

おが

No.13

2005 (平成17年)
10月 1 日号



おばあちゃんと一緒に

「若美地区ちびっ子大運動会」。
入園前のお友達も、お父さんやお
母さん、おじいちゃんやおばあ
ちゃんに手を引かれ、元気いっばい
に参加しました。

主な内容

- 食事バランスガイド P2 ~ 3
- まちのHOT NEWS P4 ~ 5
- くらしの情報 P7 ~ 11
- 10月のカレンダー P13
- 施設Information P14

健康的な食生活の目安が一目で分かる

食事バランスガイド

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした日本式の食事にも変化が表れています。また、一人暮らしだったり、家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになり、肥満や生活習慣病の要因となっています。「食事バランスガイド」は、こうした偏りがちな食生活を、バランスのよい食生活に近づけていくための、目安となるものです。



◆健康は食生活から

近年、野菜の摂取不足、食塩、脂質のとり過ぎなどの生活上の問題や、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加の問題が深刻化しています。

例えば、平成14年の国民栄養調査によると「30歳〜60歳代の男性の約3割は肥満」という結果がでています。この結果を20年前の調査結果と比べると、その数は全体の比率でおよそ1割程度、増加しています。また、子どもの肥満も増えてきています。

毎日の健康は、食生活が基本です。健康的で望ましい食生活と自らの食生活を、具体的な行動に結び付けるためのガイドとなる「食事バランスガイド」が公表されました。

◆「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、一日の食事の中で『何を』『どれだけ』食べたらいいか」が、一目でわかる

食事の目安となるものです。バランスの良い食事をするためには、さまざまな食品から、一日に必要な栄養素をむらなくとることが大事です。

バランスガイドは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、それぞれのグループを一つ(SV・サービング)という料理を基準とした単位で分けることで、一日にどれだけの量を食べればよいか、具体的な料理でわかりやすく示しています。

例えば、成人女性が一日に必要なエネルギー量は、およそ2000から2400キロカロリーとされていますが、肉や野菜などの食料を元に必要なエネルギー量や栄養のバランスを考えることは、なかなか難しいことです。

しかし、この「食事バランスガイド」を利用することで、複雑な計算をすることなく、外食などを適切に利用しながら、日々の食生活をバランスの良いものに近づけていくことができます。

◆正しく回そう食生活の「コマ」

「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、一日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回

転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。「5つの区分をバランスよく食事

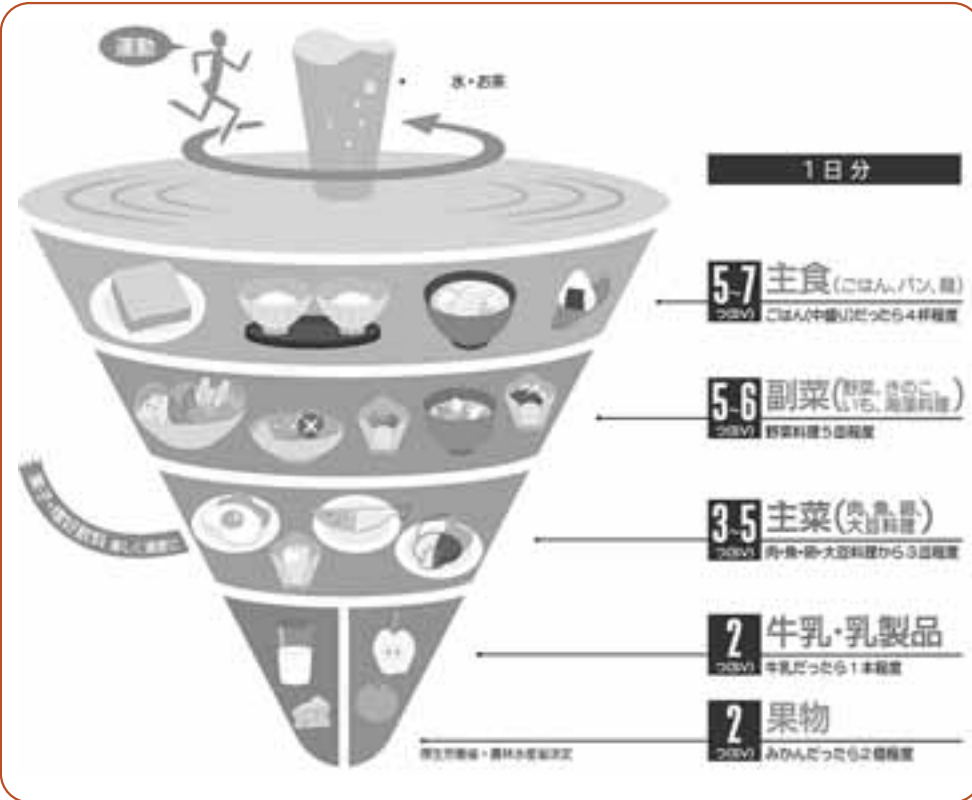
にしてい、正しくコマを回転させることが、皆さんの健康的な食生活につながります。

◆例えばこんな使い方

一人暮らしをしている人の場合、食事の時間や栄養バランスが偏りがちになります。特に、野菜などの副菜は、常に不足しがちです。

で簡単に済ませたならば、昼と夜の食事、野菜などの副菜を5〜6つ(SV)意識的にとるようにしましょう。調理済みの食品を上手に利用することで、料理をする時間のない人でも、多くの種類の食品をとることが出来ます。また、昼に外食で脂質の多い主菜を食べた場合には、夜は肉類などの主菜を抑えた食事にするなど、バランスガイドを元にした食事の組み立てを行うようにしましょう。

