日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



▼申し込み・問い合わせ／教育総務課生涯学習班 佐藤

☎24-9133

※FAXでの申し込みも受け付けています。FAX 24-9156

介護

介護保険負担限度額認定証のお知らせ

○更新のお知らせ

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院やショートステイを利用する際の食費と部屋代について、所得が低い方の利用が困難とならないよう、所得に応じた負担限度額まで自己負担し、基準費用額との差額は介護保険から給付されています。これを「特定入所者介護サービス費」といいます。該当になっている方には「介護保険限度額認定証（緑色）」を交付しています。

現在、有効期限が「令和2年7月31日」の介護保険限度額認定証をお持ちで、引き続き該当の施設を利用する方は、更新の手続きが必要です。

【更新に必要なもの】

●朱肉を使う印鑑

●すべての口座の表紙および最終記帳ページなど、金融機関名・支店名・口座番号・名義と残高の確認ができる書類（申請日の直近から、原則として2カ月前までの通帳の写しを添付してください。）

【受付場所】

介護サービス課、若美支所、各出張所

【受付期間】

6月8日(月)～7月3日(金)

（審査に時間を要しますので、期間内の手続きにご理解・ご協力をお願いします。）

【審査結果について】

7月下旬に送付します。

▼問い合わせ／介護サービス課 介護班 小川 ☎24-9119

低所得者の介護保険料を軽減します

平成27年度から段階的に進めてきた保険料の軽減対策で、令和元年10月の消費税率引き上げによる増収分を活用するものです。

◆軽減の内容

第1段階から第3段階の方を対象に保険料の軽減幅を拡充します。

所得段階	対象となる方	軽減前		軽減後			
		保険料率	金額	令和元年度		令和2年度	
				保険料率	金額	保険料率	金額
第1段階	・生活保護受給者	0.50	42,942円	0.375	32,206円	0.3	25,765円
	・高齢福祉年金受給者 ・本人の「合計所得金額+課税年金収入」80万円以下						
第2段階	・本人の「合計所得金額+課税年金収入」80万円超120万円以下	0.75	64,413円	0.625	53,677円	0.5	42,942円
第3段階	・本人の「合計所得金額+課税年金収入」120万円超	0.75	64,413円	0.725	62,265円	0.7	60,118円

※保険料率とは、基準となる第5段階（85,884円）に対する割合です。

◆保険料のお知らせ

被保険者の個々の保険料は、7月上旬ころお知らせします。

▶問い合わせ／保険料について

税務課 高橋・武田

☎24-9134

納付について

税務課債権管理室 安藤・鎌田

☎24-9136

サービスの利用について

介護サービス課 濱野・小川

☎24-9119

社会

6月は男女共同参画推進月間です

秋田県は、あきたハーモニー条例で毎年6月を「男女共同参画推進月間」に定めています。性別にとらわれず、意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる男女共同参画社会について、今一度考えてみましょう。

男女共同参画って？むずかしそう！

そんなことはありません。女性、男性、高齢者、子ども、障がい者、だれもが気持ちよく暮らせることを実現することが男女共同参画社会づくりです。お互いを尊重し認め合うまごころと思いやりに満ちた社会の実現に向けて、まずは身近なところから男女共同参画を実践してみませんか？

市では、次の3つを主要課題に男女共同参画社会づくりを進めています。

- ◆男女共同参画社会に向けた意識づくり
 - ◆男女が生き生きと活躍する地域づくり
 - ◆生涯を通じた心身の健康づくり
- まずは、自分ができることから少しずつ実践し、みんなの意識を少しずつ変えていきましょう

●女性のみなさんも、自分ができることから積極的に社会参画してみよう。

●地域活動に参加するみなさんは、一人ひとりの個性や多様性を尊重し合いお互いが参加しやすい雰囲気をつくりましょう。

●女性のみなさんは、仕事と子育ての両立に向けたさまざまな機会や情報を活用し、仕事と生活の調和を実現しましょう。

●男性のみなさんは、自らの働き方を見直すとともに、家事・育児・介護に関する講座やセミナーなどに参加し、家庭で積極的に実践しましょう。

●男女間のあらゆる暴力は決して許されない人権侵害であり、犯罪であることを認識しましょう。

「男女イキイキ職場宣言」事業所、「あきたF・F推進員」研修生を募集

秋田県では、男性も女性もいきいきと仕事ができる職場づくりに取り組み「男女イキイキ職場宣言」事業所や、地域で男女共同参画推進のリーダー的役割を担う「あきたF・F推進員」の研修生を募集しています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

▼問い合わせ／

企画政策課企画広報班 竹内
☎24-9122

食育

『6月は食育月間』です 毎月19日は「食育の日」

食育基本法が平成17年6月に制定されたことから、国では毎年6月を『食育月間』に定めています。

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を實現することができる人間を育てることです。食えることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

毎年6月は「食育月間」。食べ物に

ついて改めて考えて、「生涯から食卓まで」の食べ物の循環、「子どもから高齢者、そして次世代へ」といった生涯にわたる食の営みの循環である「食育の環(わ)」を広げましょう。

▼問い合わせ／
企画政策課企画広報班 竹内
☎24-9122



教科書展示会を開催します

令和3年度に使用する教科書の見本展示を行います。各教科書会社から出版された教科書を実際にご覧いただけます。

【日時】

6月12日(金)～25日(木)
9時30分～16時 ※土日も開設

【会場】船川北公民館 図書室

▶問い合わせ／

教育委員会学校教育課 笹淵 ☎24-9101



第11回特別弔慰金のご案内

特別弔慰金は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などの遺族に特別弔慰金支給法に基づき支出されるものです。

