

主な内容

メタボリックシンドローム ... P2 ~ 3
秋の叙勲 P4
まちのHOT NEWS P6 ~ 7
くらしの情報 P8 ~ 11
ふるさと地名散歩 P12



ステージ上ではじける笑顔

11月3日に行われた「第27回小・中学校音楽祭」。ヤートセ踊りを披露した船越小学校の児童たちは、ステージ上を所狭しと動き回り、体いっぱい表現。最後もばっちり決まりました。

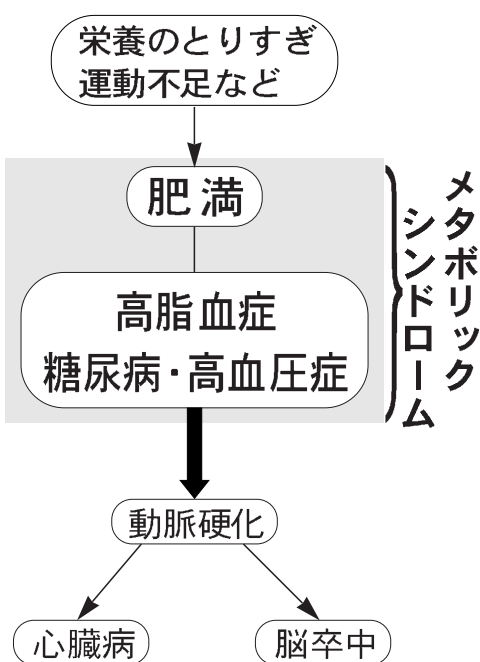
あなたも無関係ではありません！

メタボリックシンドローム



メタボリックシンドローム。最近よく耳にするこの言葉、自分には無関係と思っていませんか？別名「死の四重奏」とも言われるこの症状、実は、私たちの生活習慣が深く関わっているのです。

これがメタボリックシンドローム



肥満でなおかつ、高脂血症・糖尿病・高血圧症のうち2項目に当てはまれば、それはメタボリックシンドロームです。動脈硬化の危険性が飛躍的に高まってしまいます。

メタボリックシンドローム構成要素は「肥満」「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」

日本人の3大死因はがん、心臓病、脳卒中。そのうち心臓病と脳卒中を引き起こす主な原因が「動脈硬化」です。動脈硬化とは、血管の層が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失い、血液が流れにくくなる状態を言います。

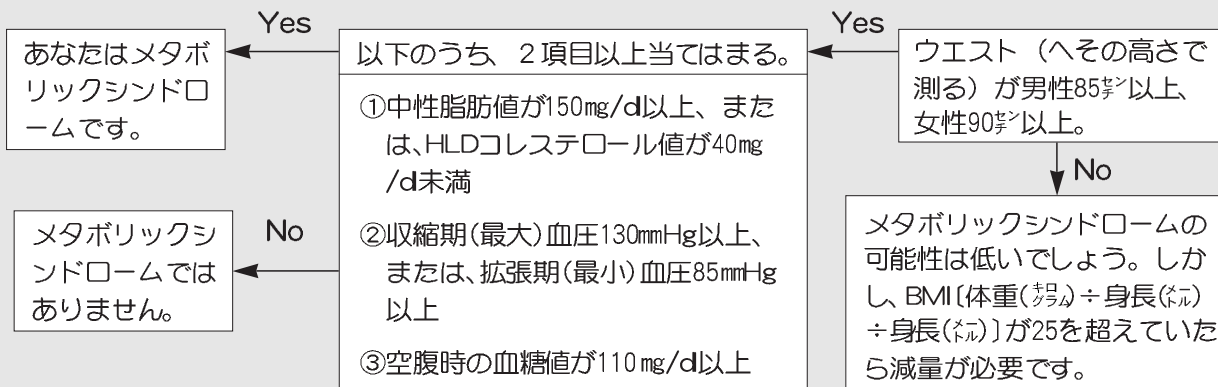
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪による「肥満」を核に「高血糖」「高血圧症」「高脂血症」などの生活習慣病を併せて持っている状態のことを言います。これらはそれぞれ1つだけでも動脈硬化を引き起こしますが、複数併せ持つことにより動脈硬化の危険性がぐんと高まります。つまり、メタボリックシンドロームは、命に関わる危険な病気のもと「動脈硬化」を、促進させる症状なのです。

肥満は肥満でも「内臓脂肪型肥満」は要注意！

肥満は、食事ととるエネルギーに対して、運動などで消費するエネルギーが少ないことにより、体に必要以上の脂肪細胞がたまった状態のことを言います。それでは、なぜ肥満が危険なのでしょう。それは、脂肪が動脈硬化を進行させて生活習慣病を引き起こす働きをするからです。

肥満は①洋なし型と言われ女性に多く、皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」と②りんご型と言われ男性に多く、臓器の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の2つに分けられます。ここで注意すべきは②の「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪はたまりすぎると、動脈硬化の大きな要因となり、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしやすいといわれているからです。