例えば、忙しい朝の食事を「おにぎり1個(1SV)」「牛乳コップ半分(1SV)」「みかん1個(1SV)」



◆バランスガイド5つの区分

(主食) ごはん(中盛り) だったら4杯程度

ごはん、パン、麺・パスタなどは炭水化物の供給源となるものです。「おにぎり1個」「ごはん小盛り1杯」「食パン(4〜6枚切)1枚」が「1つ(1SV)」の目安です。主食は人間の活動のエネルギー源となるもの。摂取量も一番多く、1日にとる量は「5〜7つ(SV)」が適量とされています。

(副菜) 野菜料理5皿程度

野菜やきのこ、いも、海藻などは、各種のビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるものです。野菜サラダやお浸しの小鉢が「1つ(1SV)」の目安で、1日に「5〜6つ(SV)」が適量です。不足しがちな料理なので、毎日の食事に意識して取り入れて行きましょう。

(主菜) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

肉や魚、卵、大豆などを使った料理は、体を作るたんぱく質の供給源となるものです。鶏卵を使った目玉焼きが「1つ(1SV)」の目安で、1日にとる量は「3〜5つ(SV)」が適量です。洋風の食生活では主菜を多めにとりがちです。脂質の多い肉料理などを食べた場合には、食事のバランスを考えて、そのほかの食事の際に、主菜を少なめにするようにしましょう。

(牛乳・乳製品) 牛乳だったら1本程度

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、骨などをつくるカルシウムの供給源となるものです。牛乳コップ半分が「1つ(1SV)」の目安で、1日にとる量は牛乳びん1本分の「2つ(2SV)」が適量です。コーヒー牛乳など、ほかの食品と併せてとっても大丈夫です。

(果物) みかんだったら2個程度

りんご、みかんなどの果実や、すいか、いちごなどの果実的な野菜は、ビタミンCやカリウムなどの供給源となるものです。みかん1個、りんご半分が「1つ(1SV)」の目安で、1日にとる量は「2つ(2SV)」が適量です。



▶秋晴れの日元気いっぱい
ちびっ子力士たち。



ちびっ子力士奮闘 市小中学生すもう大会開催

【結果】

団体戦 男子優勝 船川南小学校
女子優勝 脇本第一小学校

個人戦

2・3年生の部男子	優勝	倉貫翔太	(脇 一)
2年生の部女子	優勝	浅井悠華	(北 陽)
4年生の部男子	優勝	佐藤聖也	(野 石)
3・4年生の部女子	優勝	鎌田里歩	(北 陽)
5年生の部男子	優勝	寺田 舜	(五里合)
女子	優勝	鈴木彩夏	(北 陽)
6年生の部男子	優勝	村井秀成	(五里合)
女子	優勝	畠山一海	(船 一)

市営相撲場で9月10日「市小中学生すもう大会」が開催されました。昨年の5年生男子個人の部で優勝した、五里合小学校柳本くんの土俵入りで始まった今年の相撲大会には、野石小学校も参加し、男子団体では6校9チーム、女子団体では5校6チームが出場し、力自慢のちびっ子力士たちが優勝を目指して、力と技を競い合いました。



▲横綱にも負けないみごとな土俵入り。



▲元気いっぱいの園児たちに、保護者や祖父母から大きな声援が送られていました。

幼稚園・保育園児の歓声が響いた 若美地区ちびっ子大運動会

9月17日、館山近隣公園で「若美地区ちびっ子大運動会」が行われました。子ども同士が互いに成長しあう機会と、集団での教育の効果を高める目的から、昨年に続いて若美南保育園、若美幼稚園、玉ノ池保育園の3園合同での開催となりました。園児たちは、赤組と白組に分かれ、かけっこや綱引きなどに参加しました。合同での開催により、同じ地区の同年代のお友達とたくさんふれあうことができ、楽しい運動会になりました。

秋晴れのさわやかな日に 寒風山まつり開催

毎年秋の恒例行事の「寒風山まつり」が、9月18と19日の2日間にわたって開催されました。初日はあいにくの強風で中止になったパラグライダー体験飛行も、2日目は抽選になるなど、たくさんの皆さんが訪れ、若美ベンチャーズの演奏や仮装踊り、標高3555メートルの花火など、多彩なイベントが行われました。また、子どもに大人気のアニメのキャラクターショーや宝探しゲームも行われ、集まったちびっこからは歓声が上がっていました。



▲なかなか前に進まない竹馬競争。

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

▶体験学習交流会は、11月2日の市民文化祭でも行われますので、皆さんご参加ください。



マスコットの優しい表情ににっこり

和幸苑で生涯学習奨励員による体験学習交流会



▲一つ一つ違う表情を持ったマスコットができました。

9月12日から16日までの日程で、特別養護老人ホーム和幸苑（角間崎）で、生涯学習奨励員による体験学習交流会が行われました。体験学習交流会は、市内外で活躍している生涯学習奨励員の皆さんが、日ごろの活動での学習成果を、交流会を通じて「いつでも、どこでも楽しく学べる体験の場」として提供しようとして、昨年度から行われています。

和幸苑のデイサービスを利用していらっしゃる方々を対象に行われた体験学習交流会では、生涯学習奨励員の皆さんから指導していただきながら、毛糸とフェルト生地を利用して「毛糸ポンポンマスコット」を作りました。毛糸を丸く束ねて、ハサミでカットするだけなので、初めての人でも簡単にすることが出来ます。

参加者には、自分たちで作ったマスコットの見えるいろいろな表情に「めんけえなあ」「孫さいい土産になる」と、大変好評でした。



▲多彩なイベントに子どもたちも大はしゃぎ。

大勢の家族連れでにぎわった 世界一の巨大タンク見学会開催

9月10日秋田国家備蓄基地で、(株)秋備主催の「世界一の巨大タンク」の見学会が行われました。
当日は、秋田石油備蓄基地内にある直径97メートル、深さ51・5メートルの、世界一大きな地中タンクを見ることができ、基地内見学バスの運行や、乗船体験、なまはげ太鼓やヤマトセ踊りなどたくさん催し物が行われました。市内外から多くの方々会場を訪れ、皆さん思い思いに楽しいひとときを過ごしていました。