第11回特別弔慰金は、4月1日を基準日として、先順位のご遺族1名に支給されます。

▶問い合わせ／

福祉課福祉班 吉田・畠山 ☎24-9117

家庭のガス漏れ・機器の調査 皆さまのご協力をお願いします

■家庭のガス漏れ・機器の調査

企業局では、都市ガスご利用のお客さま宅のガス漏れ・機器の調査を行っています。これは、安全にガスを使用するため、ガス事業法の規定で各家庭を3年に一度調査いたします。

【6月の実施地区】

船川地区：緑ヶ丘、霞ヶ丘、藤五郎坂、
芦沢南

■企業局職員などの訪問

企業局では、職員または委託業者が、保安業務やガス・水道メーター、ガス漏れ警報器の期限切れに伴う交換などでお客さま宅へ訪問しています。
※不審な場合は、身分証の提示を求めています。

▶問い合わせ／企業局ガス工務課

杉本 ☎46-4106

「テレドーム」システムをご活用ください!!

☎0180-99-1113

防災行政無線で放送された直近の放送内容を自宅の電話で確認できます。通話料のみで利用でき、情報料はかかりません。(一部IP電話、PHSは利用できません)



松くい虫防除業務(地上散布)を実施します

市では松くい虫防除のため、薬剤散布を実施します。区域および時期は次のとおりです。

【区域】

船越海岸の松林、
若美オートキャンプ場およびコテージ周辺の松林

【時期】

6月下旬から7月上旬の2日間(各地区で1回実施)
4時から8時まで ※降雨、強風時は延期します。

▶問い合わせ／農林水産課水産林業振興班

大淵・原田 ☎24-9139

能代市・三種町・男鹿市沖における洋上風力発電事業(仮称)に係る計画段階環境配慮書の縦覧を行います

環境影響評価法に基づき「計画段階環境配慮書」の縦覧を行います。縦覧では、環境の保全の見地から意見書を提出することができます。

【事業者】中部電力株式会社、三菱商事パワー株式会社

【縦覧期間】6月1日(月)～30日(火)
8時45分～17時15分

土・日曜日・祝日を除く

【縦覧場所】市役所3階企画政策課および若美支所
※「計画段階環境配慮書」は事業者のホームページからも閲覧できます。



【意見書の提出】

6月30日(火)までに縦覧場所の意見書箱へ投函または問い合わせ先へ郵送してください。

(当日消印有効)

▶問い合わせ／

中部電力株式会社 再生可能エネルギーカンパニー
企画室 風力・太陽光開発グループ
☎052-973-2249 9時～17時40分

※土・日曜日・祝日を除く

〒461-8680 愛知県名古屋市東区東新町1

総合県税事務所からのお知らせ

◆自動車税種別割の納期限は6月30日(火)です
自動車税種別割は、4月1日現在の車検証の登録名義人に課税されます。4月1日以降に移転登録(転売など)したときでも4月1日現在の車検証の登録名義人が全額納付することになります。忘れずに最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで期限内に納めましょう。

なお、納税通知書は6月5日(金)に発送予定です。

◆自動車税種別割も口座振替で!

公共料金の支払いと同じように、自動車税種別割も口座振替を利用しませんか。金融機関にお出かけになる手間が省けて、安全、確実です。

県内の銀行、信用金庫、労働金庫、信用組合、農協などに預金口座があれば、どなたでも利用できます。(ゆうちょ銀行は利用できません。)秋田銀行、北都銀行およびみずほ銀行は、県外の支店でも利用可能です。

令和3年3月31日までに申し込むと、令和3年度分の自動車税種別割から口座振替ができます。

詳しくは、秋田県総合県税事務所納税部収納管理課までお問い合わせください。

▶問い合わせ／秋田県総合県税事務所収納管理課

☎018-860-3331

交通災害・不慮の災害共済のお知らせ



交通災害・不慮の災害共済制度は、県内市町村の住民がお互いの助け合いによって、災害にあった方々を救済しようとするものです。年齢・職種を問わずどなたでも加入できます。

請求忘れはありませんか？

共済金は請求できる期間があります。障害の場合は災害が発生した日から、死亡の場合は死亡した日から、後遺障害の場合は障害の症状が固定した日からそれぞれ3年以内です。

災害共済金の支払われた事例をご紹介します。

(請求方法などの詳細は下記お問い合わせへご連絡ください。)

交通災害共済金

- ①原付バイクを運転中、誤って交差点へ進入してしまい、前方より直進してきた自動車と衝突。骨折により58日間入院した。

【計算方法】

入院治療 58日×2,000円=116,000円
 通院治療 0日× 800円= 0円
 合計 116,000円
 共済金決定額 116,000円

- ②自転車に乗っていて、バランスを崩し転倒した。頸椎捻挫のため毎週1回、計4回通院した。

【計算方法】

入院治療 0日×2,000円= 0円
 通院治療 4日× 800円=3,200円
 合計 3,200円
 共済金決定額 15,000円

※計算額が15,000円に満たない場合の最低保障額は15,000円となります。

不慮の災害共済金

- ①自宅の庭木を剪定中に脚立の上から落下し、胸椎圧迫骨折のため30日間入院した。その後毎月1回、計4回通院した。

【計算方法】

入院治療 30日×1,100円=33,000円
 合計 33,000円
 共済金決定額 33,000円
 ※通院治療は共済金支給の対象となりません。

- ②自宅内の階段で足を踏み外し転倒。頭部を強打し50日間入院した。

【計算方法】

後遺障害1級該当 600,000円
 合計 600,000円
 共済金決定額 600,000円

※障害と後遺障害の両方に該当する場合は、後遺障害給付額となります。

- ③野球の試合で、走りだした瞬間に右足のアキレスけんが切れ転倒した。アキレスけん断裂により2日間入院した。

【計算方法】

入院治療 2日×1,100円=2,200円 合計2,200円 共済金決定額 15,000円
 ※計算額が15,000円に満たない場合の最低保障額は15,000円となります。