あなたは大丈夫？
メタボリックシンドロームチェック！



肥満が引き起こす病気の数々…

内臓脂肪が招く病気は、高脂血症や糖尿病、高血圧症以外にも、脂肪肝、痛風、睡眠時無呼吸症候群などさまざまです。いずれも内臓脂肪がたまることよってかかりやすい病気です。ちよつとした不摂生が命に関わる病気を引き起こす、まさに肥満は万病のもと。次にあげる3つは、特にメタボリックシンドロームと関連性の深い病気です。

糖尿病

すい臓でつくられるインスリンの分泌や動きが悪くなり、血糖値が過剰に増加する病気です。糖尿病は不健康な生活習慣（栄養のとり過ぎ・運動不足）が招きます。高血糖の状態が続くと、全身の血管や神経がおかされ、さまざま合併症を引き起こします。

高血圧症

血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなったり、動脈硬化を早めたりします。塩分のとり過ぎ、運動不足、喫煙など、生活習慣が密接に関係しています。それに加えて内臓脂肪は、血圧を高める働きをするため、内臓脂肪型肥満の人が高血圧になる危険性が高くなります。また、内臓脂肪は「糖尿病」も招くため、糖尿病の人はそうでない人に比べ、高血圧の割合が高いと言われています。

高脂血症

血液に含まれる脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が高い状態を言います。脂肪を必要以上にとり過ぎると、血液中に脂肪分が増えて血液がドロドロになり、流れにくくなります。その結果、動脈硬化を招くのです。

内臓脂肪、 たまっていませんか？

今すぐチェック!!

①ウエスト(へその高さ で)を測る

男性なら85㎝以上、女性なら90㎝以上が要注意。

②おなかの脂肪をつまんでみる

しっかりとつまめたら皮下脂肪、おなかが出ているのにつまみにくい場合は内臓脂肪の危険性大。

③ウエスト(W) ／ヒップ(H)比

ウエストのサイズ(㎝)÷ヒップのサイズ(㎝)が1.0以上は要注意。

防げ！メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを防ぐには内臓脂肪をためないことです。内臓脂肪がたまる要因のほとんどは、日常生活の中にあります。

◇体を動かす

食べた分だけ体を動かせばエネルギーは消費され脂肪はたまりません。ウォーキングなどの有酸素運動は、効率よく内臓脂肪を減らすことができます。

◇エネルギーをとり過ぎない

体内で余ったエネルギーは、脂肪細胞に蓄えられます。朝、昼、晩と規則的に、適度な量でバランスが取れた食事をとることが大切です。

◇脂質をとり過ぎない

脂質のとり過ぎにより、余った分は脂肪細胞に取り込まれます。また、血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進させる要因にもなります。

◇糖分をとり過ぎない

砂糖は、お菓子やケーキ、飲料に多く含まれています。間食やデザートが多い人は要注意です。

◇お酒と上手に付き合う

アルコールは、エネルギー量を考えれば肥満にはなりません。問題となるのは、一緒に食べるものが高カロリーだったり、飲む時間帯が深夜だったり、仕上げにラーメンやお茶漬けなどを食べたりすることです。お酒との上手なお付き合いを心がけましょう。

◇禁煙する

たばこは動脈硬化を促進させる大きな要因です。百害あって一利なし！禁煙に努めましょう。

◇ストレスをためない

ストレス解消に「やけ食い」していませんか。食べすぎは内臓脂肪をためる元です。趣味などを見つけ、食べること以外のストレス解消法を見つけましょう。

メタボリックシンドローム。元をたどれば、私たちの生活習慣に原因がありました。長い時間をかけて積み重ねられた不摂生な生活は、私たちが重い病気へといたしません。

「いつまでも元気な体で過ごしたい」これは誰もが願ってやまないこと。日常のちょっとした心がけが、メタボリックシンドロームの予防につながります。できることから少しずつ、今日から始めてみませんか？明日の元気な体のために！

秋の叙勲

おめでとうございます

市内から3名の方々が受章されました

平成18年秋の叙勲受章者が発表され、本市からは、金泰堂（五里合）さん、夏井純治（船川）さん、高橋均（船越）さんの3名が、長年にわたり各分野で貢献した功績により、晴れの栄に輝きました。受章者の略歴は次のとおりです。



高橋 均氏（71歳）
船越字寺後1番地3

旭日単光章

生活衛生功労。昭和27年に理容師免許を取得。現在は秋田県理容環境衛生同業組合男鹿支部長、秋田県理容生活衛生同業組合副理事長として、理容師の社会的地位と理容技術の向上のため、後輩の指導に熱意をもってあたり、理容業界の発展に大きく貢献されました。



夏井 純治氏（74歳）
船川港金川字金川台1番地168

瑞宝双光章

地方自治功労。昭和61年から平成6年まで2期8年の長きにわたり男鹿市収入役として在職し、行政事務の適正な管理執行の確保に努めるとともに、市政の発展と住民福祉の向上に尽力されるなど、地方自治の進展確立に大きく貢献されました。



