

広
報

あいかわ



ぼくたち 交通安全を守ります

「安全ぼうや」と北保育園の子どもたち

(関連記事 3 ページ)

2000

6 月号

No. 503

新 助役に三浦淳蔵氏

第4回臨時議会は5月11日に開かれました。本議会では、平成11年3月定例議会で可決された「合川町助役を置かないことを定める条例」を廃止する条例案を可決したあと、追加提出した助役の人事案件などが可決されました。

五月十一日に行われた第四回臨時議会での同意をいただき、助役として、町長の補佐役としての大役を受けることになりました。その責任の重大さが日増しに募り、身の引き締まる思いがいたします。

町長からは、「私のよき相談相手、そして議会との調整役に、また職員にとっては、町民への奉仕者としての意識を忘れず、能力を十分に発揮できる環境をつくり、よき相談役になってほしい」と言われました。時間をかけて、要望に応えたいと思っています。一日も早く町の行政システムや内容を把握し、町当局と議会が車の両輪のごとく一体となり、町民の声が町政に反映され、町民に信頼され、親しまれる行政運営ができるように、職員とともに勉強しながら微力を尽くしたいと思っています。

浅学非才の私ですので、町民の皆さんや議会のご指導、ご協力のほどをよろしくお願いします。



み 三 浦 淳 蔵 助 役

昭和13年1月9日生まれ
(62歳)

合川町三木田字三木田86

助役の一日

●五月十八日(木)

・午前八時十分 登庁

・午前九時三十分 この日、県などから送られてきて受付をしたすべての文書に目を通す

・午前十時三十分 来庁したお客様の接客の合間をぬって、建設課長や農林課長から各課の業務内容について説明を受ける



「公園を訪れる人たちから喜ばれる店にー」植田支配人と

・午後一時 東京の出張から帰庁した町長と打ち合わせを行う

・午後三時三十分 北欧の杜パークセンター内オリジナルファーストフードショップ北欧の植田支配人と打ち合わせ

・午後五時三十分 退庁

安全ぼうやに誓って

交通ルールを守ります

手作りの安全ぼうやを北保育園に寄贈

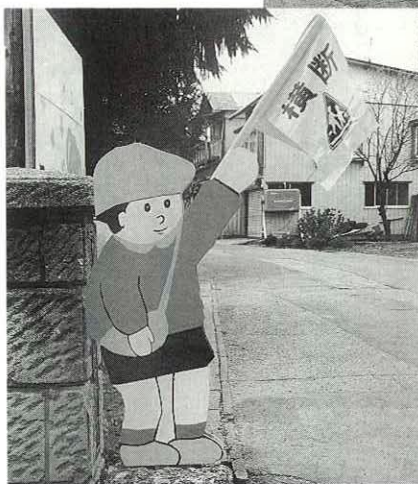
「子どもたちが交通事故に遭わず、元気に通園できますように」そんな温かい心のこもった手作りの「安全ぼうや」が、

春の交通安全運動期間中に町交通安全協会北部会の藤島米造さん（木戸石）と藤島由夫さん（木戸石）から北保育園に届けられました。

この「安全ぼうや」は、数年前から北保育園の敷地の出入り

口に設置されており、ほぼ三年の「卒園」をめぐりにして新しいものが作られ、交換されています。

「安全ぼうや」があるおかげで、子どもたちが通園するときの交通安全に対する心構えも違います。いつも子どもたちをやさしく見守ってくれているような感じがします」と、父兄の皆さんから喜ばれています。



「ぼくもあんぜん」「わたしもあんぜん」―北保育園の前に「二人」の安全ぼうや

もちがおいしい、と好評です

北欧の杜公園に新ファーストフードショップがオープン



「おいしい豚の味噌漬けもちサンドをどうぞ。営業時間は午前8時30分から午後5時まで。年中無休です」

四月二十九日、北欧の杜公園パークセンター内に、オリジナルファーストフードショップ「北欧」がオープンしました。

このファーストフードショップは、これまでのレストラン「北欧」（株秋田内陸縦貫鉄道）に替わって、（株秋田内陸物産が営業しており、メニューも新しくなりました。

新メニューは、当町で収穫された素材を中心に作られており、もちでチーズをはさんだ「チーズもち」や、あきたグルメ味噌に漬けた豚肉をはさんだ

「豚の味噌漬けもちサンド」、枝豆で作った「枝豆きんつば」など。特に「枝豆きんつば」は、甘味を抑えており、健康食品として「味もおいしく、体にもよい」と好評です。

また、北欧の杜公園では、フライングディスクのゴルフコースや、ドックブレイアなどがオープンしています。これからの季節、公園で思いっきり遊んだあとは、オリジナルファーストフードショップ「北欧」（☎783300）で、おいしいものをおなかいっぱいどうぞ。

栄養たっぷりしかもおいしいです

福岡幸子さんのニンジン入り豆腐カステラ

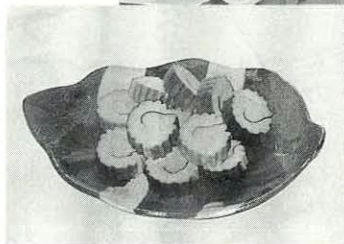
福岡幸子さん（三里）の「ニンジン入り豆腐カステラ」が、五月、NHKの放送番組「HOTOチャンネルあきた」で紹介されました。