◆請求の際によくある質問

Q 漬物石などをもち腰を痛めた場合対象となるか。

A 対象とならない。

重いものを持ったことによる腰の負傷は、本人に持つ意志があり、社会通念上日常生活の範囲内であるものについては不慮の災害に当たらない。

Q 雪かきをしていて、転倒はしていないが腰が痛くなり骨折していることが分かった場合対象となるか。

A 対象とならない。

雪かき・草とりなどの作業をしていた、歩いていたのみでの骨折では対象とならない。「急激かつ偶然の外來の」アクシデントの発生がなければ、不慮の災害と認められない。



消費生活センターからのお知らせ

6月号

消費生活センターに相談しましょう！

みなさんは消費生活センターをご存じですか？消費生活センターは消費者と事業者との間に発生した商品やサービスの契約に関するトラブルや、製品事故、借金などの消費生活に関する相談を受け付けています。相談員がトラブル解決のための助言やお手伝いをしています。相談は無料、秘密厳守、個室の相談スペースも設けています。不安なことや困ったことがあったときは一人で悩まず相談しましょう。



令和元年度 男鹿市消費生活相談実績

令和元年度の相談件数は62件でした。

主な相談内容

- 1位 店舗販売、通信販売など契約に関すること
- 2位 プロバイダ、光回線
- 3位 架空請求

※相談内容1位の契約に関することとは、店舗、通販、訪問買取りトラブルの問い合わせなどのことで、通信販売の定期購入についての相談が増えています。2位のプロバイダ、光回線は電話による勧誘で契約してしまうケースです。その他、行政を騙る還付金詐欺の情報提供、借金、多重債務等の相談が寄せられています。

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。

事例① マスクを無料送付するというメッセージがスマホに届いた。

アドバイス 心当たりのない送信元からメールが届いても、反応しないようにしましょう。不正なアプリがインストールされたり、個人情報盗まれる可能性があります。

事例② 行政機関をかたり、個人情報を聞き出す不審な電話を受けた。「新型コロナウイルス関連で確認が必要」と言われ住所や口座情報など聞かれた。被害にはあっていないが不審に思う。

アドバイス 行政機関の職員が電話で新型コロナウイルス関連の問い合わせをすることは決してありません。今のところ金銭的被害はありませんが、消費者の個人情報の入手や、所在を確認する意図で電話をかける、いわゆる「アポ電」の可能性が考えられます。少しでもあやしいと感じたら、すぐに電話を切り応じないようにしましょう。

◆今後、新たな手口が現れる可能性があります。根拠のないうわさなどに混乱せずに、正確な情報をもとに冷静な対応をすることが大切です。

困ったときは… 男鹿市役所 1階 消費生活センターへご相談ください！

相談無料 秘密厳守 ☎24-9111

【相談時間】 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(土・日、祝日、年末年始はお休み)

プール開放のお知らせ

【利用料(共通)】 大人100円、高校生以下無料

(指定管理者/男鹿市体育協会)

●男鹿市B&G海洋センタープール ☎25-4413

●市民プール(金川近隣公園) ☎23-3040

【使用期間】 6月15日(月)～9月15日(火)

【使用期間】 7月1日(水)～8月31日(月)

期 間	時 間
6月15日(月)～7月31日(金) 8月24日(月)～9月15日(火)	10時～12時 13時～17時
8月1日(土)～8月23日(日)	10時～12時 13時～19時

期 間	時 間
7月1日(水)～7月31日(金) 8月24日(月)～8月31日(月)	10時～12時 13時～17時
8月1日(土)～8月23日(日)	10時～12時 13時～18時

6月から男鹿市国民健康保険歯周病検診・男鹿市後期高齢者歯周病検診がはじまります ～ 歯科検診を活用して、豊かな人生を送りましょう! ～

食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。しかし、むし歯や歯周病を放っておくと、口腔内の細菌が増え、細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、生活習慣病(心疾患や糖尿病など)を悪化させたりすることがあります。

そこでおすすめなのが、歯科検診を受けて、口腔の状態をチェックすることです。自分の口腔状態を把握し、異常の早期発見・早期治療につなげましょう。

歯周病検診は、健康長寿の第一歩です!!

【対象年齢】 ①男鹿市国民健康保険被保険者で、今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方

②男鹿市に住所を有する後期高齢者医療被保険者で、今年度76歳になる方

※対象の方には受診券(はがき)を送付しています。

【検診期間】 6月1日(月)～令和3年3月31日(水)

【受診方法】 男鹿市・潟上市・南秋田郡内の協力歯科医院で受診できます。

※事前に歯科医院へご連絡のうえ、受診をお願いします。

【検診内容】 問診、口腔内検査(歯や歯肉の状態、かみ合わせ、清掃状況など)、検診結果の判定(治療の有無を判定)、歯科保健指導(検診結果の説明、今後のお手入れ方法等アドバイス)

【料 金】 500円

【持 ち 物】 保険証、健診料金、受診券(はがき)

【市内協力歯科医院】

清水歯科医院	☎35-3737	志田歯科医院	☎24-3800
小林歯科医院	☎33-3366	わかみ歯科クリニック	☎46-2828
小西歯科医院	☎23-3310	もりやま歯科医院	☎25-3054
森山歯科医院	☎24-3516	児玉歯科医院	☎35-4616



※その他男鹿潟上南秋地区の協力歯科医院一覧は市ホームページからご覧いただけます。

(右のQRコードからアクセスしてください。)

※変更があった際は市広報でお知らせします

▶問い合わせ/生活環境課保険班 畠山 ☎24-9112



イキイキ！楽しく！健康に！
お気軽にご参加ください！

健康ポイント
の対象です!!