金 泰堂氏（72歳）
五里合箱井字町屋田79番地

瑞宝双光章

更生保護功労。昭和42年に保護司に委嘱され、以来現在まで長きにわたり、保護司の使命を理解し、社会奉仕の精神と人間愛に徹して保護観察対象者の改善指導に尽力。犯罪予防活動にも積極的に参画し、地域安全増進と更生保護思想の普及に大きく貢献されました。



男鹿みなと市民病院
松野 健一 医師

このコーナーでは、男鹿みなと市民病院の先生から健康に過ごすために必要なアドバイスを紹介します。

◆子どもの発熱について

救急外来を訪れる子どもたちの中で、最も多い訴えが発熱です。

発熱は、一般的にウイルスなどの微生物の発育を抑える働きがありますので、無理に下げする必要はありません。もちろん41・5度以上ですと熱そのものによって体に障害が来ることもありませんが、元気がよい場合には38・5度までは様子を見てよいと思います。

風邪の微生物などが体内に入ると、白血球が反応して、発熱物質を出します。これが頭の中心部にある視床下部という温度設定をしている場所に作用して、設定温度を上げます。（通常は36・3〜37・4度程度）

例えば、39・3度に設定すると、体は前身の筋肉を震わせて熱を産出し、手足の血管を収縮させて冷たくして熱の放出を防ぎます。このとき

は衣類を厚くします。39度以上になると、震えが治まり汗が出て、手足は血管の拡張のために温かくなり体は熱を放散します。このときは衣類を薄くします。体を冷やす場合は、額のほか、首や脇の下、もの付け根など、比較的太い動脈のある所を冷やすと効果的です。

また、38・5度以上で辛いようでしたら解熱剤を使ってください。解熱剤は視床下部の設定温度を下げる働きがあります。必要最低限（1日2回程度）に使用し、種類は市販されている鎮痛解熱剤の主流で、副作用の少ないアセトアミノフェンがよいと思います。汗や食欲不振のため水分が不足しやすいため、イオン飲料など少し塩分の入った水分をこまめに与えてください。

一般的には3日以内に解熱する「風邪」が多いので、5日以上続く場合や40度以上の高熱の場合以外は、数日は自宅で様子を見てよいと思います。

発熱以外の症状についても注意が必要です。元気がない場合、3カ月未満の乳児の場合には重い病気の可能性があります。また、夜も眠れないほどのせきの場合には肺炎、ひどい腹痛の場合には虫垂炎、さらに強い頭痛と嘔吐のある場合には髄膜炎・脳炎などの可能性がありますので、そのような場合にはいつでも病院で受診してください。

★ わが家の アイドル ★



佐藤 ^{みゆう}心結 ちゃん (船越)
^{ここあ}心亜 ちゃん

我が家の、めんちょこ姉妹です。
これからもずっと仲良しでいてね。
お父さん・お母さんより



西方 ^{ふうか}楓花 ちゃん (野石)
^{もえか}萌花 ちゃん

おもちゃの取り合いで、ケンカもするけど、本当はとっても仲良しな二人。
これから寒くなるけど、風邪ひかないで元気に遊ぼうね。

グループ サークル PICK-UP

市内のグループ・サークル紹介コーナー……⑫

老いも若きも心は一つ!

YOSAKOIチーム「男鹿海神」^{わだつみ}

地域のイベントや、施設への慰問で、毎回息の合った踊りを披露しているYOSAKOIチーム「男鹿海神」の皆さんを紹介します。

今年8月に結成され、メンバーは、最年少2歳を含む子ども10名、大人10名の計20名で活動しています。メンバーの全員が初心者ですが、集まったのは踊ることが大好きな面々。週1回の練習では、皆夢中になって練習しています。

踊りで使用する曲は、秋田船方節、よさこい節、ソーラン節を取り入れたオリジナル曲。衣装もまた、男鹿の海をイメージして作られたオリジナルを着用しています。現在は、来年の4月に開催される「かがり火よさこいinセリオン」に向けて、猛練習中の皆さん。代表の小林さんは「よさこいの魅力は、一つの目標に向かって、老いも若きも心が一つになれること」と語ってくれました。



よさこいで男鹿を盛り上げませんか?