中学生弁士が熱い思いを発表 少年の主張秋田県大会

9月18日「わたしの主張2005 第27回少年の主張秋田県大会」が、(社)青少年育成秋田県民会議と県の主催で市民文化会館を会場に行われ、応募の中から入選した11人が熱弁をふるいました。大仙市の大曲中学校2年深谷夏海さんが「私の支え」と題し、家族の温かい支えで不登校を克服した体験を発表して最優秀賞に、男鹿北中学校3年関向良子さんは優秀賞、弘戸中学校3年木田千智さんは優良賞に選ばれました。



▲中学生たちが今感じていることを堂々と発表。

市長ですこんにちは



佐藤 一 誠

▼各地区で敬老会が行われ、80歳の方々に寿状を差し上げましたが、まだまだ80歳には見えない若々しい方々がばかりでした。65歳以上の方々がまもなく総人口の3割になるうとしており、これからも高齢者福祉政策を充実してまいります。これまでのご苦勞に感謝し、ますますお元気で私どものご指導お願いします。これからもご長寿をお祈りしています。おめでとございます。

▼若美地区運動会に初めて参加し、その盛大さに圧倒させられました。参加者の多さと屋台などが立ち並び雰囲気も最高でした。開会式では聖火リレーなども行われ、実行委員の皆さんのムード作りにも感じました。それでも昨年より参加者が少ないとのことでした。どうか今後とも各地域の連帯づくりと交流のため長く続けていってほしいと思います。

▼東北総体剣道選手権が行われ、

東北6県から予選を勝ち抜いた精鋭を迎え、岡山国体出場を目指し熱い戦いが繰り広げられました。市民の皆さんからもたくさんご覧いただきました。

平成19年国体成功に向けて今後関係競技が開催されますので、ご協力をお願いします。

▼「市内小中学校すもう大会」が行われました。残念ながら中学生の参加はありませんでしたが、今回は若美地区野石小学校の参加があり、女子の新相撲とあわせ盛大に行われました。

特に女子の力強い相撲に感嘆の声が上がりました。今後スポーツを愛し、たくましい人間に育ってくださることを期待しています。

▼脇本第二小学校と鶴木小学校が創立130年を迎えます。これまで地域の方々の熱いご支援の中でPTA、保護者、先生方のご努力ですばらしい人材を輩出してまいりました。心より敬意と感謝を申

し上げます。この130年を契機に一層のご発展をお祈りします。

▼来る10月30日(日)、恒例の首都圏男鹿の会が正午より昨年と同じアルカディア市ヶ谷で開催されます。今年も男鹿から物産品などを持って、私を先頭に関係者が多数訪れます。当日は男鹿に関する方

なら誰でも参加できますので、市民の方からも親戚や知人にご連絡いただきたいと思えます。今年も男鹿ファンの浅利香津代さんにも声をかけようと思っています。当日は男鹿弁で大いにしゃべり合いまししょう。楽しみにしています。

▼暑い夏も過ぎ、いつの間にかススキの穂が揺れ、稲刈りも始まるなど、間違はなく秋がやってきました。私たちはこれから冬に向かってその準備に入っていきますが「天高く馬肥ゆる秋」を十分満喫し、健康で過ごしましょう。

10月市長の主な予定

- 1日(土) 弘戸中学校体育祭
- 2日(日) 男鹿市婦人大会
- 3日(月) 男鹿地区被害者支援連絡協議会総会
- 4日(火) 男鹿地域半島振興対策協議会
- 5日(水) 八郎湖周辺清掃事務組合臨時議会
- 6日(木) 東北総体男鹿市実行委員会総会
- 7日(金) 秋田県港湾を考える懇談会
- 9日(日) 脇本第二小学校創立130周年記念式典
- 12日(水) 全国漁港漁場大会
- 15日(土) 春日井まつり(～16日)
- 18日(火) 東北市長会総会
- 22日(土) 岡山国体視察(～25日)
- 26日(水) あゆみ作業所開設10周年記念福祉交流会
- 30日(日) 首都圏男鹿の会

くらしの INFORMATION 情報

代表番号
 男鹿市役所
 ☎23-2111
 若美庁舎
 ☎46-2111

悪質なりフォーム業者の訪問販売にご注意ください!!

住宅リフォームの訪問販売について、悪質な事業者による高齢者を中心とした消費者トラブルが社会問題になっていきます。

これらは、執拗な勧誘や虚偽の説明で契約を急がせ、さらには、不当に高い契約金額やさまざまな工事といった悪質かつ深刻な問題です。被害に遭わないようにご注意ください。

- 被害に遭わないための心がけ
- ・ドアや玄関はいつも鍵を掛け、不意に業者が訪問されてもドアや玄関

を開けず、インターホンや、鍵を掛けたまま対応しましょう。

・「床下の無料点検」などと言われても、必要が無い場合はきっぱりと断りましょう。

・説明を受けて不安になり、すぐその場で契約してトラブルに巻き込まれるケースがあります。契約する前に必ず家族や友人、知人、隣近所に相談しましょう。

▼問い合わせ／市民課
 ☎23-2111 内線1805

「体育の日」体育施設の無料開放をします

10月10日(月)の「体育の日」に市民の方を対象に、市総合体育館、若美総合体育館など市内15の体育施設を無料開放します。

なお、今後、毎年10月の第二月曜日「体育の日」を無料開放とします。

【開放時間】

- ・屋外体育施設 9時～17時まで
- ・屋内体育施設 9時～21時まで

▼問い合わせ

スポーツ振興課(市総合体育館内)
 ☎23-3040
 若美総合体育館 ☎46-3113

平成18年度就学児童の健康診断を実施します

平成18年度就学児童(小学校新入学児童)の健康診断を次の通り実施しますので、必ず受診してください。

【対象】

平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた子ども

【受付時間】 12時45分～13時

【学校名・実施日】

- 船川第一小学校 10月3日(月)
- 脇本第二小学校 10月4日(火)
- 北陽小学校 10月6日(木)