「ニンジン入り豆腐カステラ」は、一月に当町で行われた食と健康のフェスタに出展されたもので、広報四月号でも材料や作り方を紹介しています。

撮影当日は、楽しい会話と笑

いも交えながら、食生活改善推進員の皆さんが調理を行い、おいしい豆腐カステラが作られました。

この豆腐カステラのポイントは、ミキサー一つで作る手軽さと、野菜とゴマ、スキムミルクでビタミンとカルシウムがたくさん摂れること。皆さんもぜひ挑戦してみてください。



「ミキサーから天板に生地を流し込みます」
とちょっぴり緊張気味？

指先と頭を使って

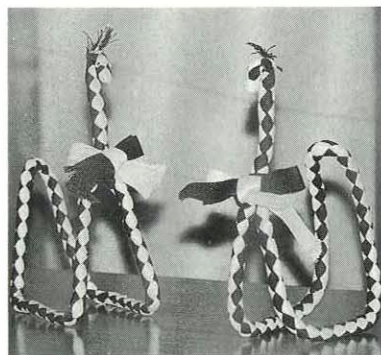
ボケ防止

ボランティアでお年寄りに手芸指導

北都銀行合川支店に展示されている手作り手芸作品をご存知ですか？

これらの作品を作っているのは「趣味の会」の皆さん。「趣味の会」は、和田蓉子さん（大館市）が「お年寄りが作品を作ること、楽しさと喜びを得られる場所を提供したい」と、ボランティアで手芸や押し花などを教えているサークルで、月に二回、午前十時から午後三時頃までことぶき荘で活動しています。

参加している人たちは「安い



針がねハンガーを使って
かわいいキリン作り
（上の写真中央が和田さん）

材料費ですてきな作品を作ることができるのが魅力的」「ぼつんと一人で家にいるより、みんなと集まっていると楽しい。いつも次に集まる日が待ち遠しい」「手先を使ってボケ防止をし、若さを保っている。」と、手作りや人との交流を楽しんでいます。

「趣味の会」は、お年寄りに限らず、手芸が好きな人なら年齢を問わず誰でも参加できます。参加希望の人は、成田さん（☎783039）までお問い合わせください。

もう一度たしかめて

あなたのリサイクル 分別は 正しいですか？

「その他のびん」のはず
なのに…透明なびんも茶
色のびんも入っています



4月からスタートしたリサイクル用資源ごみの分別収集。町民の皆さんのご協力により、収集作業は順調に進んでいますが、資源ごみの出し方についてももう一度確認をお願いします。

- リサイクル用資源ごみは、必ず洗ってから出してください。
- トレイは必ず汚れを洗い落としてください。
→汚れの落ちないトレイは不燃ごみに出してください。
- トレイは洗ってすぐに重ねると、中にカビが生えてしまいます。乾かしてから重ねて出してください。
- ペットボトルは、を確認してから出してください。
- 缶詰の罐は、リサイクルに出さないでください。
→不燃ごみに出してください。
- ペットボトル、ビンなどはふたをとってからリサイクルに出してください。
→ペットボトル、ビンなどのふたは不燃ごみに出してください。
- 紙パックはぬれるとカビが生えてしまいます。雨や雪の日には、集積所の中で保管してください。



コンテナはこのようなように重ねてください



町では迅速に対応するために、塵芥車、平ボディ車2台を購入して、リサイクル収集をしています。

みんなで進めよう！ ごみ減量化 リサイクル運動

ごみ・リサイクルに関するおたずねは
役場保健課（☎78-2113）へ

介護保険ってなんだろう？ 16

あなたの希望を大切にー

県内に679のサービス事業所

居宅介護支援事業所

サービスの計画をたてたり、相談に応じたりしてくれるところです。



- ・㈱コムスン大館ケアセンター
大館市 ☎44-5370
- ・㈱タクトふれあいセンター
大館市 ☎43-1281
- ・㈱虹の街鷹巣営業所
鷹巣町 ☎63-0986
- ・秋田県厚生連北秋居宅介護支援事業所
鷹巣町 ☎62-1455
- ・ケアプランセンターかつら
森吉町 ☎60-5105
- ・もりよし荘居宅介護支援事業所
森吉町 ☎72-5030
- ・地域在宅介護支援センター指定居宅介護支援事業所
森吉町 ☎60-7700
- ・㈱登石
金沢団地 ☎78-5181
- ・合川町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所
合川 ☎78-3166
- ・永楽苑指定居宅介護支援事業所
金沢 ☎78-5156
- ・介護友愛センター北秋営業所
松ヶ丘 ☎78-4350

訪問看護

医師の指示のもと、看護婦さんがお宅に訪問し看護を行います。



- ・訪問看護ステーションかつら
森吉町 ☎60-5105

通所リハビリテーション

機能訓練やリハビリを行います。



- ・秋田県厚生連北秋通所リハビリテーション
鷹巣町 ☎62-1455
- ・社会福祉法人交楽会老人保健施設もりよし荘
森吉町 ☎72-5030

福祉用具貸与

ベッド、車椅子、床ずれ防止用具などを貸し出しします。



- ・福祉用具貸与事業所、施設サービス（長期）事業所等については、掲載を略します。

訪問介護

ヘルパーさんがお宅に訪問して身体の介護や家事の援助をしてくれます。



- ・㈱タクトふれあいセンター
大館市 ☎43-1281
- ・㈱虹の街鷹巣営業所
鷹巣町 ☎63-0986
- ・森吉町社会福祉協議会指定訪問介護事業所
森吉町 ☎72-3838
- ・㈱登石
金沢団地 ☎78-5181
- ・合川町社会福祉協議会指定訪問介護事業所
合川 ☎78-3166
- ・㈱コムスン合川ケアセンター
合川 ☎60-4067

訪問入浴介護

専用の車両でお宅に訪問し、入浴介護を行います。



- ・㈱タクトふれあいセンター
大館市 ☎43-1281
- ・㈱虹の街鷹巣営業所
鷹巣町 ☎63-0986
- ・社会福祉法人森吉町社会福祉協議会指定訪問入浴介護事業所
森吉町 ☎72-3494
- ・㈱登石
金沢団地 ☎78-5181
- ・バンドー被服㈱介護サービス事業部
三木田 ☎78-3411

