

住民登録
7月1日現在

前月比
人口 72,671 (+16)
【男 34,720
女 37,951】
世帯数 21,043 (+13)

報 大 おおだて

8月1日号 (No. 281)

編集と発行 — 大館市役所
(電話) 49-3, 111
発行年月日 — 昭和55年8月1日
発行日 — 毎月1・16日

広報紙は、行政協力員を通じて全世帯に配布
しています。届かなかったり、配布が遅い
ときは、総務課秘書広報係へご連絡ください。

昭和43年3月1日第3種郵便物認可 (1部5円)



プールが出来て大喜びの
よい子たち

市立城南保育園のプールが完成し、七月十八日に野口園長先生と園児代表の佐藤真祐ちゃんの二人のテアパカッ
トでプールの開きが行われました。
このプールは、縦が八メートル、横
が三・五メートル、深さが五〇センチの組
立式強化プラスチック製で、総
工費は約二百万円、これは、水
門町の高橋弘志さん、久雄さん
恒雄さん、兄第三三人から市の福
祉事務所へ三百万円が寄付され
たことにより設置されたもので
す。

思わぬビックなプレゼントに
同保育園のよい子たちは大喜び
暑い日には中庭に飛び出し水遊
び、ときには自分たちで作った
お舟を浮かべて遊んだり、水か
けつなどで大はしゃぎの毎日
です。

城南保育園に



ミニプール

広 報 歳 時 記

8 月

陰暦異名・葉月 (はづき)
花 暦・ゆり (純 情)
誕生石・サードニックス (和合)
祖先の霊を供養す

る日一お盆。

昔は盆といえ、
旧暦の7月15日
したが、明治5年に
今日の新暦が採用
されてからは新旧
二通りが、さらに
1カ

月遅れの8月15
日にも行われる
ようになりました。
都会では7月15
日に自宅の仏壇
の供養をし、8
月15日には故郷
にお盆行事に参
加するという型
が増えていま
す。このため、
この頃は日本中
いたるところで
帰省ラッシュが
起きます。故郷
に帰って祖先の
霊を慰め、懐い
い人々と楽しい
時を過ごすのは
素晴らしいこと
ですが行き帰
りの交通事故に
はくれぐれもご
注意を!

＜8月上旬の主な行事＞

- 1日(金)・観光週間(総理府、運輸省)
水の日・水の週間(国土庁)
道路を守る週間(建設省)
- 4日(月)・食品衛生週間
(～10日・厚生省)
- 14日(木)・大館市戦没者合同慰霊祭
(市民体育館)
- 15日(金)・大館市成人式(市民体育館)
- 16日(土)・大館市夏まつり

対話集会

「市民と語る会」へどうぞ

対話の集い「市民と語る会」が、今年度も7月28
日から矢立地区を皮切りに各地区ごとに行われていま
す。8月の日程は次のとおりです。多数ご出席のうえ
ご意見、ご要望などをどしどしお出しください。

地 区	実 施 日	会 場
花 岡	8月 1日(金)	花 岡 体 育 館
積 込 内	6日(水) 7日(木) 8日(金)	釈 迦 内 公 民 館 迎 館 森 1 区 会 館 獅子ヶ森 1 区 会 館
長 木	18日(月) 19日(火)	長 木 公 民 館 " 公 民 館 分 館
上 川 沿	20日(水) 21日(木) 22日(金)	上 山 川 沿 公 民 館 館 育 児 会 館 教 育 会 館
下 川 沿	25日(月) 26日(火)	餅 田 公 民 館 川 沿 公 民 館 会 館
真 中	27日(水) 28日(木)	真 中 公 民 館 板 沢 公 民 館 会 館
二 井 田	29日(金)	二 井 田 公 民 館

※ 時間は各会場とも午後6時30分開会、午後
8時30分閉会の予定です。その後の日程は次号

※市民盆踊り大会―御成町三丁目(17・18日) 大町(18日) 昭和児童公園(20日)―18時から

夏 ま つ り

—8月16日—

プログラム



＜交通規制＞
当日は新町交差点から御成町
二丁目踏切交差点まで、及び馬
喰町通りが午後0時半から8時
まで全面車両通行止めとなりま
す。また、長木川一帯でも夜6
時から10時半までの間、交通規
制されます。ご注意ください。
＜特設バスのご案内＞
秋北バススターミナル発、午後
9時30分早口駅前行、花岡大森
行、矢立ハイウェイ行、二井田經由
本宮行、別所行、龍谷行、それ
ぞれ各停留所に停車します。