生き生き介護予防教室 (65歳以上の方対象)

【開催日】6月9日(火) 【会場】男鹿中公民館
【内容】9時30分～ 血压測定・健康相談
10時～11時30分 理学療法士による健康体操
※申込不要ですので、直接会場へお越しください。
▶問い合わせ/地域包括支援センター
一ノ関・小玉 ☎24-3322

健康長寿をめざし、 地域で活動している人の輪を広げよう 健康づくりの自主グループ活動を支援します!

地域包括支援センターでは、地域で自主的に介護
予防を行っているみなさんを支援しています。活動
するうえで必要な物品の貸出しや講師派遣も行って
いますので、お問い合わせください。

▶問い合わせ/地域包括支援センター
一ノ関・小玉 ☎24-3322

ほっとライン

男鹿みなと市民病院

▶問い合わせ/☎23-2221 (<http://www.ogaminato.jp>)

■コンタクトレンズ希望の方へ

6月の診療日は、15日(月)・29日(月)(眼科:13時30分～15時
30分)となります。なお、視能訓練士の検査日は12日(金)・22日
(月)となります。

■特別外来診療のお知らせ

特別外来	【火曜日・木曜日】 糖尿病外来(内科:9時30分～12時、予約制) 【木曜日】 呼吸器外科外来(外科:10時～12時、予約制) 【金曜日】 食道外科外来(外科:9時～12時、予約制) 乳腺・甲状腺外来(外科:13時30分～15時30分) 【第3金曜日】 呼吸器内科(内科:9時30分～11時30分)
エコー外来	6月16日(火)(内科:15時30分～16時30分、予約制)

※予約制となっている診療科については、当日受付は
行っておりません。

◆看護師・看護助手・看護補助者・臨床検査技師・放
射線技師・薬剤師を随時募集しています。詳細はお
問い合わせください。

6月は『歯と口の健康週間』です!

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
秋田県の子どもの虫歯は全国平均よりも多く、特
に男鹿市の3歳児のむし歯のない割合は74.6%(H29)
で、全国平均の81.3%(H29概数)を下回ります。

歯の健康は体の健康にも大きく貢献します。以下
の内容に注意し、お口の健康を維持しましょう!

- ①かかりつけの歯医者さんを持ち、定期検診を受
けましょう。
- ②お子さまの仕上げ磨きを徹底しましょう。
- ③間食は1日2回以下に決め、だらだら食いはや
めましょう。

▶問い合わせ/健康子育て課(保健センター)
☎24-3400

献血へのご協力をお願いします

◆6月の献血日程

6月26日(金)

航空自衛隊第33警戒隊 10時～11時45分
13時～16時

みなさまのご協力をお待ちしています。

◆献血のお礼

4月30日(木)

男鹿市役所 52人

5月7日(木)

秋田県水産振興センター 5人

道の駅おが オガーレ 6人

障害者支援施設 玉の池荘 5人

男鹿みなと市民病院 12人

お忙しい中、ご理解・ご協力いただきありがとう
ございます。

▶問い合わせ/健康子育て課(保健センター)
佐藤・木元 ☎24-3400



ヘルスアップ講座を開催します

★スリムアップコース

脂肪燃焼に有効な有酸素運動や
ステップ台運動などを行います。
ぜひご参加ください。

健康ポイント
の対象です!!

【日時】6月15日(月)、7月20日(月)14時～15時30分

【会場】保健福祉センター 2階

【講師】健康運動指導士 相良 良子氏

【対象者】市内在住で運動制限のない方

【参加費】無料 【持ち物】上履き、タオル、飲み物

▶問い合わせ/健康子育て課(保健センター)
水野 ☎24-3400

わが街★元気印《第1回》

新型コロナウイルスの影響で日常生活のさまざまな場面に制限を余儀なくされ、社会全体に閉塞感を感じざるを得ない今日この頃。この影響で、健康面では、心と体の働きが弱くなってしまったり、抑うつ症状が生じてしまったりするのではないかと懸念されています。

しかし、「こんなときだからこそ、自分の健康は自分で作り、自分で守る」と、今できることに取り組んでいる方もいらっしゃると思います。今月号から、そんなわが街の元気印を紹介していきます！

★今月の元気印

市メンタルヘルス
サポーター

佐藤 栄一 さん
(76歳・船川)



Q1. 心と体の健康のために取り組んでいることはなんですか？

病気になってしまうと体力は消耗するし医療費もかさむので、免疫力をあげることを心がけています。

Q2. さまざまな制限があるなかで、どのように過ごしていますか。

外に出ることは好きなのですが、不必要な外出はせず、三密回避を厳守しながらできる趣味や道楽に没頭しています。

Q3. 最近健康のために心がけていることはなんですか？

店先の入り口で手を消毒し、帰宅したときはうがい手洗いをし、励行が習慣になるよう意識してやっています。

Q4. おすすめの運動は？

NHKで放送している体操はいいですね。良いことは真似するようにしています。

Q5. ひとこと

新型コロナウイルス感染症のワクチンが開発されるまで我慢です。男鹿市民ワニチームで一致団結。がんばろう！

▶問い合わせ／健康子育て課（保健センター） 千葉 ☎24-3400

保健センター健康相談のお知らせ

保健師と栄養士、臨床心理士が健康に関する相談をお受けします。

【日時】毎週火曜日 9時～12時

【会場】保健福祉センター

【内容】健康相談、栄養相談、心の健康相談
※電話による健康相談は随時受け付けています。
※栄養士と臨床心理士による来所相談をご希望の方は事前にご連絡ください。

▶問い合わせ／

健康子育て課健康班（保健センター） ☎24-3400

精神科医による心の健康相談

ご本人だけでなく、ご家族の相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。

【日時】6月16日(火)、7月21日(火)

