

お知らせ
 入札結果の公表《2月》
 《250万以上の契約状況》
 農業災害復旧事業（鷹巣地区）北農災第1工区▽913万3950円▽（有）三浦組／同2工区▽1060万5000円▽（有）島山重機工業／同3工区▽1398万6000円▽（有）千葉建設／同4工区▽1254万7500円▽（有）長岐建設／同39工区▽1060万7500円▽大館桂工業（株）北秋田営業所（森吉地区）同5工区▽1764万9000円▽（有）細田組／同8工区▽619万5000円▽（有）庄栄組／同12工区▽660万4500円▽（有）神成建設（株）同13工区▽394万8000円▽（有）神成建設（株）同16工区▽3000円▽（有）神成建設（株）同17工区▽934万5000円▽（有）池田建設（株）同40工区▽1433万2500円▽大館桂工業（株）北秋田営業所（阿仁地区）同18工区▽1055万2500円▽古河林業緑化（株）同22工区▽885万1500円▽（有）山一林業（株）同23工区▽1163万4000円▽（有）野建設／同24工区▽95万9500円▽（有）上杉組／同25工区▽1016万4000円▽（有）野建設／同26工区▽655万2000円▽（有）上杉組／同27工区▽1170万7500円▽（有）阿仁土建／同28工区▽960万7500円▽（有）鈴謙／同29工区▽1150万8000円▽（有）野建設／同30工区▽12200円▽（有）野建設／同30工区▽12200円

万4000円▽（有）鈴謙（八幡岱・川井地区）同32工区▽1560万1950円▽（有）伊勢組（羽根山・李岱地区）同33工区▽619万5000円▽（有）喜組（根田地区）同34工区▽932万4000円▽（有）喜組（上杉地区）同35工区▽905万5200円▽（有）伊勢組（三木田地区）同36工区▽753万9000円▽（有）喜組（合川地区）同41工区▽1785万9000円▽（有）三光テクノ（株）大館営業所

河川災害復旧工事（準用河川黒沢川右岸）▽296万1000円▽（有）ビルド・ミヤノ（普通河川今泉川左右岸）▽399万9000円▽（有）成田工業（普通河川大滝沢川右岸）▽291万9000円▽（有）吉勝組（普通河川大沢川左岸）▽400万5000円▽（有）トシ設備工業（普通河川大沢川右岸）▽344万6100円▽（有）吉満組（準用河川蟹沢川右岸）▽325万5000円▽（有）合川水道施設工業所／普通河川サ沢川河川災害復旧工事▽363万3000円▽（有）吉勝組

道路災害復旧工事（市道七日市く松沢線）▽267万7500円▽（有）やまこう／平成19年度村づくり交付金（農業集落排水単独事業）第04204号工事▽1543万5000円▽（有）宗和区／平成19年度村づくり交付金（合川地区）第01204号工事▽1150万2750円▽（有）伊勢組／面整備工事（合川処理区その1）▽367万5000円▽（有）宗和

営業時間 10:00～21:00
 定休日 月曜日

市民プール4月の教室

◎問合せ ☎62-5001

内容	スキューバダイビング教室		成人水泳教室		
	初級水泳教室	中級水泳教室	初級水泳教室	中級水泳教室	
マスク・フィン・シュノーケルを使ってスキューバダイビングを体験します（ボンベは使いません）			泳げない方から、もっと上手に泳ぎたいと思っている方まで、親切丁寧に指導します		
期日	8・15・22・29	3・10・17・24	3・10・17・24	9・16・23・30	
時間	14:00～15:00	16:00～17:00	14:00～15:00 19:00～20:00	14:00～15:00	
講習料	各教室 月4回 3,000円				
内容	上級水泳教室	健康教室	ストレッチング教室		高齢者健康体操（ADL）
	一緒に練習して大会出場を目指しましょう。細かいフォームも指導します	水中で気持ちよく全身を動かし軽い体操や水中で歩行等を行います。アクアビクスもやります	身体の筋肉をバランス良く伸ばし、筋肉の緊張をほぐして血液の循環を良くし、肩こり、腰痛の改善・予防をします		ADLとは、日常生活動作能力の事で、歩く、立つ、座る動作の維持と向上、回復を目的とし、イスを使って安全に楽しく・簡単に出来る運動です。
期日	4・8・11・15 18・22・25・29	4・8・11・15 18・22・25・29	9・16・23・30	3・10・17・24	9・16・23・30
時間	18:00～19:30	14:00～15:00	10:45～12:00	13:45～15:00	14:00～15:00
講習料	各教室 月4回 3,000円		月8回 5,000円		月4回 3,000円
備考	プール受付で申込みのうえ、講習料を支払いください※印鑑必要／講習料の他に毎回入館料が必要です（年間券・回数券等も使えます）※一人各教室1回の無料体験ができます				

平成8年12月以前に

旧姓で年金に加入していた方はご注意ください
 ※旧姓の頃の記録が統合されていないことがあります

記録をご確認いただき、お申出をいただくことにより
 記録を速やかに結びつけることができます

- ◆いわゆる「5000万件」の不明記録のうち、旧姓による記録が500万件を超えることが見込まれています。
- ◆これらの年金記録は国民の皆様一人一人に旧姓の申出をいただくことにより、皆様の記録に速やかに結びつけることができます。ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

まずは以下の方法で記録をご確認ください

- ① 鷹巣社会保険事務所で ☎0186-62-1308
 【受付時間】 月～金曜日：8:30～17:15
 ※3月は19:00まで受付時間を延長。
 3月8日(土)、9日(日)：9:30～16:00
- ② 「ねんきん特別便専用ダイヤル」 ☎0570-058-555
 【受付時間】 月～金曜日：9:00～20:00
 ・第2土曜日及び3月9日(日)：9:00～17:00
 ※原則として皆様の基礎年金番号や生年月日をお尋ねし、後日回答票を郵送させていただきます。
- ③ インターネットで（ユーザID・パスワード）
 現役加入者の方は、社会保険庁ホームページから、ユーザID・パスワードをお取りいただければ、同ホームページでいつでも自身の年金加入記録をご覧いただけます。
 社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>
記録がもれている場合は社会保険事務所へお申出ください。
記録の調査・統合の上、皆様に結果をお知らせいたします。

平成20年北秋田市標準小作料

北秋田市農業委員会では、平成20年の小作料の標準額を昨年と同額に決めました。

10アール当たりの小作料は次のとおりとなります。

【標準小作料】

- A地区田 19,000円（基準収量570kg）
- B地区田 15,000円（基準収量540kg）
- C地区田 9,000円（基準収量510kg）
- D地区田 7,000円（基準収量480kg）
- E地区田 5,000円（基準収量420kg）

※また、農作業標準賃金表は、後日、各農家の方々に配布いたします。

◎問合せ 市農業委員会 ☎62-6609

花粉症Q&A

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。では、花粉症とはいったいどんな病気なのでしょうか。



Q1. 花粉症の正体って一体なんですか。
 花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q2. 花粉飛散量は年々増えているのですか。
 スギ花粉の飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。

Q3. 今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいのですか。
 大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。

スギに対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

Q4. 花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいのですか。
 一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。

風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q5. 花粉症にはどんな治療法がありますか。
 花粉症の治療には、医療機関で行う薬物療法、手術療法、減感作療法があります。しかし、治療を行うことと平行して、自らが花粉の暴露から身を守ることが前提となることはいまでもありません。

問合せ 市保健センター ☎62-6666