- ▽鎮火祭(長木川原花火本部)
 - ▽テーパーカット(新町・二丁目)
 - ▽オープニングパレード(新町・二丁目)
 - ▽一千万灯行進(新町・米町)
 - ▽歩行者天国(獅子舞、歌謡ショーなど)
 - ▽秋田テレビ行事特集
子供カラオケ大会他
 - ▽千人ゴールデンパレード
 - ▽マーチングドリル(大町・二丁目)
 - ▽大文字・万人踊り
(御成町三丁目・米町・長倉町・新町)
 - ▽五千個の灯籠流し(長木川原本部前)
 - ▽第13回鳳凰山火文字
 - ▽大文字太鼓(長木川原本部前)
 - ▽第28回花火大会
- 午後10時30分～11時03分
午後0時30分～1時03分
午後0時40分～1時10分
午後0時50分～1時30分
午後1時30分～4時10分
午後2時
午後4時30分～5時30分
午後5時30分～5時50分
午後6時
午後7時50分～8時30分
午後8時
午後8時5分～8時15分
午後8時15分～9時

市立総合病院 神経精神科病棟を全面改築

鉄筋コンクリート造り 2階建て

56年10月末に完成の予定
ベット数は現在より30床増

市立総合病院の神経精神科病棟が全面改築されることになりました。同病棟では、約九億円をかけて昨年九月から増築していた放射線棟が今年四月に完成、最新鋭の医療機械を導入し、同部門の大幅な強化と近代化が図られたうえで六月から診療が開始されましたが、今度は、老朽の著しい神経精神科病棟の改築にとりかかることになったのです。

市立総合病院は、組合病院の一備の方針を決め、四十五年十月解散により、昭和四十一年からに総工費約七億数千円で現在の市立として開設され、その後、四十三年に病舎の全面改築と整備を完成させました。しかし、



全面改築が決まった神経精神科病棟

その他の施設については財政面の理由で改築が見送られていたのですが、今年四月には放射線棟の増改築事業を終了、続いて神経精神科病棟の全面改築に着手することになったのです。現在の神経精神科病棟は、木造部分が昭和三十四年に、また鉄筋部分は三十六年に建てられ、いずれも老朽が著しいことから総工費約五億円をかけて、今年度は木造部分を、そして来年度は鉄筋部分を改築するもので、

今年10月の完成めざし

長木公民館新築に着手

長木公民館新築工事の起工式が七月十一日に行われ、今年十月の完成をめざし、いま盛んに工事が進められています。新公民館は、現在地から西方へ約二百メートル離れた長木小学校敷地西側に建設されているもので延面積七四三・二平方メートル（講堂は鉄骨造り）平屋建てモルタル仕上げとなっています。総工費は六千二百二十九万七千円で、建物工事は三浦木材㈱（三浦久雄代表取締役）、電気設備工事は㈱藤田電気工業（藤原文男代表取締役）、それに給排水設備工事は堺谷施設工業㈱（堺谷義郎代表取締役）が担当しています。

全国民謡民舞大会 菅原友笑さん(43)



菅原友笑さん

「全国民謡民舞大会」（日本民謡協会主催）の中年の部で、大館市泉町の菅原友笑さんがみごと日本一に。この大会は五月二十二日から二十五日の四日間わたって民謡の道に入ったのは、小さい頃、津軽民謡を歌う芸人が村をまわって来たとき、母にがけられてよく聞かされたのがきっかけで、そのうちに口ずさ

このコーナー、珍しい趣味や特技の持主の方々の紹介の予定です。このような方がおられましたら係へご連絡を。

電話 49-3111 内線 258

市役所の電話番号は
49-3111
です

二カ年事業となっています。新病棟は、延面積が男女病棟等合わせて二六六三平方メートル、鉄筋コンクリート造り二階建て（一部平屋）となっています。また、最近ではアルコール等の中毒性精神患者や老人性精神患者が急増していることから、この改築によってベット数を現在よりも三十床増やす計画です。工事の行方は、今月中に木造部分の解体と仮病棟の工事を完了させ、新病棟の本工事は九月早々に着手し来春までに完成させることになっており、その後は鉄筋部分の改築、そして来年度末には全工事完了という予定になっています。