13時30分～15時

【会場】保健福祉センター 2階

【医師】今村病院 稲庭 千弥子 医師

※前日までにご予約ください。

▶問い合わせ／

秋田中央保健所

☎018-855-5171



えがおがかがやく★おうちトレーニング

《第1回》

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛の影響で、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。少しでも自宅で体を動かせるように、室内でもできるトレーニング方法を紹介します。テレビCMの間にもできる簡単なものですので、ぜひ試してみてください。

【準備するもの】 タオル

★タオルしぼり

手指に力を入れ、ギュッとタオルを絞るように力を込めます。（タオルを濡らす必要はありません。）この運動では、指先と腕力を鍛えられます。逆手にする手を入れ替えて、各2回ずつ行いましょう。



★タオルでバンザイ

こぶし1つ分が耳から離れるように両手でタオルを持ちます。背筋を伸ばし、バンザイをするように両手をゆっくりあげましょう。この運動は、肩や背中ストレッチになり、肩こりや姿勢の改善になります。

※深呼吸をしながらトレーニングしましょう。

※痛みのある方は、無理のない範囲で行いましょう。

▶問い合わせ／健康子育て課（保健センター）

田口 ☎24-3400

妊娠・出産・子育て情報

おがっこ ネウボラ



★ネウボラって…？

おがっこネウボラでは、保健師・助産師・臨床心理士・栄養士が妊娠から子育て期の悩みや心配について相談に乗り、みなさんを支えています。些細なことでも、気軽にご相談ください。

★おがっこネウボラ相談電話 ☎27-8155

〈相談例〉

- ・赤ちゃんが泣き止まない！どうしたらいいの？
- ・育児がうまくいかずイライラする など

妊娠・出産・子育て支援ポータルサイト

おがっこネウボラWeb

ぜひご覧ください♪



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、乳幼児健康診査を延期・中止します

保健福祉センターで実施する乳幼児健康診査を、下記のとおり6月実施分まで中止・延期することとなりました。今後の実施については、対象のお子さんのいるご家庭に個別通知でお知らせします。

健診の種類		対象児	対応
法定健診	3歳児健診	平成28年9～12月生まれ	延期
	1歳6か月児健診	平成30年8～10月生まれ	
市独自健診	2歳児歯科健診	平成29年8～11月生まれ	中止
	10か月児健診	令和元年5～8月生まれ	
	7か月児健診	令和元年7～10月生まれ	
	4か月児健診	令和元年11～12月、令和2年1～2月生まれ	

※2～3歳児のお子さんにはフッ化物塗布券を送付していますので、有効期限内にご利用ください。

【個別相談について】 お子さんの身体測定や育児相談（成長・発達、授乳や離乳食など）について、電話による相談を随時受け付けています。来所を希望する方は事前に電話でご相談ください。

《感染症予防対策にご協力ください》

来所または家庭訪問での相談をご希望の方で、約束日に下記のいずれかに該当する場合は日程を変更していただく場合があります。

- ①お子さん・同居家族に発熱（37.5度以上）や咳、下痢、嘔吐などの風邪症状がある
- ②発熱していない状況であっても、解熱後24時間以内である
- ③2週間以内に県外への滞在歴がある方、またはこれに該当する方と接触した方

みんなおいでよ！「ひろば」

●対象 0歳～就園前までの乳幼児と保護者

●時間 各会場9時30分～11時

●持ち物 おやつ・飲み物・着替えなど

わくわくひろば

親子で遊びを楽しむひろばです。季節に合った行事や親子遊びなどを行います。月1回1歳未満の赤ちゃんのひろばがあります。

どんぐりひろば

親子で自由に遊べる「出前ひろば」です。

すくすくひろば

保育園・幼稚園の開放日です。感染症拡大防止のため、6月のひろばはお休みします。

★こっころームって…？

自由に遊べる子育てスペースを開放しています。

場所：船川北公民館1階（旧船川第二小）

時間：9時～16時／土日・祝日も可

6月の予定

火	水	木	金
2	3	4 ・わくわくひろば 「歯のおはなし」	5 ・どんぐりひろば (保健福祉センター)
9 ・どんぐりひろば (船越公民館)	10	11 ・わくわくひろば 「あかちゃんひろば」	12
16	17	18 ・わくわくひろば 「簡単なお料理 レシピ」	19 ・どんぐりひろば (保健福祉センター)
23 ・どんぐりひろば (若美コミュニティセンター)	24	25 ・わくわくひろば 「誕生会・身体測定」	26

◎ひろばに関する事／地域子育て支援センター（船川北公民館内）☎23-2551

◎その他／健康子育て課（保健センター）☎24-3400

学びの ひろば

各公民館主催の行事や教育委員会などからの情報をお知らせします。

6月のスポーツ教室

サンワーク男鹿 ☎24-2511

開催日・内容／

【3日(水)】ミニテニス・クッブ

【10日(水)】ミニテニス・デキスティックゲーム

【17日(水)】ミニテニス・ペタンク(室内)

【24日(水)】ミニテニスゲーム

時間／いずれも10時～12時
対象／楽しく体を動かしたい方

参加費／無料

◆健康増進にトレーニングゲームをご活用ください。

男鹿市家庭教育支援チームからのお知らせ

◆家庭教育支援チームって？

家庭教育や子育てに関する情報提供や、日々の子育ての悩みや不安について一緒に考えたり、専門機関との橋渡しのお手伝いをしています。家庭教育や子育てに関して気軽に話しできる場（お茶っこサロン）、子育て講座、イベント等を開催しています。