通所介護

デイサービスセンターへの送迎を行い、食事や入浴などを行います。



- ・永楽苑デイサービスセンター指定通所介護事業所
金沢 ☎78-5155

短期入所生活介護

特別養護老人ホームへ短期的に入所します。



- ・永楽苑指定短期入所生活介護事業所
金沢 ☎78-5151

分からないことやサービスへの苦情などがありましたら役場福祉課（☎78-2113）までお寄せください。

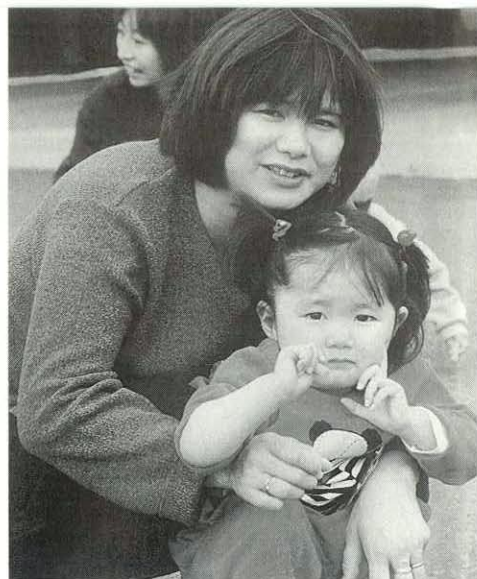
児童手当

義務教育就学前まで支給されます

これまで3歳未満の子どもを養育している人に支給されていた児童手当が、今年12年6月1日から「対象年齢は義務教育就学前まで」と改正されました。

町では対象の年代の子どもの世帯に、申請用紙などをお届け（郵送）することになっています。

その手続きなどについてお知らせします。



子どもの健やかな成長のために——
(記事の内容と写真は関係ありません)

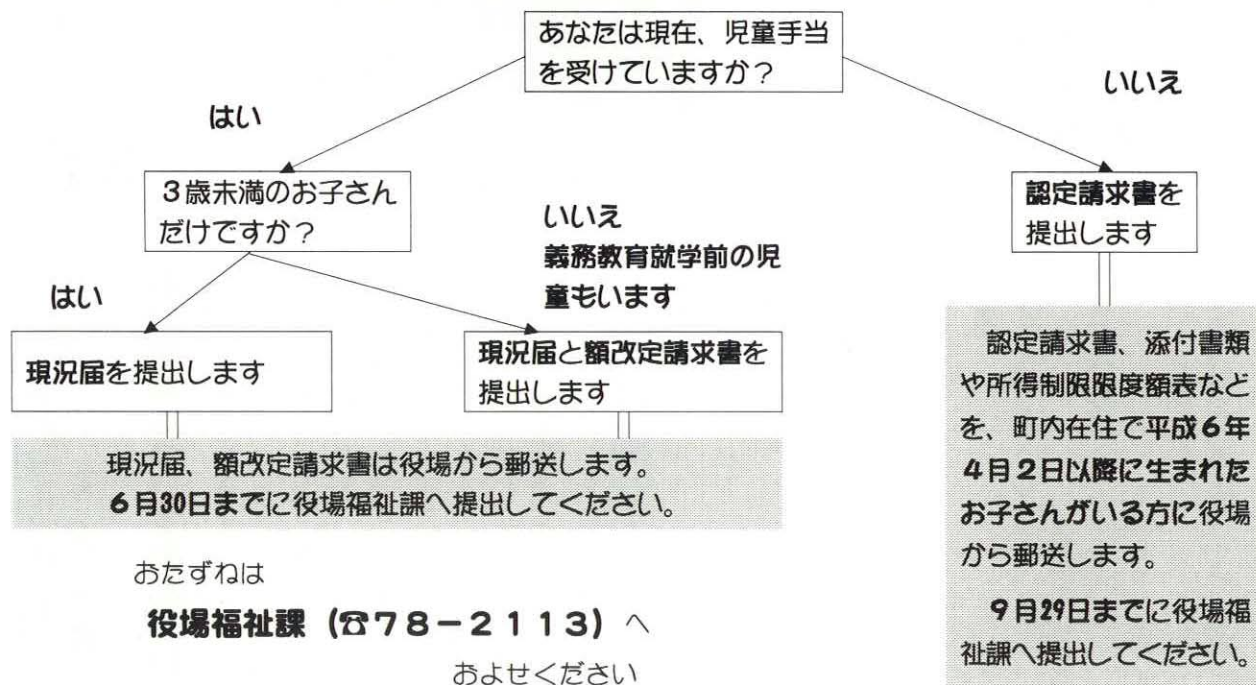
どんな人がもらえるの？

- 義務教育就学前の子どもを養育している人に支給されますが、養育者からの申請がないと支給されません。
- 申請書のほかに、年金加入者書、所得証明書などの添付書類が必要な場合があります。
- 所得が一定額以上の人には支給されません。

制度はどう変わったの？

	改 正 前	改 正 後
対象年齢	3歳未満	義務教育就学前 (6歳到達後最初の年度末まで支給) ※平成6年4月2日以後に生まれた児童
手当月額	第1子・2子 5,000円 第3子 10,000円	改正前と同じです
支払時期	2月・6月・10月	改正前と同じです

対象者が支給を受けるにはどうしたらいいの？



しろつ

No.191



手遊びも楽しみました
(ボランティアの皆さん)