長木公民館平面図



市民参加の夏まつり

第十三回夏まつりが十六日に開催されます。過去十二回の反省を踏まえて今年からは新しい企画がいくつか盛り込まれております。



No. 16

特に市内の小、中学生のご協力をいただいた音楽パレード、一万人の夕方実施と、花火、大文字の問答、万人踊りの新たな職場参加など、文字どおり市民参加への脱皮を図りたいと思っております。単なるお祭り騒ぎが目的ではありません。この行事を通じて市民の連帯意識を高め、郷土感を再確認し、自治意識を高めようとするものです。市民の皆さんのご理解とご参加をお願い致します。

改めて健康を考えよう
日本人の平均寿命がまた延び、押すも押さ

「健康は人生の全てではない。しかし、健康でない人生はつまらないものではない」
徳山健治郎

期待される新エネルギー開発



わが国は、ご存知のとおり世界でも屈指の火山国であり、地熱エネルギーに関する限り資源大国なのである。資源大国の活用は着々と進んでおり、東北の岩手県・葛根田から九州の大分県・八丁原まで日本列島各所で地熱発電所が噴気を上げ、今年度中には合計約二一・一万kwに達する見込みです。資源エネルギー庁では、この地熱発電能力を、六十年には百万kw、六十五年には三百五十万kw、七十年にはその二倍の七百万kwまでの目標を立てています。天然の蒸気が噴き出してくるのですから、その力でタービン発電機を回せばよいわけで原理は至って簡単です。また、これまではほとんど利用されてきたことはなく、再び元の地下へ送り返されていた熱水の活用も有望です。熱水は蒸気と共に噴出しますが、ざっと蒸気の四倍もの豊富な量があるからです。この熱水も、「海水温度差発電」の場合と同様、沸騰しやすさを活用して発電に利用する方法です。このほど工業技術院が開発、北海道と九州ですべて試験運転に入っています。蒸気発電、熱水発電の併用で、地熱エネルギーの利用は今後飛躍的に増えることと見込まれています。さらにこの熱水は、地域冷暖房や温室栽培、寒冷地の融雪など多方面に生かすことも可能であり、小規模ながらすでに利用が始まっています。

しかし、地熱発電の候補地の多くが国立公園などの中にあることから、自然との調和と環境問題も抱えており、みんなでコンセンサスをつくり出す必要に迫られています。

(当日が日曜のときは翌日) 場所：市役所第1会議室

雪沢小にプールが完成

これで全小中学校設置を完了

市立雪沢小学校に待望の水泳プールが完成し、先月二十二日記念式典が行われました。式典には、雪沢小・中学校児童生徒をはじめ、島山市長、月居教育長、父兄など関係者が出席しました。



真新しいプールで初泳ぎの児童たち

席、島山市長や校長のあいさつ、児童生徒代表による水泳の披露、中三年の大森久美さんが「長年の夢がかなってうれしい。他の学校にプールを借りに行かなくてもいいようになった。」とお礼の言葉を述べた。

納税はくらしと市政を結ぶ糧
今月は
市県民税2期の納期です

好評でした！ 「水に親しむ教室」

礼のことは、このあと男女生徒代表が小雨降るなか初泳ぎをして完成を祝いました。

完成したプールは、雪沢小・中学校グラウンド北側に建設されたもので、プールはアルミニウム製二十五、八コースの大プールと小プール、シャワー室、更衣室、機械室などが配置されています。

昨年までの児童、生徒は、他校のプールを利用して、唯一の水遊びの場として利用してきた長木川が汚濁して水遊びができなくなったなど、プールの完成が待たれていたものです。

このプールの完成で、市内小・中全部の学校にプールが設置されたことになります。

市教育委員会社会体育課が初めての試みとして企画した「親と子の水に親しむ教室」が、七月二十一日から五日間にわたって市民プールにおいて行われました。

同教室は、幼児と母親、それに主婦四十二人が参加、毎日四時間にわたって泳ぎの練習、水をお母さんがほとんどでしたが、子供たちは水に慣れる練習、そしてお母さんたちは水に浮く方