- 対象者/性別・年齢問いません。
- 練習日・会場/毎週火曜日、わかみふれあい創明館
- ▶問い合わせ/小林 ☎090-3369-0684
メール kyukeishiy@docomo.ne.jp
携帯HP <http://25.xmbs.jp/ogawadatsumi/>

皆様のご参加をお待ちしています

「わが家のアイドル」お子さん・お孫さんの写真にメッセージ(100字程度)を添えてお寄せください。

「グループ・サークルPICK-UP」市内で活動している、グループやサークルなどの情報をお寄せください。

●応募先/

〒010-0595 男鹿市 船川港船川字泉台66の1
男鹿市企画政策課広報統計係
TEL 0185-23-2111 FAX 0185-23-2922
Eメール : p_relations@city.oga.akita.jp

男鹿市職員採用試験合格者

平成18年度男鹿市職員採用試験に、次の方々合格し職員採用候補者名簿に登録されました。

(合格者は受験番号で掲載します)

【上級行政】	A1007	A1008	A1018
【初級行政】	B2011		
【上級文化財】	C3006		
【初級土木】	E5001	E5004	
【保育士】	F6004		



▶今年で20回目となった首都圏男鹿の会では、盆踊りや男鹿市民歌が斉唱され、ふるさと男鹿への思いを膨らませていました。



ふるさとへの思いを胸に

首都圏男鹿の会・ふるさと若美会開催



▲秋田から若美会開催の応援に駆けつけた「若美ベンチャーズ」の演奏で、会場は盛り上がりました。

男鹿市出身の首都圏に在住する方々で組織する、首都圏ふるさと若美会が10月22日に東京グリーンパレスで、首都圏男鹿の会が10月29日にアルカディア市ヶ谷を会場に、それぞれ平成18年度総会を開催しました。総会は、佐藤市長をはじめ市関係者も出席して行われ、会の活動や決算の報告がされました。また、男鹿市と若美町の合併に伴い、今後のそれぞれのふるさと会のあり方についても協議されました。その結果、平成20年度から両会が合併し「首都圏男鹿の会」として一緒に活動していくことを決めました。

総会のあとには懇親会が行われ、若美会では「若美ベンチャーズ」のバンド演奏が、男鹿の会では「なまはげ太鼓」の演奏がそれぞれ行われ会場は大いに盛り上がりました。出席した会員の皆さんは、男鹿の海や山からの特産品など、ふるさとの懐かしい味に舌鼓を打ちながら、思いついた話に花を咲かせていました。



▲協議会では、市民団体や一般公募からの50名が、委員の委嘱状を受けました。

男鹿市総合計画策定協議会開催

まちづくりへの意見・提言をもとに

現在市では「男鹿市総合計画」の策定に向けての作業を行っています。この男鹿市総合計画は、平成17年3月の合併に伴い男鹿市若美町合併協議会で策定した「新市建設計画」の内容を尊重しつつ、社会環境の変化に対応するために策定するもので、今後10年間の男鹿市のまちづくりの指針となるものです。

10月31日には、男鹿市総合計画策定協議会が行われました。今後、委嘱委員から意見や提言をいただきながら年度内の策定を目指します。

豊穣の男鹿 大なべっこ大会開催

絶好のなべっこ日和、だまこ作りに挑戦

男鹿を美味しく元気にする会（山本次男会長）主催の「豊穣の男鹿 大なべっこ大会」が10月29日、なまはげオートキャンプ場で行われました。イベントには多くの家族連れが訪れ、だまこ作りに挑戦しました。今年収穫されたあきたこまちを、ピニール袋に入れてつぶした後、子どもたちが率先してだまこを丸め、大小さまざまなだまこができあがりました。参加者は、さわやかな秋晴れの下、完成しただまこ汁をおいしそうにほおぼっていました。



▲手づくりのだまこ汁、外で食べるのはやっぱり格別です。

お近くの話や催しの情報をお寄せください。

企画政策課 広報統計係 ☎23-2111 内線3107

芸術の秋、さまざまな文化に触れた5日間

男鹿市民文化祭開催

11月1日〜5日まで、男鹿市民文化会館を主会場に、男鹿市民文化祭が開催されました。期間中、市民の方々による生け花や書道、絵画などの芸術作品が多数展示され、訪れた人たちは皆、それぞれの作品の完成度の高さに見入っていました。

また、5日に大ホールで行われた舞台発表では、開場と同時にたくさんの方が来場しました。出演者がステージ上で、大正琴やオカリナの演奏、歌や踊りなど日ごろ練習している成果を披露すると、会場からは大きな拍手や歓声が上がっていました。



▲小さなバレリーナの登場に、客席からは「めんげえなあ」との声。

より快適なルートの実現に向けて

戸賀トンネル貫通式



▲樽みこしにより運ばれた酒樽で鏡開きを行い貫通を祝いました。

11月1日、戸賀トンネルの貫通式が、佐藤市長をはじめ男鹿市や秋田県、地元住民の代表者や工事関係者などが出席して行われました。

式では、最終掘削作業が行われたあと、男鹿東中学校吹奏楽部による演奏や、通り初めの儀などを行い貫通を祝いました。

北浦・戸賀間をより快適なルートで結ぶため、今後トンネルや道路などの建設工事は進められ、平成20年の完成を目指します。

盲導犬の仕事ぶりに感心

福祉体験教室開催

北浦地区社会福祉協議会は、11月9日、佐々木達夫さん（秋田県盲導犬使用者の会会長）を講師に迎え、北陽小学校で福祉体験教室を行いました。

佐々木さんは、ある日突然目が見えなくなったこと、盲導犬「エイミス」との生活、エイミスがいてくれたおかげで毎日を楽しく生きている、といったことなどをお話しになりました。また、盲導犬を見かけた際は、呼びかけたり、なでたりしないようにといった注意もお話しになり、児童たちは真剣に耳を傾けていました。