たくさん親子が
楽しみました

あなたも一緒に参加しませんか？ ボランティア「ピッコロ」

「ピッコロ」では、一緒に活動する仲間を募集しています。

絵本の読み聞かせに興味のある方
仲間づくりをしたい方
子どもの好きな方
紙芝居、人形を作るのが好きな方
少しでも興味があれば、ぜひ、一度見学においでください。

活動日 月2回 第2第4火曜日
午前10時から農村環境改善センター
で行います。6月は13日と27日です。

問い合わせ 公民館 (☎ 78-2114)

おもに地元のお母

た。

4月2日、農村改善センターで読み聞かせボランティアグループ「ピッコロ」の皆さんによるおはなし会が開催されました。参加した約40組の親子は、パネルシアター「ブレーメンのおんがくたい」、大型紙芝居「はなさかじいさん」、手遊び、折り紙工作などを楽しみました。



パネルシアター
ブレーメンのおんがくたい

さんたちで構成されるボランティア「ピッコロ」は、年4回のおはなし会と製作活動をしています。

おもしろかったよ
ブレーメンのおんがくたい
ピッコロおはなし会

本の返却についてお願い

公民館図書室の本は1人3冊まで2週間借りることができます。返却は、事務室窓口にある「返却ポスト」の中へお願いします。

貸し出し中の本で2ヶ月以上過ぎてもまだ返却されていない本もありますのでお心当たりの方、また、お忘れの方がいらっしゃいましたら、返却くださいますようお願いいたします。

新着図書案内

一般書

「秘密のひととき」 赤川 次郎
「逆風に生きる」 中村 彰彦
「殉 霊」 榎 健二
「パパだからできる」 鈴木 光司
「象牙色の眠り」 柴田よしき
「百億の預言上・下」 高樹のぶ子

児童書

「さよならサティールン」 滝田よしひろ
「どうながのプレッツェル」 マーグレット・レイ
「もぐらとずぼん」 ペチシカ
「ぼくがパジャマにきがえている」 にしかわおさむ
「うんちしたのはだれよ」

W・ホルツヴァルト

公民館図書室
ライブラリー
スポーツ

自主講座・サークル紹介

民舞会

健康のためには適度な運動が大切です。民舞会では、誰でも楽しく気楽に挑戦できる踊りを練習しています。

今回、初心者の方々が集まって基礎から練習することになりました。健康づくりに、仲間づくりに、一緒に楽しみませんか。

活動日時 月2回
第2第4土曜日
午前10時から午後3時まで

場 所 農村環境改善センター
問い合わせ 公民館 (☎78-2114)



一つ一つに個性が
浮かび上がります

公民館のロビー展

てあいふれあいまなびあい

5月のロビー展は、「65歳からの趣味講座」で挑戦した『ごてんまり』の展示でした。好評につき、今年度の夏期講座になりました。

6月は、18日の芸文祭に関連して芸文協の皆さんの展示を予定しています。お気軽にお立ち寄りください。

第12回

合川町芸文祭

とき 6月18日(日)

ところ 農村環境改善センター

開 場 午前11時

開 演 午後1時

入場は無料です

出演・展覧団体 日本舞踊 ジャズダンス バレエ 太鼓 吹奏

楽 華道 茶道 コーラス 三味線 ほか

何か習い事を始めたい方、見たり聞いたり好きな方、ご家族、隣近所お誘いあわせの上、お気軽にお立ち寄りください。

子育てスケッチ

いま
現在を楽しむ

工藤輝満(松ヶ丘)



工藤晃大朗くん(左)と真寛ちゃん(右)

今朝、早くからのろしが数回鳴り響いた。小学校の運動会を知らせるものである。まだ1歳を過ぎたばかりの我が子も、あと数年もすれば参加することになるのだろうなと空を眺めた。

子どもと十分に関わることができるのは休日だけであって、子どもにせがまれ散歩に出ることが多い。団地内には子どもが多く、父親が子どもを連れて散歩している姿をよく見かける。散歩途中で出会った、子育ての情報交換などをして地域の人と交流するいい機会ともなっている。

共働きである我が家は、日中、2人の祖母と曾祖母の3人に育児をお願いしている。私が帰宅する頃には、大人たちの疲労は最高潮に達しており、子どもが今日も一日元気であったことがうかがえる。決して若いとはいえない3人であるが、週に5日程がんばってくれている。子どもたちの笑顔は大人たちの生活に潤いを与え、また、子どもたちは祖母からの惜しみない愛情に包まれており、双方にとって必要な存在ではないかと思え、もう少しの間、この生活を続けていけたらと願っている。

アルバムを開くたび、子どもの成長の速さを実感させられ、子どもたちにとっても、親にとっても「現在(いま)」この時間は決して戻ることはないのだから、時間を共有し、育児を楽しんでいこうと思っている。

最後に、少子傾向にある当町であるが、町独自の子育て支援(エンゼルプラン)のより一層の充実を一親として望むものである。

頑張ってます！生涯学習奨励員

公民館と地域の皆さんをつなぐパイプ役、合川町生涯学習奨励員。今年もそれぞれの生涯学習活動を軸に公民館と連携を取りながら頑張ります。先月号に引き続き紹介いたします。