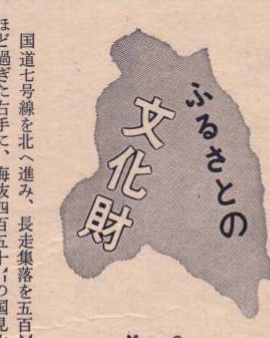
親と子で楽しく水泳の練習

行政協力員15名 永年勤続表彰

七月三十日、市民体育館で開催された昭和五十五年大館市行政協力員会議において、十年以上にわたって市行政に協力された十五名の委員の方々が表彰されました。

また、同会議では市行政全般にわたる活発な質疑応答、それに佐々木果知事の講演も行われ、表彰者は次の方々です。

- ▽十年表彰 (敬称略)
田村正六 (鉄砲場) 長谷川 齊 (川原町) 田山兵一郎 (御成町二丁目) 熊谷好美 (御成町一丁目二区) 能登屋露治 (南町) 戸田勝美 (南町) 虹川栄作 (田代町三区) 佐藤福蔵 (日景町二区) 石田秀雄 (下代野四区) 島山喜三郎 (茂内屋敷) 渡部俊作 (水沢) 菅原一幸 (金谷) 新川俊一 (桜町三区)
- ▽二十年表彰
梁徳郎 (長倉町) 石田吉治 (大下町)



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

国道の七号線を北に進み、長走集落を五百、ほど過ぎた右手に、海拔四百五十メートルの国見山があり、この山の国道に面した西側斜面の中腹には美しい高山植物が群生しています。これが、国の天然記念物に指定されている「長走風穴高山植物群落」です。

ここには、ゴゼンタチバナをはじめ、コケモモ、エゾキンバイ、オオタカネバ、など十数種の高山植物が群生をなしています。その群落は周囲の一般植物と隔絶しており、そのことから、空気の対流が起り、夏には山の上部から吸収された外気が、内部で次第に冷却されて沈下し、中腹や麓の風穴から冷風となって吹き出され、その周囲の温度は真夏でも常に一〇度前後であることから、高山植物が群落を形成する理由とされています。

ここは国道から山の中腹まで散策路が設けられ、春にははからな花を、秋には美しい紅葉と訪れる人々の目にやさしさを与えてくれます。また、夏の風穴は涼を求める人々で賑わいをみせています。

のさまはさながら植物界の海洋の離島のような奇観を呈していることから、一九二六年の汎太平洋学術会議に、わが国学会の珍しいケースとして世界に発表されたほどです。

このように標高僅か百六十五メートルの地帯に高山植物がなぜ群生しているのかというところが、これは国見山全体が大小の岩石(石英粗面岩)の不規則な堆積からなっている点にあるといわれています。このため山の内部は無数のすきまで上部と下部がつながっていることから、空気の対流が起り、夏には山の上部から吸収された外気が、内部で次第に冷却されて沈下し、中腹や麓の風穴から冷風となって吹き出され、その周囲の温度は真夏でも常に一〇度前後であることから、高山植物が群落を形成する理由とされています。

ここは国道から山の中腹まで散策路が設けられ、春にははからな花を、秋には美しい紅葉と訪れる人々の目にやさしさを与えてくれます。また、夏の風穴は涼を求める人々で賑わいをみせています。

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

若さ(?)でハッスル ママさんバレーボール 「赤石チーム」

No. 12



家族の応援でハッスルするママさん選手

さわやかママさん、ただ今奮戦中！今回のこのコーナーきつといつかは優勝の美酒をと張りきるママさんバレーボールチーム「赤石チーム」を紹介しよう。

同チームは真中地区では強豪として通っていますが、もともとバレーとは縁の薄いママさんの寄せ集めチーム。市全体の大会ともなると、なかなか勝つことは難しいようです。

練習は毎週土曜の夜、8時からおよそ2時間、真中公民館を借りて行います。練習量は決して多いとは言えませんが、仕事や家事に追われる主婦にとっては、そのあたりが限界。それだけに短い時間内の密度の濃い練習が要求されます。

チーム発足当時は、ちょうど東京オリンピック前後で、東洋の魔女旋風が日本中あちこちに巻き起こり、婦人たちの間でも、親睦プラス見るスポーツからするスポーツとして、各地でママさんバレーの輪が広がっていた時代でした。

赤石地区の婦人部イコール「バレー部」ということですが、実際に活動をしているのは10名足らず。それも古くからの人が中心で毎年部員の平均年齢が上っていく状態。若い婦人の方にも参加してほしいと、チームの主将を務める石戸谷トキさん、「バレーで汗を流すと体で