▲目が不自由な人が困っていたら、肩を貸して教えてあげましょう。

市役所前で来庁者をお出迎え

石の「なまはげ」が寄贈されました



▲皆さんも市役所を訪れた際には、石で作られたなまはげをご覧ください。

男鹿市に、なまはげの石像が寄贈されました。これは、株式会社吉政石材から贈られたもので、市役所玄関前に設置されました。

この石像は、制作に約一カ月を要し、高さは約2.5m、重さは約1.5ト、右手に包丁、左手には手桶を持ち勇壮な姿で来庁者を出迎えています。

このなまはげには「市民の皆さんをはじめ市外から市役所を訪れる方々に、男鹿のシンボルであるなまはげと、石の魅力を知ってもらいたい」との思いが込められています。

くらしの INFORMATION 情報

市営住宅の入居者を募集します

- 【期間】 11月15日(水)～24日(金)
※土・日曜日、祝日を除く。
- 【戸数】 横長根団地(若美地区)
1戸
- 【規格】 木造2階建て3LDK、
約80平方メートル
- 【家賃】 1万7700円～
2万9400円
- 【敷金】 家賃の3カ月分
- 【入居条件】
- 現に住宅に困っていること／持家
および市営住宅の1戸建ておよび2
戸1棟住宅の入居世帯は、対象外。
- 平成17年中の収入が、基準年収の
範囲内であること／17年・18年中
途で就職・退職などをした場合は、
現在の収入。(基準年収の基準につ
いては、お問い合わせください。)
※応募者多数の場合は、抽選となり
ます。申込用紙は建設課、環境建設
課にあります。詳しくは、お問い合
わせください。
- ▼問い合わせ／
建設課 ☎23-2111 内線2604
環境建設課 ☎46-2113

地籍図・地籍簿の閲覧について

- 市では、国土調査法に基づいて地
籍調査を行い、地籍図および地籍簿
を作成しました。
- 閲覧は、次の日時で行います。印
鑑をお持ちになってご来場ください。
- 【期日】 12月4日(月)
- 【時間】 9時30分～15時30分
- 【閲覧対象者名】
- 五里合中石字東山台
【会場】 中石公民館
- ※当日閲覧できない方は、12月1日
(金)～12月20日(水)の期間、管財課
で閲覧できます。
- (土、日曜日は除きます。)
- ▼問い合わせ／管財課
☎23-2111 内線2109

税務署からのお知らせ 11月11日から17日までは「税を考える週間」です

国税庁では、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」と定めています。今年度は「少子・高齢化社会と税」をテーマとして、税に関する情報を提供します。

現在、我が国では少子・高齢化が著しいスピードで進んでいます。このような社会では、労働力人口の減少や、年金・医療などの社会保障関係費の増大が見込まれ、公的サービスの財源となる税の役割はますます重要になります。

少子・高齢化をはじめとする経済

- 【国税に関する情報はこちらから】
- ・国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp>
- ・仙台国税局ホームページ
<http://www.sendai.nta.go.jp>
- ・秋田北税務署
☎018-845-1116

租税教室 in 鵜木小学校

10月19日「税を考える週間」を前に、鵜木小学校で租税教室が行われました。

児童たちは、税金のしくみや納税する意味など、暮らしに深く結びついている「税」について学びました。

10月26日には、秋田南税務署を訪れ、署内の見学をしました。



▲現金1億円の模造品を手にした児童たちからは、驚きの歓声が上がっていました。

第19回 秋田船方節全国大会

【期 日】 11月18日(土)、19日(日)

【会 場】 男鹿市民文化会館

【入場券】 500円(18日は無料)
男鹿市民文化会館、市役所観光課
で販売しています。

●18日(土) 9時～

- ・一般の部予選会、高齢者の部決選会
- ・アトラクション
「ヤートセ踊り」出演：飛楽朮来(ひらめき)
「なまはげ太鼓演奏」出演：男鹿和太鼓愛好会

●19日(日) 9時30分～

- ・年少者の部決選会、一般の部決選会
- ・アトラクション
「出演：第11回秋田船方節全国大会優勝者の
福本恵美さんと、和音集団(絃響)による歌謡
・三味線ステージ」

▶問い合わせ／

観光課 ☎23-2111 内線2304

年末調整説明会を開催します

秋田北税務署では、給与などの支払いがある源泉徴収義務者の方を対象に、次の日程で「年末調整説明会」を開催します。

【会場】 セリオンプラザ(秋田市)