家事、子育て、仕事…忙しい中にも生活に密着した生涯学習を考えます。
(増沢 杉刈しのぶ) ☎784635

忙しい農業の合間をぬっていろいろな講座に参加しています。
(三里 福岡正三) ☎784961

子どもと参加する講座、自分自身のための講座、公民館講座をさまざまな形で活用しています。
(下杉 木村智子) ☎78-2322



芸術活動から広がる生涯学習の輪。ご夫婦での生涯学習の話題は尽きません。
(合川 新田喜広) ☎782185



指導ボランティアとして講座のお手伝いをさせていただいています。たくさん作品作りとたくさんの仲間作りをしています。
(合川 片山幸子) ☎78-3134

地域活動の中での生涯学習を推進しています。地域づくりはひとづくり。みんなのために、地域のために、がんばります。
(松ヶ丘 鈴木正幸) ☎782862



講座の指導ボランティアをしたり一緒に参加したり公民館に関わっています。
(李岱 成田徹恵) ☎782634



公民館ボランティア「ピッコロ」で活動しています。よい仲間恵まれて、楽しく子育てしています。
(芹沢 土濃塚千穂) ☎782332



ふるさとへの歴史を訪ねて

猿倉人形芝居吉田千代勝一座

公民館では、県の無形民俗文化財に指定されている、猿倉人形芝居の歴史を収録したビデオと記録集を作成しました。

ビデオは、記録編と演目編の2本立て。記録集は、猿倉人形芝居の発祥から現在までの状況を収録したのも



実際の演技を見たく
なります —ビデオ



図書室で貸し出しします
—記録集

のなっています。
記録集、ビデオはそれぞれ、所定の手続きにより、貸し出しします。
公民館まで(☎782114) お問い合わせください。

銃砲刀剣類登録審査会について

《日 時》

平成12年 7月10日(月)
9月8日(金)
11月10日(金)
平成13年 1月10日(水)
3月9日(金)
午前9時から午後12時まで

《会 場》

秋田県第二庁舎7階教育委員室

《手数料》

登録審査料 6,300円
(平成12年4月1日より施行)
再交付手数料 3,500円
(平成12年4月1日より施行)

《その他》

※当日、登録したい銃砲刀剣類、手数料及び発見届出済証をご持参ください。
※代理人の方は委任状の提出をお願いします。

《問い合わせ》

秋田県教育庁生涯学習課
(☎018-860-5192)
または 公民館 (☎78-2114) まで

おもしろい やさしい つよい子

健康に育ちますように!!
杉山田 伊藤 岬ちゃん

健康でありますように
合川 佐藤宗一朗ちゃん



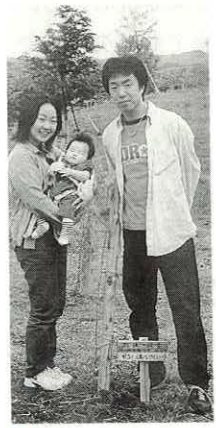
元気でやさしい子
下杉 後藤 涼ちゃん



元気に!!
芹沢 土濃塚悠成ちゃん



大輔になりますように
八幡岳 相馬大輔ちゃん



明るく元気な
やさしい子
三里 松橋成美ちゃん



美人になーれ
道城 今泉奈子ちゃん



第25回誕生の森記念植樹

明るく元気に育ってください
林岱 相馬飛和ちゃん

5月21日翠雲公園で誕生の森記念植樹が行われました。
この記念植樹は、平成11年4月2日から平成12年4月1日まで
に生まれたお子さんを対象に(対象者40人)、お子さんが健やかに
成長されるよう願って植樹するものです。今年は「もみじ」を植
えました。参加者は32人。心配していた雨も降らず、植樹にはベ
ストコンディションの天気の中、お父さん、お母さん達は、汗を
ながして植樹をしました。
木に添えられた、お父さんお母さんの子どもへの願いを一部紹
介いたします。



元気に明るくたくましく
上杉 亀谷晃宗ちゃん

大きくなれよ
合川 北原北斗ちゃん



平和に健やかに!!
三里 福岡秀輝ちゃん



杉山田 石上十大ちゃん

親の願いをこめて

(杉山田 石上十大ちゃんのご両親から)

虫歯予防の

6月
です

6月4日から10日までは虫歯予防週間です。いつまでも健康でいるために、80歳で20本以上の歯を残そうというのが「8020運動」。自分の歯でかむ、という行為にはさまざまな健康の秘密が隠されています。80歳になっても丈夫な歯でいるために、若いうちから健康な歯づくりを心がけましょう。

なぜ、日本食が健康によいのか

今、欧米人が理想とする食事は、東京オリンピック前後の日本の一般家庭の食事だとか。ひじき、切り干し大根、おから…こうした和食がなぜ体によいのか、あらためて考えてみましょう。

最近、欧米諸国では「日本食は栄養のバランスがよく、ヘルシー（健康的）」として関心を集めています。

その訳は、欧米型食事が高脂肪・低繊維食であるのに対し、日本食は高タンパク、低脂肪食で食物繊維もたっぷり。しかも主食、主菜、副菜の3つを基本とする日本食は、魚介類、野菜、穀類、海藻、芋、キノコ、そして大豆製品などバラエティに富んだ食品群を素材とするため、知らず知らずのうちに栄養バランスが保たれる食事だからです。

しかし皮肉なことに、日本では今、食生活の欧米化が進行しており、生活習慣病の増加などの弊害も出てきています。

私たち日本人も、こうした和食の価値を見直したいものです。そして、ふだんの食卓にもっと和風料理を数多く登場させましょう。

ただし、和食には塩分の摂りすぎやカルシウム不足になりやすいという欠点もあります。塩分は控えめにし、牛乳を飲むなどしてカルシウムの補給を心がけてください。

食事改革のキーワードは

塩分は1日10グラム以下に

塩分の摂りすぎは、高血圧、心臓病、脳卒中などの引き金になります。素材の持ち味を生かしたり、酸味や香辛料を上手に利用したりして、薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

目標は1日10グラム以下です。

塩分を減らすコツ

- しょうゆやソースはかけずに、つけて食べる。
- みそ汁は実たくさんにする。
- めん類の汁はできるだけ残す。
- 漬け物は浅漬けや一夜漬けにする。
- テーブルの上に食卓塩を置かない。
- 加工食品やスナック菓子などを食べすぎない。

動物性脂肪を控える

脂肪（特に魚脂を除く動物性脂肪）の摂りすぎは、肥満や動脈硬化、高脂血症、心臓病などの誘引になります。肉の脂を控えて、魚の脂と植物油を多めに摂るようにしましょう。植物油5・肉の脂4・魚の脂1程度が理想的な摂取割合です。