- 脇本第一小学校 10月18日(火)
- 鶴木小学校 10月20日(木)
- 船川南小学校 10月25日(火)
- 五里合小学校 10月25日(火)
- 払戸小学校 10月28日(金)
- 野石小学校 11月1日(火)
- 船越小学校 11月2日(水)

▼問い合わせ／学校教育課
 ☎46-4108

消防ふれあい広場開催

【日時】 10月15日(土)
 10時～12時30分

【会場】 J.C.ユナイテッド駐車場

【実施内容】

消防車両の展示、高所放水車(新型)の体験乗車、三三消防車・三三救急車体験乗車、救助隊の体験(綱渡り体験)、心肺蘇生法体験、記念写真(後日J.Cで展示&受け取り)、記念

品プレゼント(風船など)、老朽化消火器の回収(消火器業者が有料で回収します)

※体験コーナーでは整理券を発行するものもあります。

▼問い合わせ／男鹿地区消防署
 ☎23-3139

※市立図書館で借りた本を返すことができます。

日 に ち	場 所
10月5日(水)	▶樹園 (10時～)
11月9日(水)	▶椿郵便局 (11時20分～) ▶戸賀集会所 (13時20分～) ▶男鹿中郵便局前 (14時25分～) ▶三ツ森町内会館 (15時5分～)
10月12日(水)	▶寿恵園 (9時20分～)
11月16日(水)	▶五里合小学校 (10時25分～) ▶五里合公民館 (11時～) ▶若美幼稚園 (13時～) ▶北浦公民館 (14時30分～) ▶北浦農協前 (15時～)
10月19日(水)	▶男鹿の郷 (9時40分～)
11月30日(水)	▶脇本第二小学校 (10時20分～) ▶たむらクリニック裏 (10時50分～) ▶グループホームこかげ (11時20分～) ▶脇本公民館 (11時45分～) ▶船越公民館 (13時10分～) ▶長沼団地 (13時50分～) ▶脇本加藤造園 (14時50分～)

読書の秋、たくさん本を読もう！ 移動図書館「さむかぜ号」が巡回します

限られた資源である「土地」の有効利用実現を目指し、10月は土地月間、特に10月1日は土地の日と定められています。私たちも、豊かで安心な住みよい社会を築く土台となる土地の有効利用について考えてみましょう。

●一定面積以上の土地取引には届け出が必要です
一定面積以上の土地取引の契約をした場合、土地の権利取得者は、土

地の売買、交換などの契約を締結した日から2週間以内に、その土地の所在や利用目的などについて正しく届け出をしなければなりません。期間内に届け出をしなければ、偽りの届け出をすると、懲役または罰金に処せられることがあります。

届け出の方法など、詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ／企画政策課
☎23-2111 内線3104

「土地と共に豊かな社会」10月は土地月間・10月1日は土地の日

第3回「なまはげふるさとじまん市」を開催します!!

地場産品の需要拡大と地域産業の振興・発展のため、市内の物産等を一堂に展示、販売する第3回「なまはげふるさとじまん市」を開催します。

今年も、たくさんのイベントを用意して、多数のご来場をお待ちしています。

【開催期間】10月22日(土)、23日(日)

【会 場】市民文化会館

【実施主体】「なまはげふるさとじまん市」実行委員会
※詳しい内容などは、10月15日号でお知らせします。

▶問い合わせ／商工港湾課

☎23-2111 内線2124

なまはげふるさとじまん市 出店者募集!!

「なまはげふるさとじまん市」に出店してくださる方を募集します。出店料は無料ですので、たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。フリーマーケット(23日)出店者も募集しています。

▶申し込み先／なまはげふるさとじまん市実行委員会
男鹿市商工会 担当 三浦
☎24-4141 fax23-2108

「夕陽温泉WAO」臨時休業のお知らせ

浴室の改修工事のため、下記の期間は臨時休業となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

・臨時休業…10月17日(月)～19日(水)

・休 館 日…10月20日(木)

※21日(金)からは通常営業となります。

▶夕陽温泉WAO ☎47-2926

調査票の記入はお済みですか?



国勢調査へのご協力をお願いします。

2005

国勢調査

平成17年10月1日(土)