【受付】 開催時間の30分前から

年末調整説明会

日時	開催時間	対象事業者	
		法人	個人
11/28 (火)	10:00～12:00 13:30～15:30	秋田市	全地域
11/29 (水)	10:00～12:00 13:30～15:30	男鹿市 潟上市 南秋田郡	全地域

※指定日に出席できない場合は、指定日以外の日に出席していただいても差し支えありません。詳しくはお問い合わせください。

▶問い合わせ／秋田北税務署法人課税部門

☎018-845-1798

日曜日の臨時納付窓口を開設します 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

秋田社会保険事務所では、国民年金保険料の納付相談者の利便性を考え「国民年金保険料臨時納付相談会」を開催します。

相談対象者へは、あらかじめ「国民年金保険料集合徴収(年金相談)案内状」を郵送します。相談会では「保険料の領収」のほか「保険料の分割納付相談」「保険料免除申請」などに応じます。案内状が届いた方は、是非この機会をご利用ください。国民年金は、老後の暮らしを支える基本です。また、万が一のときに

は、障害者年金や遺族年金の保障もありますので、保険料は忘れずに納期内に納めましょう。

【日時】 11月26日(日) 10時～17時

【会場】

・船川港公民館

・脇本公民館

・若美コミュニティセンター

※都合のよい会場へお越しください。

▼問い合わせ／秋田社会保険事務所

国民年金第1課・2課

☎018-865-2390

人権擁護委員会をご存知ですか？ 「人権週間」特設相談所を開設

12月10日は、世界人権宣言の採択を記念して「人権デー」と定められています。法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」と定め、広く

人権尊重思想の普及と高揚を図っています。

市でも「人権週間」に先立ち、人権擁護委員会による「特設相談所」を開設します。相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

●人権擁護委員／それぞれの地域で

国民の日常生活に接しつつ、国民の基本的な人権が侵害されないよう、人権擁護活動を行う任務を持つた方々です。

【特設相談所】

・日時／12月1日(金) 10時～15時

・会場／船川港公民館、船越公民館

・若美コミュニティセンター

▼問い合わせ／

秋田地方公務局人権擁護課

☎018-862-6531

男鹿市役所総務課

☎23-2111 内線3204

募集

パソコン教室へどうぞ

- 【期日】** 11月24日(金)
12月1日(金)
- 【時間】** 13時30分～16時30分
- 【会場】** 北浦公民館
- 【内容】** デジタルカメラをパソコンに接続し、スクリーンへ投影(11月24日)、スキヤナの活用方法(12月1日)
- 【定員】** 10名
- 【対象】** パソコンが使える方
- 【申込期限】** 11月20日(月)
- ▼申し込み・問い合わせ先**
北浦公民館 ☎33-2112

防衛庁採用試験

- 【試験種目】**
自衛官2等陸海空士
- 【資格】** 平成19年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 【試験日】** 12月10日(日)
- 【会場】** 陸上自衛隊秋田駐屯地
- 【試験科目】** 国語、数学、社会、作文(5000字程度)、身体検査、面接
- 【受付期限】** 12月4日(月)
- ▼問い合わせ先**
自衛隊秋田募集案内所
☎018-864-4929

手作り体験教室 ホバークラフトづくり

- 【日時】** 12月16日(土)
9時30分～
- 【会場】** 戸賀公民館
- 【対象】** 小学4年生以上
- 【持ち物】** カッター、定規
- 【材料費】** 500円
- 【定員】** 15名(先着順)
- ▼問い合わせ先** 戸賀公民館
☎37-2111

お知らせ

税理士による無料税務相談

- 東北税理士会秋田北支部のご協力により「税理士による無料税務相談所」を開設します。
- お気軽においでください。
- 【期日】** 11月18日(土)19日(日)
- 【開催時間】** 10時～15時
- 【会場】** ジャスコ土崎港店
1階売場通路
- ▼問い合わせ先** 秋田北税務署
☎018-845-1161

犯罪被害者週間

国民のつどい 秋田県大会

- 11月25日(土)～12月1日(金)の「犯罪被害者週間」にあわせて標記の大会が開催されます。
- この大会は、秋田県犯罪被害者等支援基本計画に基づき、犯罪被害者等の方々に対する県民の理解の推進を図り、犯罪被害者等の方々の被害の回復や社会復帰を図ることを目的としています。
- 【日時】** 11月25日(土)13時～
- 【会場】** 秋田県庁第二庁舎
- 【内容】** 県警音楽隊ミニコンサート、被害者支援メッセージ等の表彰、基調講演
- ※参加される方は事前に申し込みしてください。
- ▼申し込み・問い合わせ先**
秋田県警察本部警務課
☎018-863-1111

