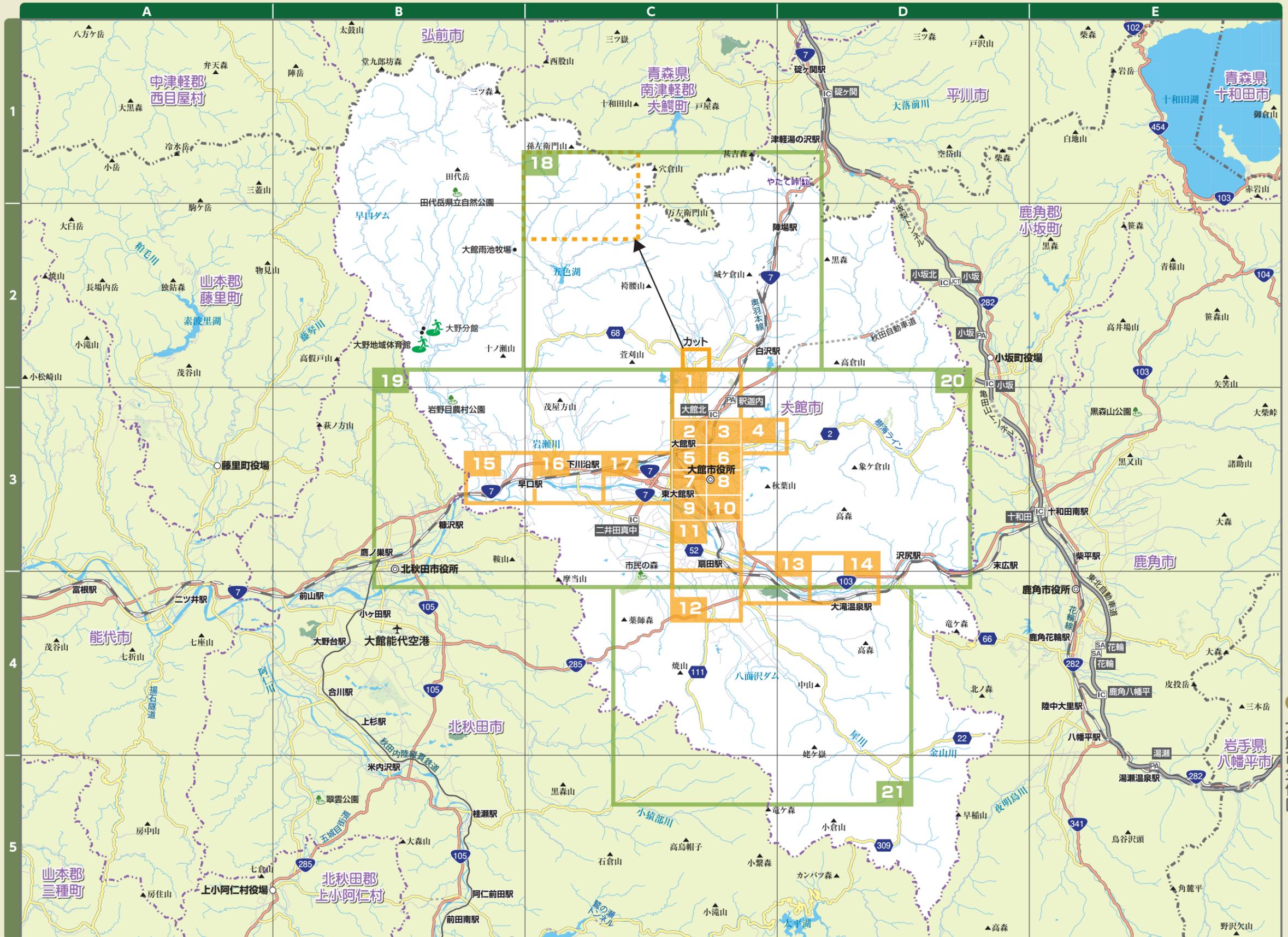


ODATE CITY 大館市全体図

0 1 2 3 4 5km

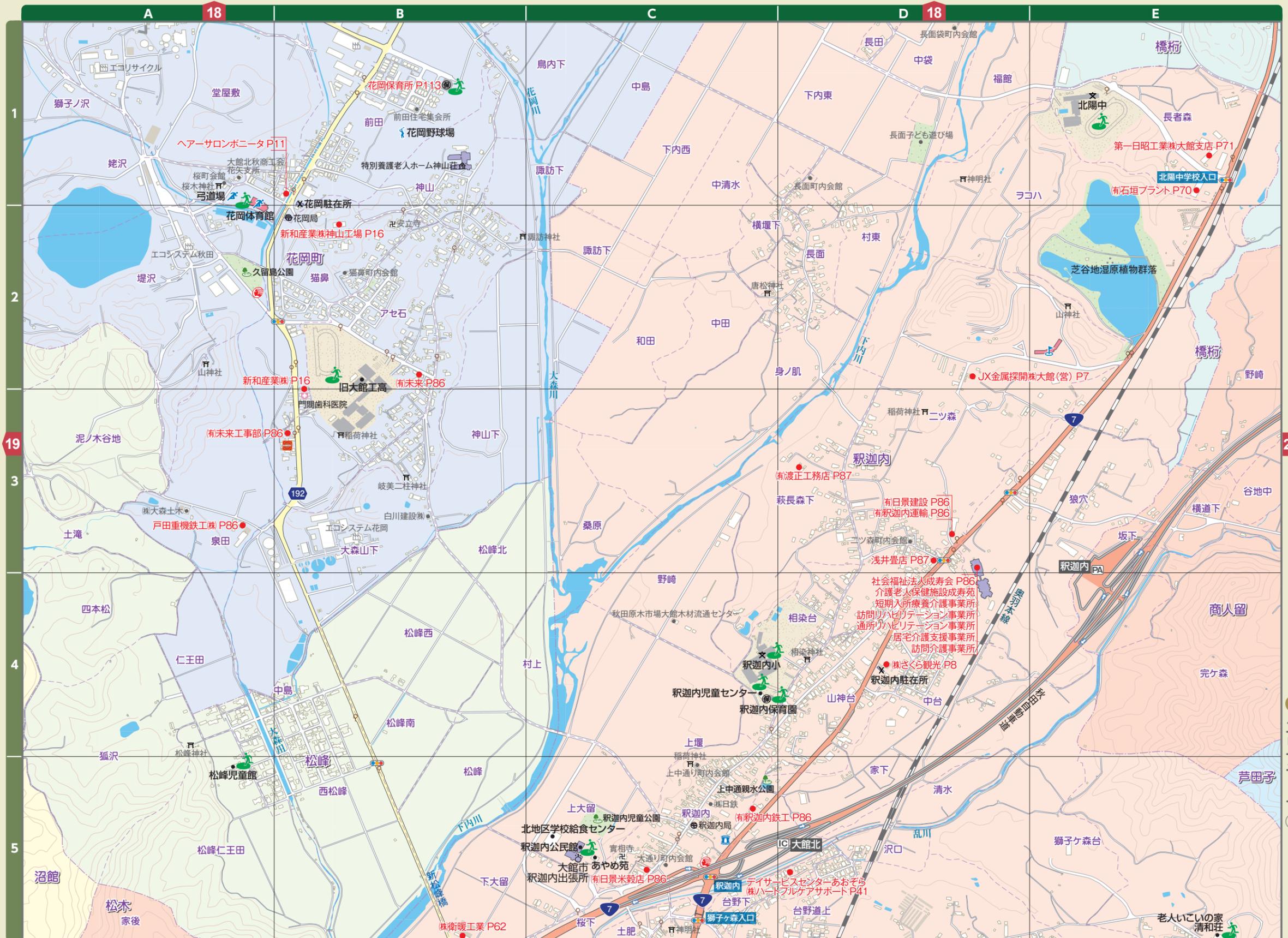
1/220,000



大館市全体図

大館市全体図

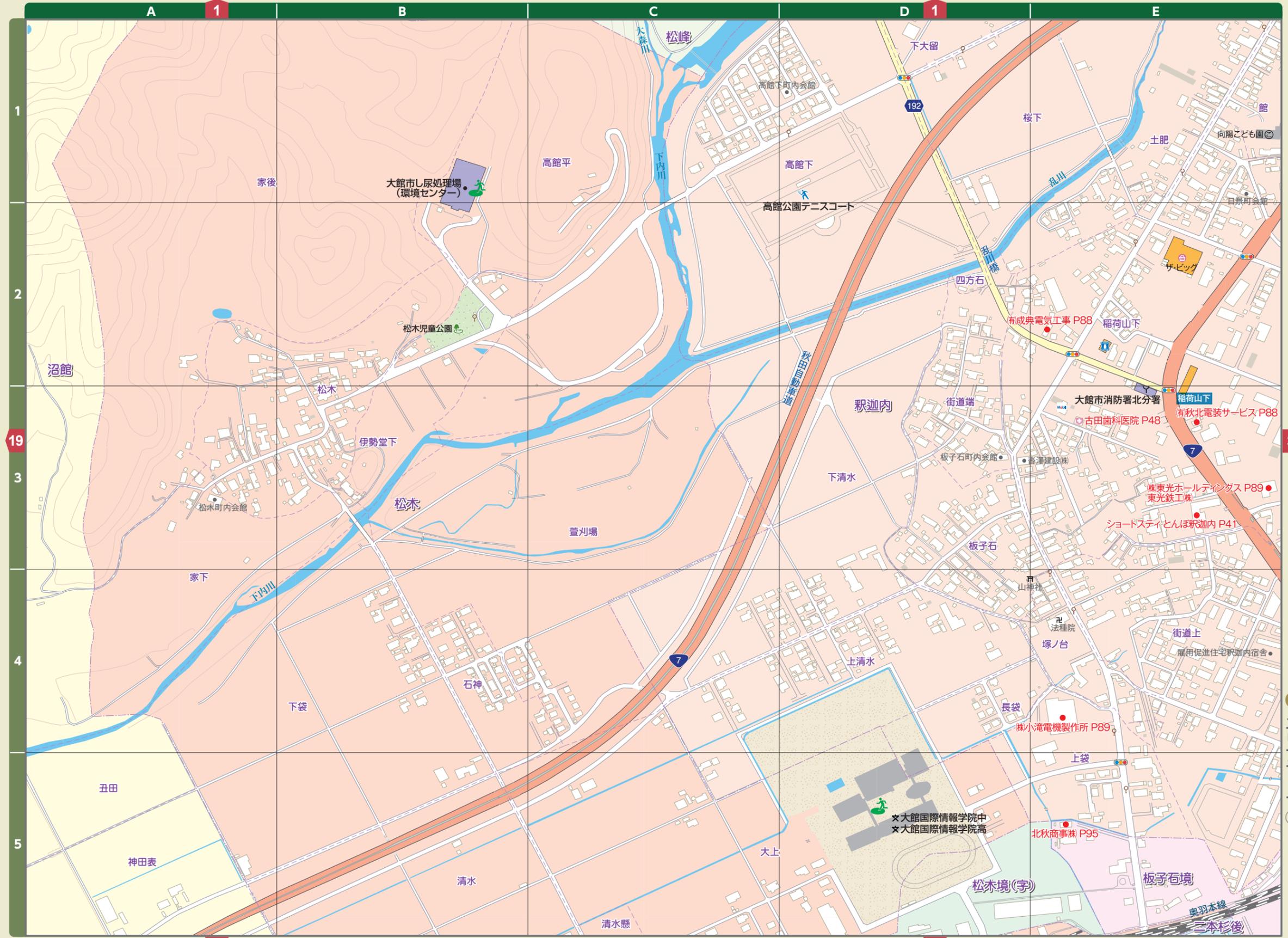
©2016 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.



エリアマップ①

エリアマップ①

JR線
 国道
 主要道路
 一般道路
 市役所
 官公署
 学校
 医療機関
 災害時避難所
 公園



あなたの「1日に必要なカロリー」は？

1日に必要なカロリーは、仕事の種類によっても変わってきます。自分の、1日のカロリーのめやすを知っておきましょう。

(1)身長から、自分の適正体重を計算します。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

たとえば、1m70cmの方なら
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$ が適正体重となります。