お問い合わせは
企画政策課 広報統計係 ☎23-2111内線3107

公の施設に係る指定管理者の募集

公の施設の管理が、これまでは公
共団体などに限定されていましたが、
株式会社を含む「指定管理者制度」
に変更されました。

市では、多様化する住民ニーズに、

効率的かつ効果的に対応するため、
民間の能力を活用して一層の住民サ
ービスの向上と経費の削減を図るこ
とを目的に、左記の施設について募
集を行います。

【1. 公の施設の名称、所在地および設置目的】

No.	名称	所在地	設置目的	説明会日時
1	国民宿舎 男鹿	北浦湯本字 中里	住民の保養および健康の増 進を図り、併せて一般観光 客の利用に供する。	10月7日(金) 14時〜
2	温浴ランドおが	北浦北浦字 平岱山	住民の健康および福祉の増 進、ならびに交流の促進を 図るとともに、一般観光客 の利用に供する。	10月7日(金) 15時〜
3	夕陽温泉WAO	野石字大場 沢下	地域住民が温泉を利用して健 康および福祉の増進を図る。	10月7日(金) 11時〜
4	インフォメーション センターわかみ	払戸字大堤	観光宣伝および地場産業の 普及宣伝などを行い、産業 経済の振興に寄与するこ とも、市民の生活文化の向 上と地域の活性化を図る。	10月7日(金) 9時〜
5	なまはげ館	北浦真山字 水喰沢	なまはげの保存伝承とふるま と意識の高揚を図ると共に、 観光拠点としての役割を担う。	10月7日(金) 16時〜
6	かんぼの里「テージ 村	野石字大場 沢下	豊かな自然環境を活用し、 魅力あるふるさとづくりと 地域の活性化を図る。	10月7日(金) 10時〜
7	サンフーク男鹿 男鹿市トレーニング センター	船川港金川 字姫ケ沢	勤労者などに教養、文化、 研修、スポーツなどの活動 の場を提供する。 市民の健康維持増進と心身 の健全な発達を図る。	10月7日(金) 9時〜
8	男鹿市総合技能トレ ーニングセンター	船川港船川 字海岸通り	本市の産業に必要な技能労 働者の養成および技能訓練 を行い、もって労働者の地 位の向上と職業の安定を図 るとともに、地域産業の発 展に寄与する。	10月7日(金) 11時〜
9	男鹿市勤労青少年ホ ーム	船川港金川 字姫ケ沢	勤労青少年の健全な育成と 福祉の増進を図り、労働生 産性の向上に資する。	10月7日(金) 10時〜

【2. 指定期間】

- ・ No 1〜8は、平成18年4月1日〜平成23年3月31日まで（予定）
- ・ No 9は平成18年4月1日〜平成21年3月31日まで（予定）

【3. 申請する団体に必要な資格】

市内に主たる事務所を有する法人
そのほかの団体であること。

【4. 申請をすることができない団体】

- ① 地方自治法施行令第167条の4第2項各号のいずれかに該当する団体でその事実があった後2年を経過していないもの（同項各号のいずれかに該当する者でその事実があった後2年を経過していないものを代理人、支配人そのほかの使用人として使用する団体を含む）。
- ② 申請の日において現に市、または県の指名停止措置を受けている団体。
- ③ 申請の日において破産手続、再生手続、または更生手続が開始されている団体。
- ④ 市税、県税および国税を滞納している団体。

【5. 申請の手続き】

- ① 指定管理者の指定を受けようとする団体は、申請書に募集要項に指定する書類を添えて提出すること。
- ② 提出場所
〒010-0595 男鹿市船川港
船川字泉台66-1
No 1〜6まで
- 男鹿市産業建設部 観光課
☎ 23-2111 内線2305
No 7〜9まで

男鹿市産業建設部 商工港灣課
☎ 23-2111 内線2124

【6. 選定の方法】

- ① 男鹿市公の施設に係る指定管理者選定委員会において、基準に照らし最も適当と認める団体を指定管理者の候補者として選定する。
- ② 選定は、11月中旬（予定）に行い、その結果については、書面により速やかに通知する。

【7. 募集要項の交付】

- 募集要項は、5. 申請の手続き②で交付する。
- 10月3日(月)〜10月28日(金)までの土・日曜日、および祝日を除く8時30分〜17時15分まで交付する。
- 郵送で交付を求める場合は、応募する施設名を明記の上、200円切手をはったあて先明記の返信用封筒（定形外角型2号）を同封すること。

【8. 説明会】

- 説明会への参加を希望する団体は、応募する施設名、および参加人数を明記の上、説明会前日の正午までにファクシミリ番号0185-23-2424に連絡すること。

【9. その他】

- ① 詳細は、募集要項による。
- ② 問い合わせ先は、5. ②提出場所と同様。

募集

体育の日記念 グラウンドゴルフ大会

【日時】 10月10日(月)

9時～受付

【会場】 若美中央公園

【種目】 個人の部

【参加資格】

市在住、もしくは市内に勤務する方

※原則として小学生以上

【参加費】 2000円

▼問い合わせ／若美総合体育館

☎46-3113

秋の遠足(こい)

広い緑の野原で思いっきりかけっこをしたり、踊ったりして楽しみましょう。

【日時】 10月13日(木)

10時～11時

【会場】 天王グリーンランド

※タワー前現地集合

【持ち物】 おやつ、飲み物、おしぼり、敷物、帽子など

【保険料】 親子で50円

※当日集金します。

【申込期限】 10月7日(金)

※雨天中止の場合、その日は船越公民館の中で遊びます。天候がはっきりしない場合、

9時までには子育て支援センターに電話で確認してください。
▼問い合わせ
子育て支援センター
☎35-4188

北浦地区歩こう会

【日時】 10月16日(日)

6時出発

【コース】

北浦市民センター～十二桜森林公園往復(約2時間)

【参加費】 無料

【申込期限】 10月11日(火)

※朝食を準備しているほか、お楽しみ抽選会もあります。

▼問い合わせ／北浦公民館

☎33-2112

脇本城跡発掘調査 現地報告会

国指定史跡で行っている発掘調査の現地報告会を実施します。

【日時】 10月8日(土)

10時～11時45分

※脇本城への登り口(鳥居前)に集合

【履物】 ハイキングに適したズックか長靴

※小雨決行。雨具を持参してください。

▼申し込み・問い合わせ
生涯学習課☎46-4110

若美ボランティアフェスティバル &健康のつどい

【日時】 10月22日(土)

9時30分～15時

【会場】 若美総合体育館

【内容】 表彰、講演、アトラクション、ボランティアによる出店、ふれあいバザーなど

【参加費】 無料

【申込期限】 10月11日(火)

▼問い合わせ／市社会福祉協議会(若美福祉拠点センター)

☎46-3939

市民ミニテニス大会

【日時】 10月23日(日)

9時30分～

【会場】 市総合体育館

【参加資格】 市民の方

【参加費】 3000円

【申込期限】 10月12日(水)

▼問い合わせ

ミニテニス協会 三浦

☎24-4050

さき織り教室

シート、はぎれなどを使って、テーブルセンターやタペストリーを作ります。

【日時】 10月14日(金)

10時～15時

【会場】 戸賀公民館

【持ち物】 昼食、はさみ、ものさし、エプロン

あんぷらロードレース大会

心地よい汗を流し、地元産のあんぷらを食べて楽しく語らしましょう。

【日時】 10月23日(日)