脇本遺跡見学会

- 16世紀に脇本城があったころの遺跡で、建物跡、陶磁器、木製品などの遺物が見つかっています。
- 【日時】** 11月18日(土)13時～
- 【会場】** 生鼻崎トンネルの脇本側入口付近の道路脇
- ※会場付近には、駐車場がありません。詳しくはお問い合わせください。
- ▼問い合わせ先**
秋田県埋蔵文化財センター中央調査課
☎018-889-9305

脇本地区文化祭

- 【期日】** 11月18日(土)10時～16時
19日(日)10時～14時30分
- 【会場】** 脇本公民館
- 【内容】** 作品展示、芸能発表会、おやき・農産物などの即売コーナー、バザー、無料体験コーナー、食堂など
- ※お茶席・健康相談・抽選会は、18日のみ開催となります。
- ▼問い合わせ先** 脇本公民館
☎25-2112

第28回男鹿中公民館まつり

- 地域の皆さんの力作ぞろいの展示作品のほか、盛りだくさんの企画でお持ちしています。
- 【期日】** 11月18日(土)19日(日)
- 【会場】** 男鹿中公民館
- 【内容】** 作品展示、切手展、即売会、ラウンジ(18日)、芸能発表・食堂・健康相談(19日)
- ▼問い合わせ先**
男鹿中公民館 ☎33-2039

第8回スポーツ教室

- 男女問わず、楽しく体を動かしたい方ならどなたでも参加ください。
- 【日時】** 11月21日(火)22日(水)
- 【会場】** サンワーク男鹿
- 【内容】** ストレッチ体操、ト

レーニング機器の使用方法、二ユースポーツ・レクリエーションの紹介

- 【参加料】** 無料
- ▼問い合わせ先**
サンワーク男鹿
☎24-2511

平成18年度就職ガイダンス

- 就職活動に役立つ情報満載のガイダンスを受講してみませんか。受講は無料です。
- 【日時】** 11月22日(水)13時～
- 【会場】** サンワーク男鹿
- 【対象】** 18歳～50歳代までの求職活動をしている方
- ※雇用保険受給者以外の一般求職者の方も受講可能です。
- 【募集定員】** 20名
- ▼問い合わせ先**
ハローワーク男鹿
☎23-2411

総合型地域スポーツクラブ 健康教室

- 【日時】** 12月5日(火)13時～
- 【会場】** 男鹿市総合体育館
- 【対象】** 一般
- 【内容】** ストレッチ体操、体カづくり運動(転倒予防)、二ユースポーツ
- ▼問い合わせ先**
男鹿市総合体育館
☎23-3040

サンワーク男鹿を無料開放

サンワーク男鹿では、11月23日の勤労感謝の日、施設の無料開放をします。
お気軽にご利用ください。

【日時】 11月23日(木)
9時～21時

【対象】 市民の方

【施設内容】

- ・情報展示室
- ・教養文化室
- ・研修室
- ・会議室
- ・体育館
- ・トレーニングセンター

▼問い合わせ先
サンワーク男鹿

☎24-2511

第10回

男鹿市ちびっこスポーツの集い

【日時】 11月25日(土)
8時30分～

【会場】 男鹿市総合体育館

▼問い合わせ先
指導者、保護者

☎23-3040

男鹿市家庭バレーボール大会

【日時】 11月26日(日)9時～

【会場】 男鹿市総合体育館

▼問い合わせ先
男鹿市総合体育館

☎23-3040

無料相談会を開催します

男鹿地区の司法書士、税理士、建築士、土地家屋調査士、行政書士などをつくる「男鹿地区土業会」では、市民の方を対象にした「無料相談会」を開催します。

日ごろ相談したいと思っ
ていることを相談してみませ
んか。専門の相談員が詳しく
相談に応じますので、お気軽
にご相談ください。

【日時】 11月25日(土)13時～

【会場】 ハートピア(船川)

【内容】 登記、相続、税務、
住宅、不動産、各種免許申請

▼問い合わせ先

湊事務所 ☎24-2688

コロナに元氣！フォーラム開催

日本人女性で、K2登頂を
達成した秋田県出身の小松由
佳さんの記念講演会と、各分
野で活躍する方々とパネルデ
ィスカッションを開催します。

【日時】 11月28日(火)13時～

【会場】 明徳館高校(秋田市)

【内容】 講演(13時～)、パネ
ルディスカッション(14時～)

※託児サービスがあります。

▼問い合わせ先
秋田地域振興

☎018-860-3319

男鹿市交通安全市民大会

【日時】 11月29日(水)
13時30分～15時

【会場】 男鹿市民文化会館

【内容】 交通安全功労表彰、
交通安全作品の展示、弁論発
表など

▼問い合わせ先
環境防災課

☎23-2111 内線2806

家畜の巡回検診

【日時】 11月30日(木)10時～

【内容】 家畜の健康管理や受
胎の確認など。

【検診料】 無料

【申込期限】 11月27日(月)