でなく気持ちも若返りますよ。とくに大きな声を出すのは、ストレス解消にもってこいみたい」と話してくれました。

試合の当日ともなると、子供たちをはじめ旦那さんなど家族で応援に駆けつけてくれます。1点ごとに湧く会場の雰囲気、ママさんたちも思わずトレパンの据をまくり力が入ります。華麗に回転レシーブ、とはいかないまでも右に左にと必死に球を追う姿に子供たちもちょっぴりお母さんを見直しました。試合後は皆で集まって楽しい反省会。旦那さんの厳しいアドバイスもあります。以前は参加することに意義があると考えていたが「やっぱり勝った方がうれしい」と最近では少しづつ欲もでてきました。「監督には少しいい男性がいい」という笑うママさんたち。気力充実で今度は優勝を狙います。(監督・小畑清貴さん)

七月三十日、市民体育館で開催された昭和五十五年大館市行政協力員会議において、十年以上にわたって市行政に協力された十五名の委員の方々が表彰されました。

また、同会議では市行政全般にわたる活発な質疑応答、それに佐々木果知事の講演も行われ、表彰者は次の方々です。

▽十年表彰 (敬称略)
田村正六 (鉄砲場) 長谷川 齊 (川原町) 田山兵一郎 (御成町二丁目) 熊谷好美 (御成町一丁目二区) 能登屋露治 (南町) 戸田勝美 (南町) 虹川栄作 (田代町三区) 佐藤福蔵 (日景町二区) 石田秀雄 (下代野四区) 島山喜三郎 (茂内屋敷) 渡部俊作 (水沢) 菅原一幸 (金谷) 新川俊一 (桜町三区)

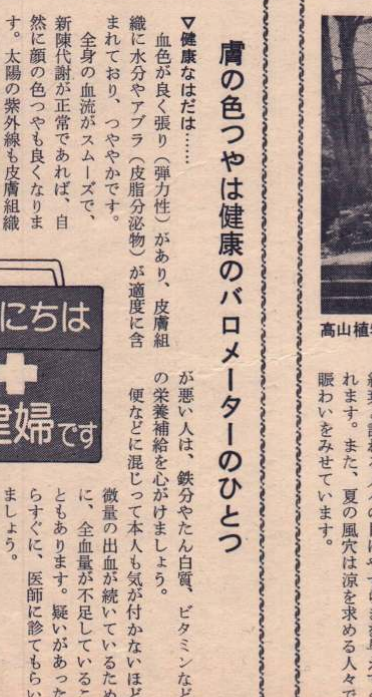
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

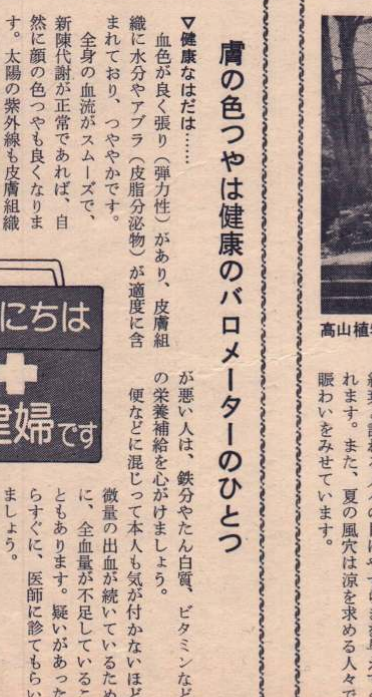
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

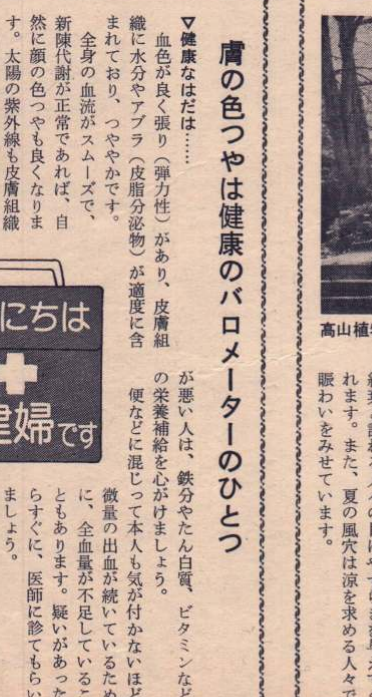
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