肉の脂肪は調理法で減らせる



脂肪をバランスよく取るコツ

- 肉は脂肪の少ないヒレやモモを選ぶ。ハムやベーコンなどは控えめに。
- アジ、サバ、サンマなどの青背の魚を多くとる。
- バターやラードなどは控えめにし、植物油を多く使う。
- 揚げ物の材料は小さく切らず、電子レンジで下ごしらえをしておく（あらかじめ加熱しておけば、瞬時に揚げり、油をあまり吸わない）。
- フライより素揚げやから揚げにする。
- ケーキ類などの間食を控える。

翠雲公園にあつまれ！

第8回 あじさいまつり

と き 7月16日(日)
ところ 翠雲公園
(三木田関の沢)

むかでレース出場者と出店を募集しています

●第8回むかでレース

約1キロのコースを走るむかでレース。優勝賞金5万円、じゃんけん賞2万円などたくさんの賞金を用意しています。チームワークと自分の体力に、ぜひ挑戦してみてください。

- ▶ 1チーム5人で参加してください。
- ▶ 参加費＝1チーム1000円です。

●出 店

▶ 町内の業者に限ります

申込締切 6月30日(金)

申込・問い合わせ先 役場商工観光課

(☎78-2115)

ドクター今村の さわやか診断 ⑦②



頭痛 ②

合川町国保診療所長

今村 明

農繁期となり、田もにぎわう季節となりました。これから草とりも忙しく

なるでしょうが、毎年草とりをしていて具合の悪くなる人がいます。草とりに限らず、同じ姿勢を長く続けることは腰痛や肩こりなどの原因になります。必ず30分から1時間に一度は体操をし、外で仕事をする時は、いつもより水分を十分に摂るようにしてください。

まずは 頭痛のタネをとりぬきまじよう

さて、今回は前回に引き続き頭痛のお話です。今回は良性の頭痛についてです。いくら良性の頭痛といっても、慢性的な頭痛はなかなかすっきりせず、多くの人を悩ませます。

これらの中で最も多いのが、緊張型頭痛です。どんな人でも一生のうちには何度かは、疲労やストレスなどでなんとなく鈍い頭痛を経験していると思います。これらのほとんどが緊張型頭痛で、早い人では10歳未満から始まる場合もあります。多くの場合、普通の鎮痛剤で治りますが、時には吐き気を伴ったり、音や光に過敏になり頭痛を引き起こしたりする

ることもあります。

しかし、これらは重大な病気を引き起こすというようなことはありません。よく、頭が痛いすぐにあたるのではないかと心配する人がいますが、そういう不安が新たな頭痛を引き起こす原因にもなっています。

もともとこれらの頭痛は、ストレスが関係しており、不安や抑うつ傾向のある人に多いといわれています。ですから、ストレスをうまく解消し、リラックスする時間や軽い運動などを日常生活に取り入れることが重要となります。しかし、特に不安がある場合には、頭痛によりさらに不安

が増すこともありますので、早めに受診してください。

もう一つ有名な頭痛に片頭痛があります。これは頭の片側が発作的に痛むもので、先進国では成人のうち8人に1人は片頭痛患者であるといわれています。頭痛が1カ月に2度以上ある場合は、適切な処置が必要となります。

また、最近では薬剤による頭痛が指摘されています。頭痛薬を乱用したり、慢性的に服用したりすると頭痛の原因になる場合がありますので、注意してください。

○提出期限の変更

これまで3月31日が提出期限となっていました。平成12年から6月30日となります。

現況届が提出されないときは、年金の支払いが差し止められることがあります。6月30日までに町農業委員会（☎78-2116）に必ず提出してください。

参加者を募集しています
第12回
100キロチャレンジマラソン

○種 目

100kmの部・50kmの部

○日 時

9月24日（日）雨天決行

100kmの部 午前5時スタート

50kmの部 午前11時スタート

○申込締切日

6月30日（金）必着

○申込・問い合わせ先

秋田県北秋田郡鷹巣町材木町

2-2 鷹巣阿仁広域交流センター内 100キロマラソン大会
実行委員会事務局

（☎0186-62-1223）

ホームページアドレス

http://www.kumagera.ne.jp/a
100km/

一定面積以上の
土地取引には届出が
必要です

一定面積以上の土地取引の契約をした場合、国土利用計画法により土地の権利取得者（買主）が知事に届出をする必要があります。

○届出の必要な取引

売買、交換、売買予約、譲渡担保、代物弁済など

○届出の必要な土地の面積

①市街化区域

2000㎡以上

②その他都市計画区域内

5000㎡以上

③都市計画区域以外の区域

10000㎡以上

○届出内容

土地の所在、利用目的など

○届出期限

契約を締結した日から2週間以内

○問い合わせ先

秋田県企画振興部地域振興課土地企画班（☎018-860-1237）または役場総務課（☎78-2100）

町営住宅に入居を希望する人
随時申込を受付しています

役場建設課では、町営住宅への入居申込を随時受付しています。住宅が空き次第、入居希望者へ連絡いたします。また、希望者が多い場合は抽選となります。

町営住宅に関するおたずねは、役場建設課（☎78-2115）までお寄せください。

罹災証明は
消防署の確認が必要です

被害確認のできない物件については、証明書は発行されません。火災だけでなく、自然災害（台風、水・雪害、落雷など）により建物などに被害を受けたときは、速やかに合川分署（☎78-2119）へ連絡してください。