9時30分開会式

※男鹿中公民館集合

【種目/対象者】

・2歳/ペア、一般女子

・3歳/小・中学生、一般

・5歳/フリー

【参加費】 保険料1人1000円

【申し込み】 10月18日(火)までに電話か☎33-3200で

▼問い合わせ／男鹿中公民館

☎33-2039

なまはげウォーキング男鹿

今年度2回目となる今回は、歩行者自転車道(総合運動公園～船川第一小学校まで)往復8kmを歩きます。

【日時】 10月22日(土)

9時30分出発

※8時45分まで市総合体育館に集合。9時15分まで受付。

【参加費】 無料

【申込期限】 10月19日(水)

※小学生以下の方には、保護者が同伴すること。詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ／スポーツ振興課

☎23-3040

お知らせ

スポーツ教室開催

【日時】10月4日(火)、5日(水) 10時～

【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法、二コースポーツの紹介、レクリエーションの紹介

【対象】楽しく体を動かしたい方ならどなたでも

【参加費】無料

▼問い合わせ／サンワーク男鹿
☎24-2511

第11回男鹿市地域安全市民大会開催

10月11日(火)から20日(木)まで、全国地域安全運動期間です。また、10月11日は「秋田県安全安心まちづくりの日」と定めています。

運動の期間中、市防犯協会では「みんなでつくる安全で安心な街」をスローガンに、次の大会を開催します。

【日時】10月13日(木)

13時30分～15時30分

【会場】市民文化会館小ホール
※当日は、市内中学校6校の生徒代表による防犯弁論大会

を併せて予定しています。
▼問い合わせ／環境防災課
☎23-2111 内線2805

違反建築防止週間

10月11日(火)～17日(月)までは違反建築防止週間です。

この週間は、住民の皆さんに建築基準法の目的や内容について知っていただき、違反建築の防止を図るとともに、建築に関するさまざまな取り組みによって建築物の安全性の確保と良好な住環境をつくることを目的としています。

身体障害者巡回相談開催

義肢・肢体に関する巡回相談を行います。補装具の申請など、肢体に関する相談のある方はおいでください。

【日時】10月14日(金)

10時～12時

【会場】市役所5階大会議室
【持ち物】身体障害者手帳
印鑑

▼問い合わせ／福祉事務所
☎23-2111 内線1508

シルバーフェア開催

シルバー人材センターと皆さんとのふれあいの場です。

【開催期間】

10月14日(金)～16日(日)

【会場】ハートピア

【内容】絵画、書、写真、手工芸品、盆栽などの創作展示(14～16日)、バザー(15、16日)、芸能発表(15日)
※詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ

シルバー人材センター

☎23-2300

港公民館まつり～私たちの生涯学習その実践と発表～

【開催日】10月15日(土)、16日(日)

【会場】港公民館、ハートピア

【展示部門】

15日9時～16日16時30分
盆栽、生け花、書道、読書作品、リフォーム作品、籐工芸、和紙ちぎり絵、絵手紙ほか

【舞台発表】

16日13時～15時30分

大正琴、舞踊、コーラス、民謡、リフォームファッションショー、ハーモニカ、太極拳ほか

▼問い合わせ／港公民館
☎23-2552

県立短大 秋輝祭

「有収の美 ススメダス」短大進耕形」をテーマに秋田県立短期大学の秋輝祭が開催されます。

【日時】10月15日(土)、16日(日) 10時～15時30分

【内容】短大名物牛の丸焼き(2日目11時30分ごろ)、搾乳、芋掘り、トラクター試乗などの農業体験(2日目10時～14時)、農産物販売、模擬店、研究室展示、乗馬体験、ソーラーカー試乗ほか

▼問い合わせ

県立大学短期大学部 佐藤

☎45-2027

定期救命講習会開催

【日時】10月16日(日) 9時～12時

【会場】男鹿地区消防本部
【内容】救急車が到着するまでの応急手当など

【受講料】無料

【申し込み】10月15日(土)までに電話で

▼問い合わせ

男鹿地区消防本部

☎23-3139

県読書フェスタ開催

本や読書に関係したイベント

トが盛りだくさんです。
【日時】10月23日(日) 9時50分～15時

【会場】児童会館、県立図書館、生涯学習センター

【内容】文学講義、図書展示、読書ウォークラリーなど

※また、当日本の読み聞かせグループと古本フリーマーケットの出店者を募集します。
申し込みは、読み聞かせは3日(月)、フリーマーケットは7日(金)まで、県生涯学習課へ申し込みください。

▼問い合わせ

県教育庁生涯学習課社会教育班
☎018-860-5185

トレーニングルーム利用者カードができました

市総合体育館では、気軽にトレーニングルームを利用できるように「トレーニングルーム利用者カード」を作成しました。1枚1000円で11回利用可能な(1回分無料)利用者カードは、1日から総合体育館にて受付、発行します。詳しくは、お問い合わせください。

▼問い合わせ／市総合体育館
☎23-3040

◆BCGの予防接種を実施します

- 日にち/10月26日(水)
- 受付時間/4か月児健診とともに接種希望の場合13時~13時30分
予防接種のみ希望の場合13時30分~14時
- 会場/保健福祉センター
- 対象者/生後直後~6か月未満
- 対象地区/市内全域

◆保健センターを開放します

乳幼児とその保護者や妊娠中の方に保健センターを開放します。おやつや飲み物の持参も自由です。

- 日時/10月4日(火)・27日(木)10時~12時

◆健康相談をご利用ください

保健師・栄養士が無料で相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

- 日時/10月13日(木)・26日(水)9時~12時

◆「ハッピー・プレパママ教室」を開催します

これから迎える出産・育児をいっしょに考えてみませんか?