◆どんな人たちが活動しているの？

子育てを応援したいという思いで、子育て経験者をはじめ、子育てサポーター、読み聞かせサポーター、元保育士、主任児童委員など、さまざまな立場の11名で活動しています。

◆令和元年度の活動紹介

【お茶っこサロン】

学校の授業参観、学習発表会、園行事などに出向いて、気軽にお茶を飲みながら、子育てに関する本のコーナーや情報提供する場づくりをしています。



▲お茶っこサロン

【子ども×地域 元気アップひろば】

毎年、親子でたくさんの体験ができるイベントを開催しています。五感を使った遊び、手作り体験、ジオの学習コーナー、吹奏楽の演奏会、子ども食堂、昨年から気になるインターネットに関するコーナーも設置しました。

【子育て元気アップひろば】

子育てに関する学習講座を開催しています。お母さんのストレスケアや、インターネット利用の低年齢化に関することなど、ニーズに沿った内容となっています。

※詳しい活動状況や内容などは、今後市ホームページに掲載しますのでご覧ください。



▲子ども×地域 元気アップひろば

メールでも相談対応中！

子育てに関すること、ひとりで悩まずにお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

※右のQRコードからもメールを作成できます。

✉ syougaigakusyuu@city.oga.akita.jp



▶ 問い合わせ／教育総務課生涯学習班 佐藤 ☎24-9133

男鹿市スポーツカレンダー【6月】

- ◆ Grow up Challenge Cup U-12 (サッカー)
 - ・ 期日 / 6日(土)～7日(日) ・ 会場 / 球技場
- ◆ 秋田県ウォーリアーズサッカーリーグ
 - ・ 期日 / 7日(日) ・ 会場 / マリンパーク球技場
- ◆ 男鹿市春季バドミントン大会
 - ・ 期日 / 14日(日) ・ 会場 / B&G体育館
- ◆ 男鹿市老人クラブ連合会高齢者8人制バレーボール大会
 - ・ 期日 / 19日(金) ・ 会場 / サンワーク男鹿
- ◆ グラウンドゴルフ月例会大会
 - ・ 期日 / 20日(土) ・ 会場 / マリンパーク憩いの広場
- ◆ 秋田県すぎっちサッカーリーグ
 - ・ 期日 / 21日(日) ・ 会場 / マリンパーク球技場
- ◆ 男鹿市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会
 - ・ 期日 / 25日(木) ・ 会場 / マリンパーク憩いの広場
- ◆ 秋田県すぎっちサッカーリーグ
 - ・ 期日 / 27日(土) ・ 会場 / マリンパーク球技場
- ◆ サンワーク卓球大会
 - ・ 期日 / 28日(日) ・ 会場 / サンワーク男鹿
- ◆ 第4回春季男鹿市民8人制ソフトバレーボール大会
 - ・ 期日 / 28日(日) ・ 会場 / B&G体育館
- ◆ 秋田県ウォーリアーズサッカーリーグ
 - ・ 期日 / 28日(日) ・ 会場 / 球技場
- ◆ 第14回五里合地区グラウンドゴルフ大会
 - ・ 期日 / 下旬 ・ 会場 / 大潟村多目的広場

市総合型地域スポーツクラブ【6月】

スポーツ教室名	開催日	時間	場所
バスケットボール	6/8(月)	19:00～21:00	市総合体育館
	6/11(木)		
	ミニバスの部 毎週土曜日	13:30～16:30	脇一小体育館
バレーボール	小学生の部 6/10(水) 6/24(水)	17:00～20:00	市総合体育館
	一般の部 毎週金曜日	9:30～12:00	サンワーク男鹿
サッカー	6/6(土)	9:00～12:00	お問い合わせください
	6/20(土)		
ラグビー	6/14(日)	9:00～11:00	脇本近隣公園ラグビー場
ユニバーサルホッケー	6/14(日)	10:00～12:00	市総合体育館サブ
ウォーキング	ストレッチ・スロ・エアロ 6/1(月)	10:00～12:00	市総合体育館
	ビック・ウォーキング実技 6/15(月)		
健康教室	ストレッチ・スロ・エアロ 6/8(月)	10:00～12:00	市総合体育館 若美コミュニティセンター
	ビック・筋力トレーニング 6/22(月)		
ミニテニス	6/11(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿
	6/25(木)		
卓球教室	毎週水曜日	10:00～12:00	市総合体育館サブ
はつらつ男性教室	6/11(木)	10:00～11:30	市総合体育館サブ
	6/25(木)		

▶ お問い合わせ / 男鹿市総合型地域スポーツクラブ ☎23-3040
クラブマネジャー 進藤 ☎090-7933-7335



図書館は、平日は18時まで開館しています。ご利用ください。

男鹿市立図書館利用案内

- ◆ 6月の休館日
1日(月)、15日(月)、21日(日)
- ◆ 6月のおはなし会はお休みします
- ◆ 団体貸出をご利用ください
図書館の本は個人だけでなく、団体にも1回30冊、1か月間貸し出しています。子ども向けの絵本はもちろん、一般向けの本も小説だけでなく生活、料理、健康などさまざまなジャンルの本があります。職場や施設など、人の集まる場でぜひご利用ください。

▶ お問い合わせ / 市立図書館 富岡
☎23-2552 FAX 23-2553

猫を棄てる

村上春樹著 (文藝春秋刊)
著者が初めて父親と自らのルーツについて語った話題のノンフィクション。中国での戦争体験を持つ父親の記憶を引継ぎ、歴史と向き合う。

暴虎の牙

柚月裕子著 (角川書店刊)

夜がどれほど暗くても

中山七里著 (角川春樹事務所刊)

うちの父が運転をやめません

垣谷美雨著 (角川書店刊)