7月から東京便が
2便になります

あきた北空港

羽田発 8:10→大館能代着 9:15

羽田発14:05→大館能代着15:10

大館能代発 9:50→羽田着11:10

大館能代発15:40→羽田着16:50

国民年金係が

免除の届け出は急いで！

経済的な理由などで保険料の納付が困難なときは、保険料が免除されることがあります。

① 法定免除 届け出ると免除されます

・生活保護法による生活扶助を受けている

・障害基礎年金などを受けている（1級、2級）

② 申請免除 申請し承認されると免除されます

・所得がないとき

・地方税法上の障害者または寡婦で年間所得が一定額以下るとき

・そのほか納付困難な特別な理由があるとき

※次のことに注意してください

・4月分から免除を受けるときは、

5月末日までの手続きが必要です（今年度は6月末日までお願いいたします）。

・昨年度免除を受けた人で今年度も希望する人は、再度手続きが必要です。

・国民年金に関するおたずねは、役場福祉課（☎78-2113）にお寄せください。

棄権は危険な意思表示 未来は自分で選びたい

衆議院議員選挙の時の 投票用紙は3枚です

新聞報道などでは、第42回衆議院議員総選挙が、近く行われることが確実な情勢と伝えられています。この選挙は、小選挙区比例代表並立制で行われますので、その投票についてお知らせします。

始めに小選挙区選挙

衆議院議員の投票は2票制です。始めに小選挙区（秋田県第2区定数1）の投票を行います。

小選挙区選挙は候補者名を書いて投票します。

次に比例代表選挙

次に比例代表（東北選挙区定数16）の投票を行います。

比例代表選挙は政党名を書いて投票します。

裁判官国民審査もあります

衆議院議員選挙にあわせて最高裁判所裁判官国民審査が行われます。この投票用紙には氏名が印刷されていますので、罷免を可とする（＝やめさせたい）裁判官に×を書き、罷免を可としない裁判官には何も書かないで投票します。

棄権しないで正しい1票

投票日当日、仕事や旅行などのある人は「不在者投票」の制度があります。

文字を書けない人は、投票所で「代理投票」を申し出てください。投票の手順は係が案内しますが、わからない場合は気軽にあたずねください。

あなたの1票がムダにならないように確認しながら投票しましょう。

6月25日が投票日になると昭和55年6月26日以前に生まれて、平成12年3月12日以前から引き続いて合川町に住んでいた人が、当町で投票できます。

選挙に関するあたずねは合川町選挙管理委員会（役場内☎78-2100）にお寄せください。

お父さん、お母さん

チャイルドシートの 貸し出しをご利用ください

町では、新生児・乳幼児向けのチャイルドシートを無償で貸し出しています。

○対象者

乳児（平成12年1月以降に生まれた新生児）の保護者。ただし、合川町に住所がある人に限ります。1人1台までです。

○貸出期間

満1歳の誕生日までです。

○申込方法

役場福祉課にある申請書に必要事項を記入して、提出してください。

○問い合わせ先

役場福祉課（☎78-2113）

農業者年金受給者の皆さん 現況届の提出期限が 6月30日に変わりました

農業者年金受給権者の人が提出している現況届の内容や提出期限が変わりました。

○生存証明が廃止・自ら署名を

これまで必要だった「市区町村長による生存証明」が不要となりました。受給権者本人が、自ら署名、記入してください。

ーお待ちしておりますー
ひまわりの家

休館日 5日、12日、19日
26日

ひまわり陶芸ハウスを
ご利用ください

毎週水・土・日曜日開館

問い合わせ先 ひまわりの家
（☎78-4025）

ご主人さま
ぼくらのフンで
みんなが迷惑していますよ

飼い主は、フンの後始末をお願いします。
登録と注射も忘れずに。

役場保健課（☎78-2113）



がけ崩れ防災週間 6月1日～7日 土砂災害防止月間 6月1日～30日

ペットボトルが

かわいい動物に大変身

5月の移動児童館では、ペットボトルを再利用して動物の形をした小物入れを作りました。

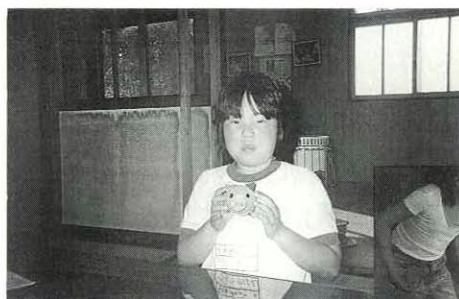
この工作は炭酸飲料のペットボトルを使います。とても愛らしいゾウさんやブタさんの小物入れが出来上がると、子どもたちは喜んでいました。作り方は松ヶ丘児童館（☎783387）へおたずねください。

また、第1、3土曜日には「子どもクッキング教室」を開いて、お好み焼きを作りました。

男の子も女の子も、家でよくお手伝いをしていて、包丁でキャベツを切るのがとても上手でした。子どもたちは自分で焼いたお好み焼きを食べながら「おいしいね」「もっと食べたいね」と、感想を話

し合っていました。

▼自分で作るとおいしいね



▲かわいい子ブタができました



季節の一句

田舎にも移りて来たる花の雨
夫病みてやけに遠しや春の山
シャボン玉浮世の風に生まれて消ゆ
花山に首までつかり孤立岩

吉田 富美
畠山 千ヤ
土佐 隆歩
松橋 三步路

くれないの果実の色や春あさき
術後いま春の明るさ亡き母に
沢川に鉄研ぎおれば春の雪

木村 キクエ
金田 花
菊地 奈津

こんにちは フレッシュさん ①

●合川町の印象は？

緑が多く、心が和みます。この豊かな自然を残していきたいです。

●この職業を選んだ理由は？

生まれ育った合川町のために役立ちたいと思ったからです。職員の仕事に対する熱心さに圧倒されています。早く職場の雰囲気になれて、仕事を覚えていきたいです。

●休日の過ごし方は？

車を買ったばかりなので、ドライブに行っています。

●理想の異性のタイプは？

明朗快活な人です。

●今、一番の関心事は？

読売ジャイアンツは優勝できるのか？松井是三冠王をとれるのか？ということです。



えい 永 坂 洋 男 さん

(合川町道城 23歳)