- 日時/10月21日(金) 10時~14時
- 会場/保健福祉センター
- 対象/市内の妊婦さんと家族
- 内容/調理実習(貧血予防・おくみ予防)、健康相談など

※10月14日(金)までに電話で保健センターまでお申し込みください。

乳児健診を実施します

【若美コミュニティセンター】(受付時間/12時30分~13時)

健診名	日にち	対象	持ち物
4か月児健診	10月11日(火)	平成17年6月生まれ	母子健康手帳・バスタオル・記入済みのアンケート用紙・交換用おむつ2~3枚
7か月児健診		平成17年2月生まれ	
10か月児健診		平成16年11月生まれ	

【保健福祉センター】(受付時間/13時~13時30分)

健診名	日にち	対象	持ち物
4か月児健診	10月26日(水)	平成17年6月生まれ	母子健康手帳・バスタオル・記入済みのアンケート用紙・交換用おむつ2~3枚
7か月児健診	10月25日(火)	平成17年2月生まれ	
10か月児健診	10月20日(木)	平成16年11月生まれ	
1歳6か月児健診	10月13日(木)	平成16年3月生まれ	母子健康手帳・バスタオル・記入済みのアンケート用紙・幼児用歯ブラシ・コップ・(3歳児は採尿済みの採尿容器)
3歳児健診	10月5日(火)	平成14年4月生まれ	

※乳児健診はどの会場でも受けられます。

※前回受診できなかった方は今回おいでください。

ポリオ予防接種を実施します

実施日	会場	受付時間	対象地区
10月17日(月)	保健福祉センター	13時30分~14時	船越
10月24日(月)			戸賀・北浦・男鹿中・脇本・五里合
10月31日(月)			船川
10月26日(水)	若美コミュニティセンター	13時~13時30分	若美地区

- 対象/生後3か月~90か月

※ポリオは経口投与2回(できれば春・秋に1回ずつ)、1歳半までに完了することが望ましいとされています。

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

献血にご協力ください

10月5日(水)【成分】

航空自衛隊	9時30分~12時00分
	13時00分~16時00分

10月11日(火)【全血】

高橋工業	9時30分~10時30分
ケアホーム木精	10時40分~12時00分
モリセイ秋田工場	12時15分~13時15分
秋田銀行男鹿支店	14時30分~16時00分

10月19日(水)【全血】

秋備男鹿事業所	9時30分~10時45分
保健センター	11時00分~12時15分
男鹿地区消防署	13時30分~14時30分
いとく男鹿店	14時45分~16時00分

麻しん・風しんの予防接種が変わります

平成18年4月1日より、麻しん・風しんの定期予防接種が、混合ワクチンの接種に変わります。平成18年3月31日以前に、麻しんまたは風しんの予防接種を受けた方は混合ワクチンの対象外となりますので、どちらかが未接種の方は早めに予防接種を受けましょう。

	変更前	変更後
接種内容	麻しんワクチン1回 風しんワクチン1回	麻しん・風しん混合ワクチン2回
対象者	1歳から7歳半	第1期: 1歳から2歳 第2期: 小学校就学1年前(5歳以上7歳未満)

- ▶ 1歳以上7歳半未満の方で麻しんのみを接種済→風しんを接種
- ▶ 1歳以上7歳半未満の方で風しんのみを接種済→麻しんを接種
- ▶ 平成18年4月1日時点で2歳以上になってしまう方で、現在麻しん・風しんどちらも未接種の方→麻しんおよび風しんを接種

2005 **10** 月のカレンダー

1 (土)	・平成17年国勢調査 ・払戸中学校運動会(8:50~若美小・中グラウンド)	16 (日)	・北浦地区歩こう会(6:00~北浦市民センター) ・定期救命講習(9:00~男鹿地区消防本部)
2 (日)		17 (月)	
3 (月)		18 (火)	・どんぐりひろば(9:30~船越児童クラブ分館)
4 (火)	・どんぐりひろば(9:30~船越児童クラブ分館)	19 (水)	・なかよしひろば(9:30~船川保育園) ・すくすく子育て教室(10:00~若美コミュニティセンター)
5 (水)	・なかよしひろば(9:30~五里合保育園) ・すくすく子育て教室(10:00~若美幼稚園)	20 (木)	・わくわくひろば(9:30~船越児童クラブ分館) ・若美大学(10:30~若美コミュニティセンター)
6 (木)	・前期終業式(払戸中学校) ・0歳児わくわくひろば(9:30~船越児童クラブ分館)	21 (金)	
7 (金)	・前期終業式(男鹿南・五里合・潟西中学校) ・フットセラピー講座(10:30~若美コミュニティセンター)	22 (土)	・なまはげふるさとしまん市(市民文化会館、~23日) ・船越地区生活文化祭(9:00~船越公民館、~23日) ・北浦地区文化祭(9:00~北浦市民センター、~23日) ・なまはげウォーキング男鹿(9:30~市総合体育館ほか) ・ボランティアフェスティバル&健康のつどい(9:30~若美総合体育館) ・わかみウィークエンドサークル2005(9:30~若美コミュニティセンター)
8 (土)	・脇本城跡発掘調査現地報告会(10:00~脇本城跡)	23 (日)	・あんぷらロードレース(9:30~男鹿中地区) ・市民ミニテニス大会(9:30~市総合体育館)
9 (日)		24 (月)	
10 (月)	・グラウンドゴルフ大会(9:00~若美中央公園) ・脇本地区軽スポーツ大会(9:30~B & G海洋センター体育館)	25 (火)	・どんぐりひろば(9:30~船越児童クラブ分館)
11 (火)	・後期始業式(男鹿南・五里合・払戸・潟西中学校) ・なかよしひろば(9:30~船越保育園)	26 (水)	・脇本郷土史講座移動研修(8:30~大仙市) ・なかよしひろば(9:30~北浦保育園) ・すくすく子育て教室(10:00~若美南保育園)
12 (水)	・なかよしひろば(9:30~脇本保育園) ・すくすく子育て教室(10:00~玉ノ池保育園)	27 (木)	・わくわくひろば(9:30~船越公民館) ・市学校保健研究大会(13:00~サンワーク男鹿)
13 (木)	・わくわく遠足ごっこ(10:00~天王グリーンランド) ・男鹿市地域安全市民大会(13:30~市民文化会館)	28 (金)	・健康講座(10:00~男鹿中公民館)
14 (金)	・さき織り教室(10:00~戸賀市民センター) ・フットセラピー講座(10:30~若美コミュニティセンター)	29 (土)	・市民文化祭(市民文化会館ほか、~11月3日) ・市小中学校音楽祭(市民文化会館) ・犬のしつけ方教室(9:30~若美総合支所前) ・男女共同参画社会づくり基礎講座(13:00~市総合体育館)
15 (土)	・港公民館まつり(8:30~港公民館、~16日) ・市民グラウンドゴルフ大会(8:30~OGAマリンパーク球技場) ・戸賀地区市民運動会(9:00~戸賀グラウンド)	30 (日)	
		31 (月)	