ふしぎ駄菓子屋銭天堂13

廣嶋玲子著 jyajya絵 (偕成社刊)
願いが叶う菓子屋を売る不思議な駄菓子屋、銭天堂。何を願うかはその人次第。「こどもの本総選挙」で毎回上位に入る人気の児童書ですが、大人にも人気です。

MISSING

村上龍著 (新潮社刊)

怖い患者

久坂部羊著 (集英社刊)

笑って生ききる

瀬戸内寂聴著 (中央公論新社刊)

お知らせ

女性相談日のお知らせ

日時／6月12日(金)10時～12時
会場／保健福祉センター2階
内容／DV・夫婦間の問題(離婚など)、男女関係の問題など、県の女性相談員が相談に応じます。(緊急時随時受付)
相談時間は1人1時間程度
☎ 福祉課福祉班 原田・富山 24-9219

シルバー人材センターからのお知らせ(会員募集)

高齢者が生涯現役で働き地域社会を支える担い手として、シルバー人材センターは大きな役割を果たしています。
センターでは、働く意欲のある60歳以上の会員を募集しています。

《入会説明会》

日時／6月9日(火)14時～
会場／市シルバー人材センター
※当日ご都合が合わない方は、事前にご連絡ください。
☎ 市シルバー人材センター 23-2300



「緑地管理(刈払機・剪定)講習」のご案内

期間／7月8日(水)～10日(金)
会場／サンワーク男鹿
対象／60歳以上の方
内容／樹木の剪定やロープワークなどの基礎知識と、刈払機の操作技能の習得
定員／15人
申込／ハローワークや市シルバー人材センターに備える申込用紙に記入し、6月24日(水)までに提出してください。
※受講料・テキスト代は無料です。
☎ (公社)秋田県シルバー人材センター連合会 018-888-4680

「雇用調整助成金」無料電話相談を実施しています

新型コロナウイルス感染症の影響により休業を検討している事業主のみなさまを対象に、「雇用調整助成金」に関する電話相談を社会保険労務士が無料でお受けします。
受付時間／9時～17時
※土・日曜日・祝日を除く
☎ 秋田働き方改革推進支援センター 0120-695-783

秋田県市町村職員共済組合の職員を募集します

【試験区分】大学卒 一般事務

【採用予定人員】若干名

【職務内容】県内の市町村職員などを対象とした医療給付・福祉事業および厚生年金などに関する事務

【受験資格】平成4年4月2日以降に生まれた者で、大学を卒業または令和3年3月31日までに卒業見込みの者

【試験日】9月5日(土)9時50分～

【試験会場】秋田県JAビル

【受付期間】7月3日(金)～8月4日(火)

※申込用紙は秋田県市町村職員共済組合に置いています。
※その他詳細については秋田県市町村職員共済組合のホームページをご覧ください。

▶問い合わせ／秋田県市町村職員共済組合 総務課
☎018-862-5262



風力発電事業に係る環境影響評価方法書の縦覧のお知らせ

【対象事業】(仮称)八竜風力発電所更新計画

【対象地域】三種町および男鹿市

【縦覧期間】6月10日(水)～7月13日(月)
8時30分～17時15分(土・日曜日・祝日を除く)

【縦覧場所】男鹿市役所、若美支所
※方法書および要約書は当社ホームページからもご覧いただけます。

【意見書の提出】環境保全の見地からのご意見をお持ちの方は書面に事業名称、住所、氏名、ご意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、縦覧場所に備えている意見書箱に投函するか、問い合わせ先へ郵送してください。(郵送の場合は7月27日(月)の消印まで有効)

▶問い合わせ／株式会社エムウインズ八竜
波木井・田中 ☎03-6420-8507
〒141-6029 東京都品川区大崎二丁目1-1
ThinkPark Tower



『広報おが』へ広告を掲載してみませんか

市では、広報おがに掲載する有料広告を募集しています。詳細については、市ホームページをご覧ください。※QRコードからアクセスできます。

【発行日・発行部数】月1回、毎月1日発行・12,500部

募集する広告枠	広告掲載位置	規格	掲載料
令和2年7月号～ 令和3年4月号まで	裏表紙	縦130mm×横88mm、フルカラー	22,000円
	お知らせページ最下段	縦45mm×横180mm、黒と茶の2色刷り	11,000円

※広告のデータ作成に係る費用は広告主負担となります。

▶問い合わせ／企画政策課企画広報班 村井・秋山 ☎24-9123



うちトレ！ おうちでできる簡単トレーニングで元気な体を作ろう ～体操編～

◆ゆるゆる屈伸

足は肩幅に開き、膝を軽く曲げて屈伸を1～2分する。このとき、膝とつま先が正面を向くよう気をつける。



◆足踏み

その場で足踏みを1～2分する。できるだけ足を上げて手をを大きく振る。



◆身体さすり

こぶしで身体の各部分をさする。慣れてきたらこぶしでトントンと軽くたたくようにして行う。



◆肩甲骨ほぐし

両手を前に、手はパーで手のひらは下にする。手をグーにして両肘を横に、引き、胸を張る。



◆ひじ回し

指先を肩につけ、肘で円を描くように回す。慣れたら徐々に大きく回す。前から、後ろからと交互に行う。



◆脇伸ばし

片手を上に伸ばし、反対方向に倒す。心地良いところで止める。



◆猫のポーズ

背中を丸めて、お腹をのぞき込むような姿勢。呼吸は楽に。



◆両手・ひじのばし

両手を組んで手のひらをひっくり返し、手のひらが上に引っ張られるような気持ちで両手を頭の上に伸ばす。このとき、あごが上がらないよう注意する。



うちトレ！のコツ

- ・呼吸は止めないように、ゆっくり吸って吐いてを繰り返し行う
- ・自分のできる範囲で、無理せず行う（椅子に座ってもOK）
- ・ゆっくり大きく動き、効果が出ている箇所（筋肉の動き）を意識する