合川町役場総務課勤務

次の問題の？にあてはまる数字やことばを考えてください。

問1 新しい町の助役はとうとう

問2 児童手当は????????の子どもを養育する人を対象に支給されます

問3 役場福祉課ではうううううううの無料貸し出しをしています

締め切り 6月15日 (必着)

応募方法 〓 答え、住所、氏名を記入
応募先 〓 〒018-4272

秋田県北秋田郡合川町新田目字大野82の2 合川町役場総務課

※正解者の中から、2人に500円相当の図書券をお送りします。

(4月届)

ご両親

佐藤 千笑ちゃん 博 明さん (川 井)
千鶴子さん

土田 楓子ちゃん 政 広さん (林 岱)
紀 子さん

(北原 竜仁さん (松ヶ丘)
石上 快子さん (上小阿仁村)

(櫻井 英則さん (下 杉)
栄川 久子さん (石川県)

(鈴木 誠さん(福田)
安部 恵子さん(新田目))

金田 菊治さん	羽根山 イクさんの夫
工藤 與七さん	上 杉 一男さんの父
柳山健次郎さん	永楽苑 本人
五十嵐チエさん	永楽苑 本人
佐藤久太郎さん	金 沢 本人
齋藤 サヨさん	永楽苑 本人

平成12年 4 月末日現在

男 3,944人 (4人減)

女 4,343人 (6人減)

計 8,287人 (10人減)

世帯数 2,977世帯 (20世帯減)

※広報に載せてほしくない人は、届け出の際、戸籍係にお話ください。

花より団子？合川弁で話に花が咲きました(大内沢会のみなさん。東京上野公園)

人生の目標と目的

最近、青少年の凶悪犯罪が急増している。

現代社会にも問題はあるが、原因の一つとして、生きていくうえでの目標がもてないこともあげられるのではないだろうか。

また、受験戦争から脱落したと
きの無力感なども考えられる。

大人は出世ばかりではなく、世の中にはもっと大切なものがあり、目標をもつことの大切さを子どもに教える必要があると思う。

成田ハルエさん（李岱）が90歳で亡くなった。「孫やひ孫にとう

「もろこしを食べさせたい」と、収穫を楽しみにしながら種をまいたあと、畑に腰を下ろしたまま息をひきとったようだ。

まぶたを閉じる間際までハルエ
おばあさんの目には、おいしそ
うにとうもろこしを食べる孫た
ちの顔が浮かんでいたと思う。

すばらしい往生だと私は思っている。孫のため、人のためという生き方、これこそすばらしい人生の目的だ。孫たちが大人になっても、おばあちゃんは心の中で生き続けるだろう。

若い時には目標を、老後には目的をもった人生が必要のようだ。

トンビの目

6月の広報かしんダー

保セ=保健センター 農セ=農村環境改善センター
町体=町民体育館 セ合=セントラル合川

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 基本健診 (新田目) 歴史文化の探求 講座 (農セ AM9:00~)	2 基本健診 (李岱)	3
4	5 基本健診 (羽根山) 日本語講座(中国語) (農セ AM9:30~)	6 基本健診 (木戸石) 65歳からの趣味 講座 (大湯村 AM9:00~)	7 基本健診 (八幡岱) 母子手帳交付日 (保セ) スポーツ教室 (町体 AM9:30~)	8 基本健診 (増沢)	9 基本健診 (川井) ふれあい広場 (松ヶ丘児童館 AM10:00~) おもしろカメラ塾 (農セ AM10:00~) 第20回合川町ゲ ートボール大会	10 日本語講座(英語) (農セ PM7:00~)
11	12 基本健診 (道城) 日本語講座(中国語) (農セ AM9:30~)	13 基本健診 (上杉) 初級ごてんまり 講座 (農セ AM10:00~)	14 基本健診 (下杉) ツ反 (保セ PM2:30~) スポーツ教室 (町体 AM9:30~) 織姫講座 (農セ AM10:00~)	15 基本健診 (セ合)	16 基本健診 (杉山田) B C G接種 (保セ PM2:30~)	17
18 第12回合川町芸 文祭 (農セ PM1:00~)	19 基本健診 (鎌沢) 日本語講座(中国語) (農セ AM9:30~)	20 基本健診 (三木田) 乳児健診・育児 相談 (保セ PM0:30~) 65歳からの趣味 講座 (農セ AM9:00~)	21 基本健診 (三里) 母子手帳交付日 (保セ) スポーツ教室 (町体 AM9:30~)	22 基本健診 (芹沢) 歴史文化の探求 講座 (農セ AM9:00~)	23 基本健診 (東根田) ふれあい広場 (保セ AM10:00~) おもしろカメラ塾 (農セ AM10:00~)	24 日本語講座(英語) (農セ PM7:00~)
25	26 基本健診 (西根田) 日本語講座(中国語) (農セ AM9:30~)	27 初級ごてんまり 講座 (農セ AM10:00~)	28 スポーツ教室 (町体 AM9:30~) 織姫講座 (農セ AM10:00~)	29 リハビリ学級 (保セ AM10:00~)	30 県民体育大会バ スケットボール (町体)	1

広報あいかわ
No.503
平成12年6月1日

合川町役場総務課

〒018-4272 秋田県北秋田郡合川町新田目字大野82-2

☎0186-78-2100 FAX0186-78-3277

ホームページアドレス <http://www.kumagera.ne.jp/aikawa>

Eメールアドレス aikawa@kumagera.ne.jp