▼問い合わせ先
農林水産課

☎23-2111 内線2206

**みなと市民病院
12月の更年期外来**

更年期特有の症状でお悩
みの方は、秋田大学産婦人科・
田中俊誠教授の特別診療を受
診してみませんか。

【日時】 12月5日(火)14時～

▼問い合わせ先
男鹿みなと市
民病院 ☎23-2221

**「離職者支援資金」
借入希望者相談会**

失業や廃業などで生活の維
持が困難となった世帯の、生
活資金の借入相談に応じます。

個別に相談をしますので、
会場へ直接おいでください。

【日時】 12月6日(水)13時～

【会場】 秋田県社会福祉会館

●貸付対象者
生計中心者。

失業から2年以内(特別の場
合は3年以内)。雇用保険受
給終了者。就労すれば生活の
見通しがある方(負債で生計
維持困難者は不可)。自営業
者は廃業届(管轄税務署受付)
および求職受付票が必要。

※雇用保険日加入者は離職証
明書および求職受付票が必要。

▼問い合わせ先

秋田県社会福祉協議会

☎018-864-2711

**国民生活金融公庫から
のお知らせです**

「恩給・共済年金担保貸付」
恩給や共済年金受給者を対
象に、恩給・年金を担保とす
る融資を行っています。厚生
年金等担保貸付も取り扱っ
ています。

【対象】 恩給や共済年金を受
けている方

【融資額】 250万円以内
(年金額の3年分以内)

【利率】 年14%
「国の教育ローン」

入学資金や授業料、アパー
トの敷金・家賃、学習用品費、

国民年金など、入学時や在学
中の必要資金を融資する、公
的な制度です。

【対象】 高校、短大、大学、
専門学校に入学・在学される
方の保護者

【融資額】 200万円以内
(学生・生徒1人につき)

【利率】 年2.45%
※これらの利率は、平成18年
9月13日現在のものです。詳
しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ先
年金担保貸付

国民生活金融公庫秋田支店

☎018-832-5641

・教育ローン

教育ローンコールセンター

☎0570-008656

訃報

市功労者の谷 秋二さんが、11月4日にご
逝去されました。

谷さんは、永年にわたり教員として学校教
育の発展に貢献され、昭和58年11月に教育功
労者として表彰されております。心よりごめ
い福をお祈りいたします。

潟端

潟端は、渡部集落から東に約1キロメートルいった所にあり、渡部村と深い関係がある集落です。集落名の「潟」は「八郎潟」をいい「端」は「ふち」を意味します。

渡部斧松翁が制定した、渡部村の村法10条の戸数および職業に関する規定の中に「3軒を潟端守とする」と記載されているように、渡部村の子村として計画的に作られました。ここは、開墾の際に残った土地で「この所を草刈り場として守るために移住させられた」といわれています。

嘉永5年（1852）に編纂された絹簿（男鹿の各村々のことがらをまとめたもの）には「渡部村の支郷浜村、家3戸数漁を業とする」とあります。また、石川理紀之助が記した「適産調」には「ここから先の八郎湖の湖面下に温泉が出ている所がある」と記載されています。

集落内の世帯数は、昭和30年代には43世帯ほどでしたが、現在は50世帯となっています。



▲左側の集落が渡部。右側の集落が潟端（昭和30年代）



交通安全情報

10月中の交通事故の発生状況

	平成18年		平成17年	
	10月	累計	10月	累計
発生件数	7	91	14	88
死者数	0	2	1	1
負傷者数	9	126	15	112

ぼんやり運転による追突事故が発生しました。道路状況や交通量に応じた運転をするよう心がけましょう。

納期限です、お忘れなく!!

平成18年度
国保税第5期・介護保険料第5期

納期限
11月30日(木)

編集つらばなし

▼県内で11月8日に、雪でスリップし崖から転落したと思われる交通事故死亡事故がありました。日増しに寒さが身にしみることから、季節、車も冬への備えをしなければなりません。秋田幹線道路協議会では、11月を冬タイヤ装着月間とし、冬タイヤの早期装着を呼びかけています。皆さんも早めに交換し事故防止に努めましょう。(貴)

▼最近話題のメタボリックシンドローム。予防するにはとにかく内臓脂肪をためないこと。どこへ行くにも車を使い、毎日体を動かしていた学生時代に比べ、明らかに運動量が減っている。お菓子も大好きだし、時々やけ食いもするなあ...などと原稿を眺めて苦笑い。皆さんは大丈夫ですか？改善はできることから少しずつ始めましょう。(黒)

市の人口と世帯数

平成18年10月31日現在
(住民基本台帳による)



◆人口 35,439人
男=16,775人
女=18,664人

◆世帯数 13,295世帯

地区名	人口	世帯数
船川	8,155人	3,343世帯
椿	1,021人	387世帯
戸賀	653人	288世帯
北浦	3,688人	1,445世帯
男鹿中	1,662人	697世帯
五里合	2,012人	646世帯
脇本	5,235人	1,881世帯
船越	5,916人	2,182世帯
若美	7,097人	2,426世帯