土の中の子供

中村文則著…文藝春秋
虐待を受け、土の中に埋められ殺された過去を持つ青年が語る、死と自己の存在の意味。芥川賞受賞作。

天使のナイフ

薬丸岳著…講談社
妻を惨殺した少年たちが死んでいく。これは天罰か、誰かが仕組んだ罠なのか。江戸川乱歩賞受賞作。

優しい音楽

瀬尾まいこ著…双葉社
家族、恋人たちの温かなつながりが心にしみわたる短編集。

下妻物語・完

嶽本野ばら著…小学館
イチゴと桃子が殺人事件に巻き込まれた！映画化大ヒット作、驚きの完結編。

おまけのこ

畠中恵著…新潮社

東京DOLL

石田衣良著…講談社

いま話題の本

市立図書館 ☎(23)2552

【10月の休館日】

3日(月)・10日(祝)・16日(日)

17日(月)

施設 Information No.6

なまはげオートキャンプ場

男鹿市北浦北浦字平岱山地内
TEL 0185-22-5030



なまはげオートキャンプ場は、平成12年4月に北浦にオープンして、今年で5年目を迎えます。大自然に囲まれた10畝もの広大な敷地の中に、オートキャンプサイトをはじめ、アウトドアを満喫できる木材をふんだんに使った施設が配置されています。敷地内にあるテントサイトは70区画、キャンピングカーサイトも6区画用意されていて、サンタリー棟(炊事場・シャワー室・トイレ・コインランドリー)は3カ所もあります。センターハウスには事務室やエントランスホール、2階には展望室などもあり、他の施設に比べてもひけをとらない設備となっています。また、オートキャンプライフを楽しむためには、レジャー用品が必要ですが、テントやキャンプ用品が無いと言つ方でも、テントはもろろん食料品から遊具まで数多くの物品をセンターハウスで購入したり、借りたりできます。マウンテンバイクを借りて近くを散歩するのもおもしろいかもしれません。また、キャンプはちよつと苦手という方にも、敷地内に6棟のコテージが用意されていますので、手軽にアウトドアを楽しむことができます。



▲手軽にアウトドアを楽しめる、通年営業のコテージ

なまはげオートキャンプ場は、平成12年4月に北浦にオープンして、今年で5年目を迎えます。大自然に囲まれた10畝もの広大な敷地の中に、オートキャンプサイトをはじめ、アウトドアを満喫できる木材をふんだんに使った施設が配置されています。敷地内にあるテントサイトは70区画、キャンピングカーサイトも6区画用意されていて、サンタリー棟(炊事場・シャワー室・トイレ・コインランドリー)は3カ所もあります。センターハウスには事務室やエントランスホール、2階には展望室などもあり、他の施設に比べてもひけをとらない設備となっています。また、オートキャンプライフを楽しむためには、レジャー用品が必要ですが、テントやキャンプ用品が無いと言つ方でも、テントはもろろん食料品から遊具まで数多くの物品をセンターハウスで購入したり、借りたりできます。マウンテンバイクを借りて近くを散歩するのもおもしろいかもしれません。また、キャンプはちよつと苦手という方にも、敷地内に6棟のコテージが用意されていますので、手軽にアウトドアを楽しむことができます。

多数あり、男鹿半島の観光めぐりの拠点としても、最適な場所といえます。皆さんも緑豊かな大自然の中で、バーベキューや自然観察をしてみませんか。朝もやの向こうに見える雄大な真山・本山の姿は格別です。

- 営業期間 / 4月10日～11月30日
コテージは通年営業
- 営業時間 / チェックイン 14時
チェックアウト 10時
- ※日帰りで利用は10時～16時
- 入場料 / 小・中学生 200円
一般 400円

※テントサイトなどの利用料については、お問い合わせください。

●お問い合わせ・ご予約は
オートキャンプ場
TEL 0185-22-5030

編集うらばなし

▶一面黄色に実った稲穂のじゅうたん。稲刈り中の田んぼは、忙しく動き回るコンバインと農家の皆さん、逃げ回るバツとトンボの群れがいっぱいでした。(原)
▶130円、121円、100円、65円。車を走らせていると、目を疑うような表示が…。思わず「満タン」の言葉も気が引ける。これから暖房器具が、活躍する季節。暖冬であることを願う今日この頃です。(貴)
▶スポーツの秋です。ということで3年ぶりにラケットを握ってみました。日ごろの運動不足がたたり、翌日ひどい筋肉痛に襲われたのは言うまでもありません…。(黒)

すくすく元気に育って!

第三子以降の新生児を出産した方にお祝金を支給しています。



たくみ 佐藤 巧ちゃん(脇 本)
平成17年8月7日生まれ



ともなり 吉田 智就ちゃん(松木沢)
平成17年8月6日生まれ