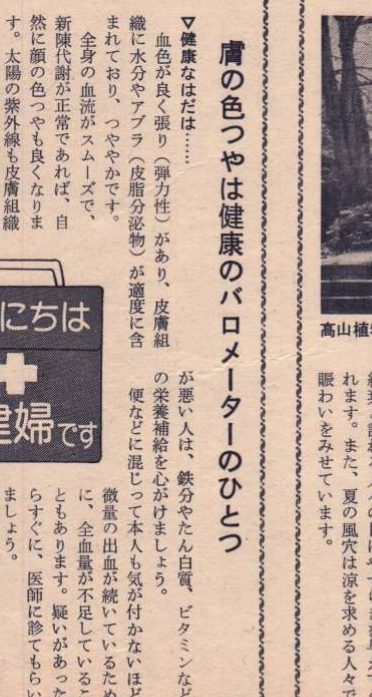
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

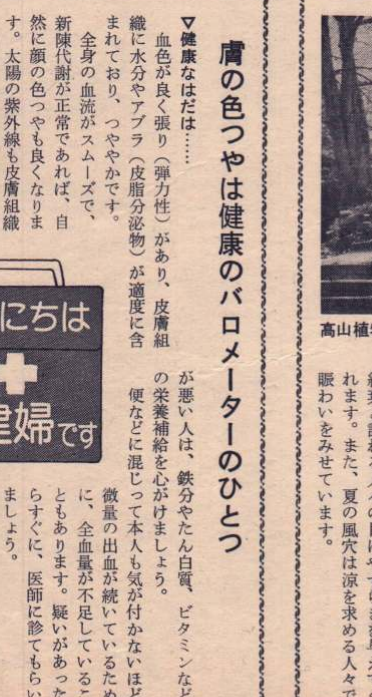
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

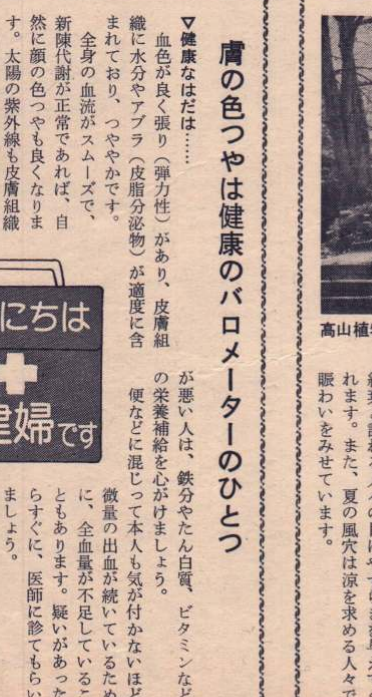
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

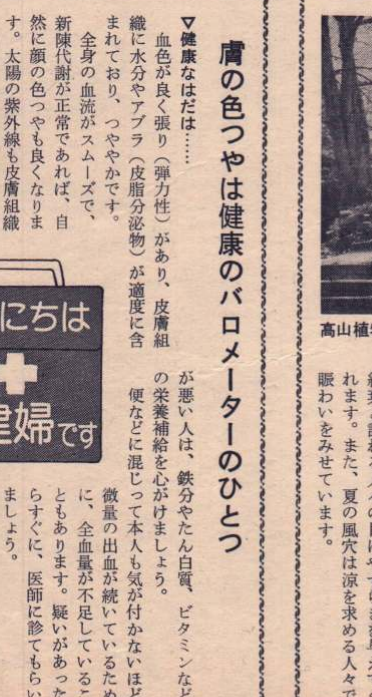
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

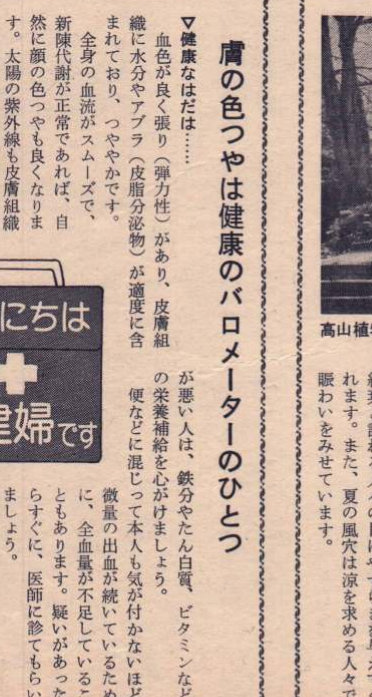
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