▶ 問い合わせ／男鹿市総合型地域スポーツクラブ ☎23-3040



男鹿市の人口と世帯数

令和2年4月30日現在
(住民基本台帳による)



◆人口 26,557人
男=12,613人
女=13,944人

◆世帯数 12,820世帯

地区名	人口(前月比)	世帯数(前月比)
船川	5,967人(-1)	3,062世帯(0)
椿	688人(-2)	359世帯(+1)
戸賀	402人(-2)	237世帯(-1)
北浦	2,382人(-7)	1,241世帯(0)
男鹿中	1,069人(-9)	620世帯(-1)
五里合	1,343人(-2)	604世帯(0)
脇本	4,005人(-13)	1,873世帯(-7)
船越	5,571人(+9)	2,445世帯(+5)
若美	5,130人(-9)	2,379世帯(+1)

編集うらばなし

▶広報5月号のうらばなしで縦読み挑戦しました。答えは「がんばろう皆」。みなさんはお気づきだったでしょうか。今年のスポーツ大会や文化系の全国大会が中止になり、楽しみにしていたプロ野球やオリンピック聖火リレーも見れなくなりました。早く新型コロナが終息し、秋・冬のスポーツ大会をぜひ実施してほしいですね。(村)

▶先日、タケノコをいただく機会があり、初めて自力でタケノコの下ごしらえをしました。時間はかかりましたが、思ったより難しくはなく、おいしく調理することができました。外出を自粛していたり肌寒い日が続いたりということもあり、春を感じる機会が少ないと思っていましたが、ちゃんと春は来ていたんだなと感じました。(秋)



ヨガ教室のご案内

日時／6月10日(水)、24日(水)
10時～

会場／向性院和室

参加費／1000円

持ち物／運動しやすい服装、飲み物、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

講師／YOGA kula praty in
秋田主宰 藤原亜衣子氏

問 向性院 ☎46-3621

市民掲示板

市民掲示板へ掲載しませんか！

市民掲示板では、市民の皆さんからのお知らせなどを掲載しています。掲載希望がありましたら、掲載したい月号の前月7日頃までに掲載内容をお知らせまたはご相談ください。

例)【7月号掲載】6月8日頃締切

▶問い合わせ／企画政策課企画広報班 村井・秋山

☎24-9123 FAX23-2922

p_relations@city.oga.akita.jp

特別定額給付金の詐欺にご注意ください

市役所や総務省から以下のような行為を行うことは**絶対にありません！**

- ✕ 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ✕ 受給にあたり、手数料の振り込みを求めること
- ✕ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな？」と思うことがあれば、遠慮なくご相談ください。

▶問い合わせ／男鹿市消費生活センター ☎24-9111

男鹿警察署 ☎23-2233

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat		
	1 窓口業務延長 (17:15~19:00 生活環境課)	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13		
マイナンバーカード 申請・交付臨時窓口 (12:00~17:00)	窓口業務延長 (17:15~19:00 生活環境課)	14	15 ・新ごみ袋販売開始(市 役所・若美支所・各出 張所、P4~5参照) 窓口業務延長 (17:15~19:00 生活環境課)	16	17	18	19 ・食育の日	20
21	22 窓口業務延長 (17:15~19:00 生活環境課)	23	24	25	26	27		
28	29 窓口業務延長 (17:15~19:00 生活環境課)	30			「テレドーム」システムをご活用ください!! ☎0180-99-1113 防災行政無線で放送された直近の放送内容を自宅の電話で確認できます。通話料のみで利用でき、情報料はかかりません。(一部IP電話、PHSは利用できません)			

お忘れなく!!

市税の納期限です

【6月30日(火)】

市・県民税 第1期

交通安全情報

4月中の交通事故の発生状況

	4月(昨年)	累計(昨年)
発生件数	2件(3件)	10件(8件)
死者数	1人(0人)	1人(0人)
負傷者数	1人(3人)	11人(8人)

4月中は2件の人身交通事故が発生しています。天候がいい日が多くなり、歩行者・自転車も増えてきています。運転の際は、周囲の状況に注意し、安全運転を心がけましょう。

うちとし！ おうちでできる簡単トレーニングで元気な体を作ろう ～筋力トレーニング編～

◆かかと上げ

足を肩幅くらいに広げて立ち、両かかとを上げ下げする。

◆脚回し

膝を曲げて前から半円を描くように回しておろす。自分の回せる範囲で軸をぶらさないのがコツ。



◆つま先上げ

足を肩幅くらいに広げて立ち、両つま先を上げ下げする。

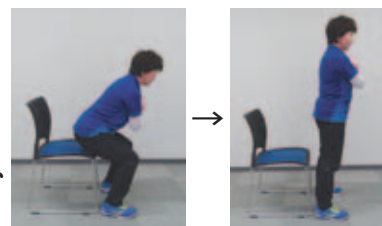
◆膝の曲げ伸ばし

膝を曲げてから、後ろに足を引きてつま先を床につけてお尻をしめる。



◆おしりスタンプ

胸の前で腕を組み、お尻から椅子に腰掛けるように腰を落とす。このとき、背中が丸まらないよう注意する。お尻が椅子の座面にスタンプしたらできるだけゆっくり起き上がる。膝がつま先より前に出ないように、膝とつま先の向きが一緒になるようにすると良い。



※25ページで効果的に運動するためのコツと体操編を紹介していますので、そちらも参考にしてください。

▶問い合わせ／男鹿市総合型地域スポーツクラブ ☎23-3040