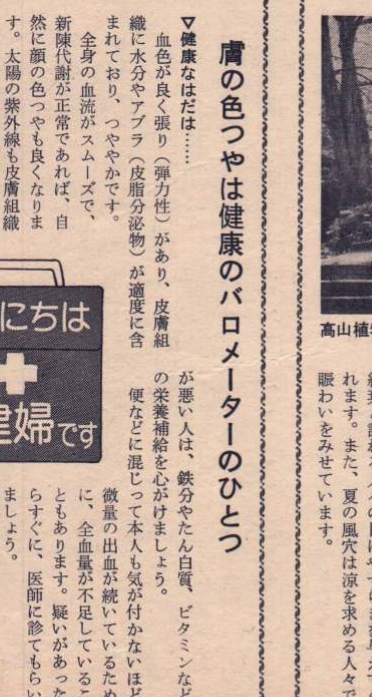
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

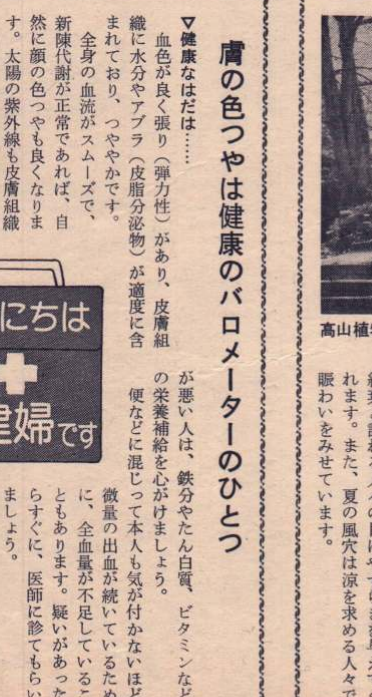
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

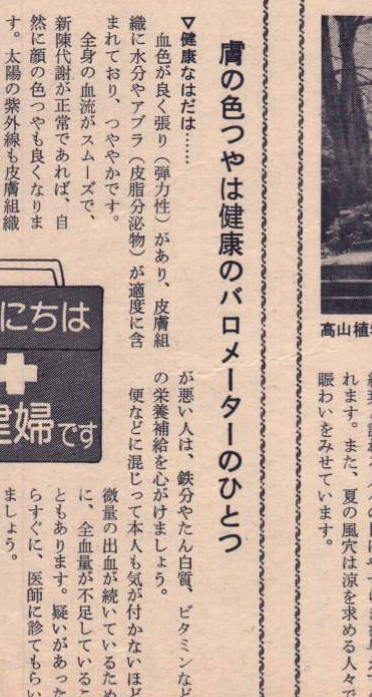
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

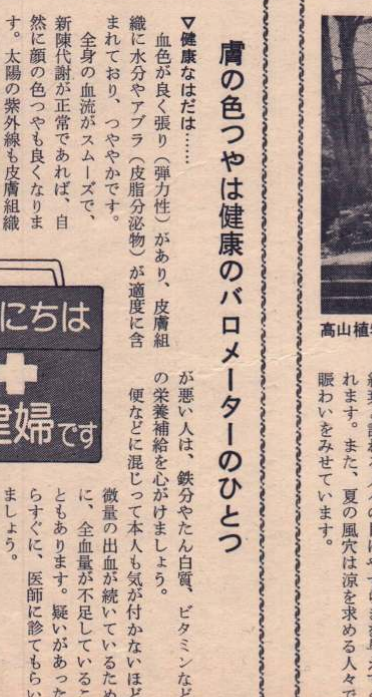
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

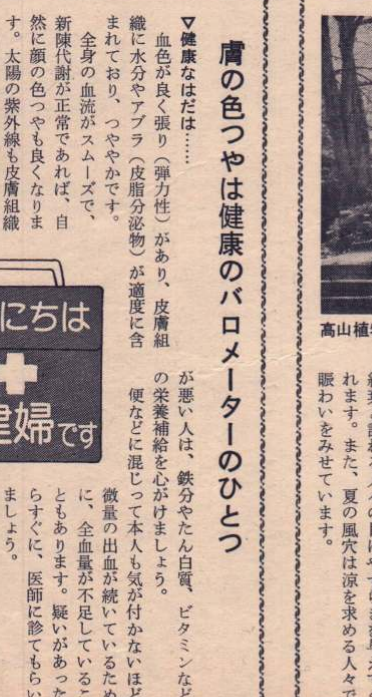
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

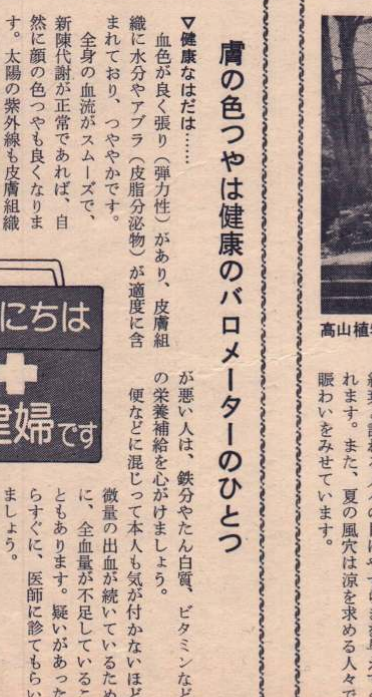
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

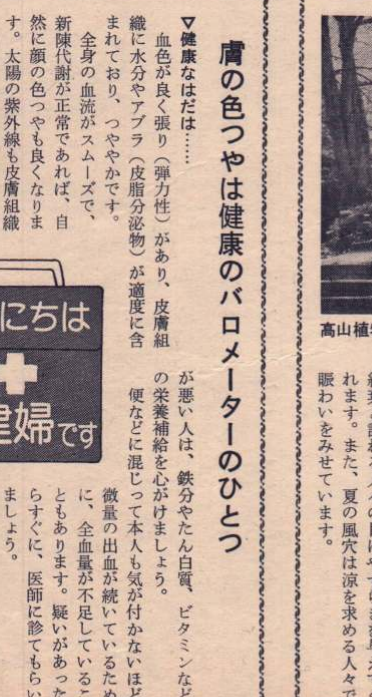
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

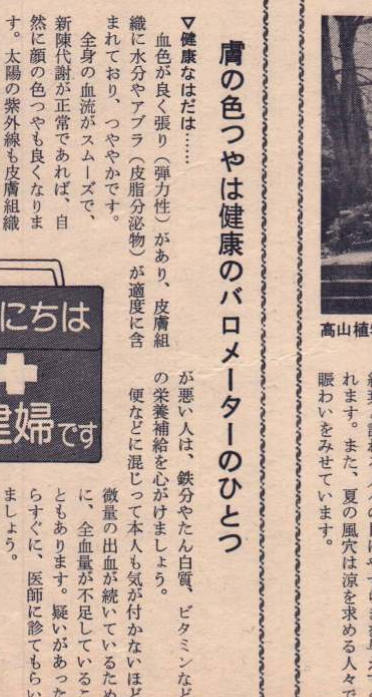
健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血行促進に役立ちます。



国道の天然記念物
「長走風穴高山植物群落」

大正15年2月24日第一指定
昭和6年10月23日第二指定
所在地：大館市長走
管理者：大館市

健康な人は……
血色が良く張り(弾力性)があり、皮膚組織に水分やアブラ(皮脂分泌物)が適度に含まれており、つややかです。

全身の血流がスムーズで、新陳代謝が正常であれば、自然に顔の色つやも良くなります。太陽の紫外線も皮膚組織を通して血行を良くします。しかし日焼けで色が黒くなるのは、皮膚の中のメラニン色素が増えることによるもので、外見上は健康そうに見えても健康とは直接関係はありません。むしろ肌を焼きすぎると皮膚の老化が早くなるといわれるぐらいです。

▽病気になる場合
鉄分不足で慢性的な貧血の人や、胃腸障害などのために栄養が行き届かず、肌の色つや

が悪い人は、鉄分やたん白質、ビタミンなどの栄養補給を心がけましょう。便などに混じって本人も気が付かないほど微量の出血が続いていることもあります。疑いがあつたらすぐに、医師に診てもらいましょう。

▽スポーツやマッサージ
どこも悪くないのに顔色がさえない場合は、乾布摩擦をするのもいいでしょう。また、ジョギングなどのスポーツ、それに深呼吸や顔のマッサージも、病み上がりの場合などは、タオルの両端を力いっぱい引っ張って20、30数えるだけでも、血管を刺激し血

真 中 { 8月27日(水) 榎崎部落会館
28日(木) 赤石生活改善
センター

対 象・30歳以上の方

時 間・麓西振興会館は午前9時～11時
その他の会場は午前9時～11時
と午後1時～2時

料 金・700円(市で1,400円負担)

申 込・8月4日から15日まで厚生課へ

◆胃検診

<地 区><実 施 日><会 場>

釈迦内 { 8月5日(火) 松木児童館
" 6日(水) 釈迦内公民館
" 7日(木) 有浦スポーツ館

大 館 { 8月7日(木) 市民体育館
" 8日(金) 市民体育館
" 9日(土) 市民体育館