(2)つぎに、あなたの普段の活動パターンから体重1kgあたりに必要なカロリーの数値を確認します。

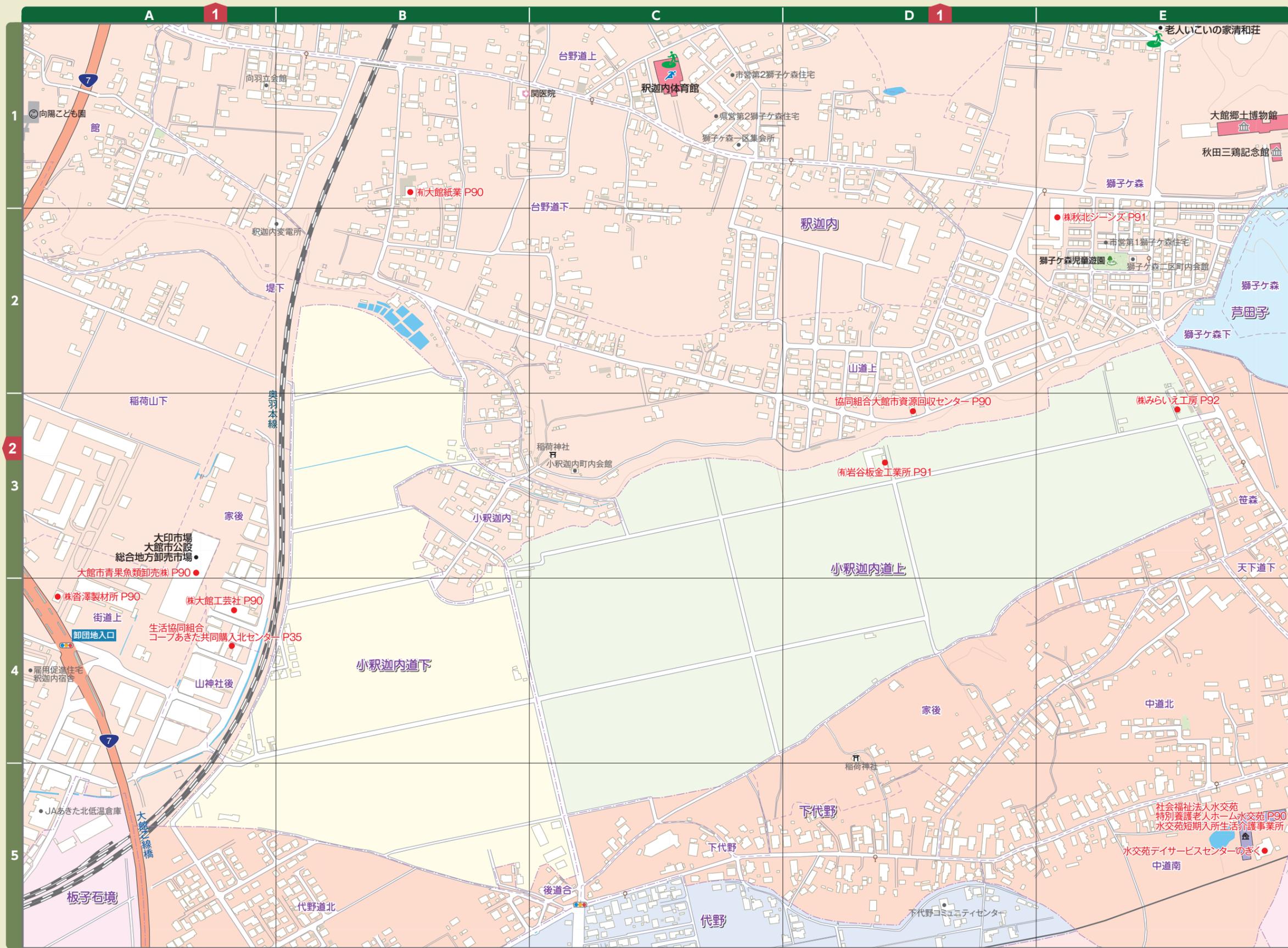
あなたの普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリーの数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25~30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30~35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35~40
重労働	スポーツ選手	40~

(3)適正体重に、確認したカロリーの数値をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」のめやすがわかります。

適正体重×カロリー数値=1日に必要なカロリー
 身長1m70cmのあなたが一般事務系のサラリーマンなら $63.58 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$ となり、1590~1907kcal(キロカロリー)がめやすということになります。

エリアマップ②

エリアマップ②



エリアマップ③

エリアマップ③



地図の豆知識 方位

地図はふつう北を上にしてかいてあります。北が上になっていない地図には方位をしめす記号がつけてあります。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

病院(びょういん)
衛生隊の記号と赤十字を表しています。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

温泉(おんせん)
あたたかい温泉から湯気(ゆげ)が出ている様子を表しています。

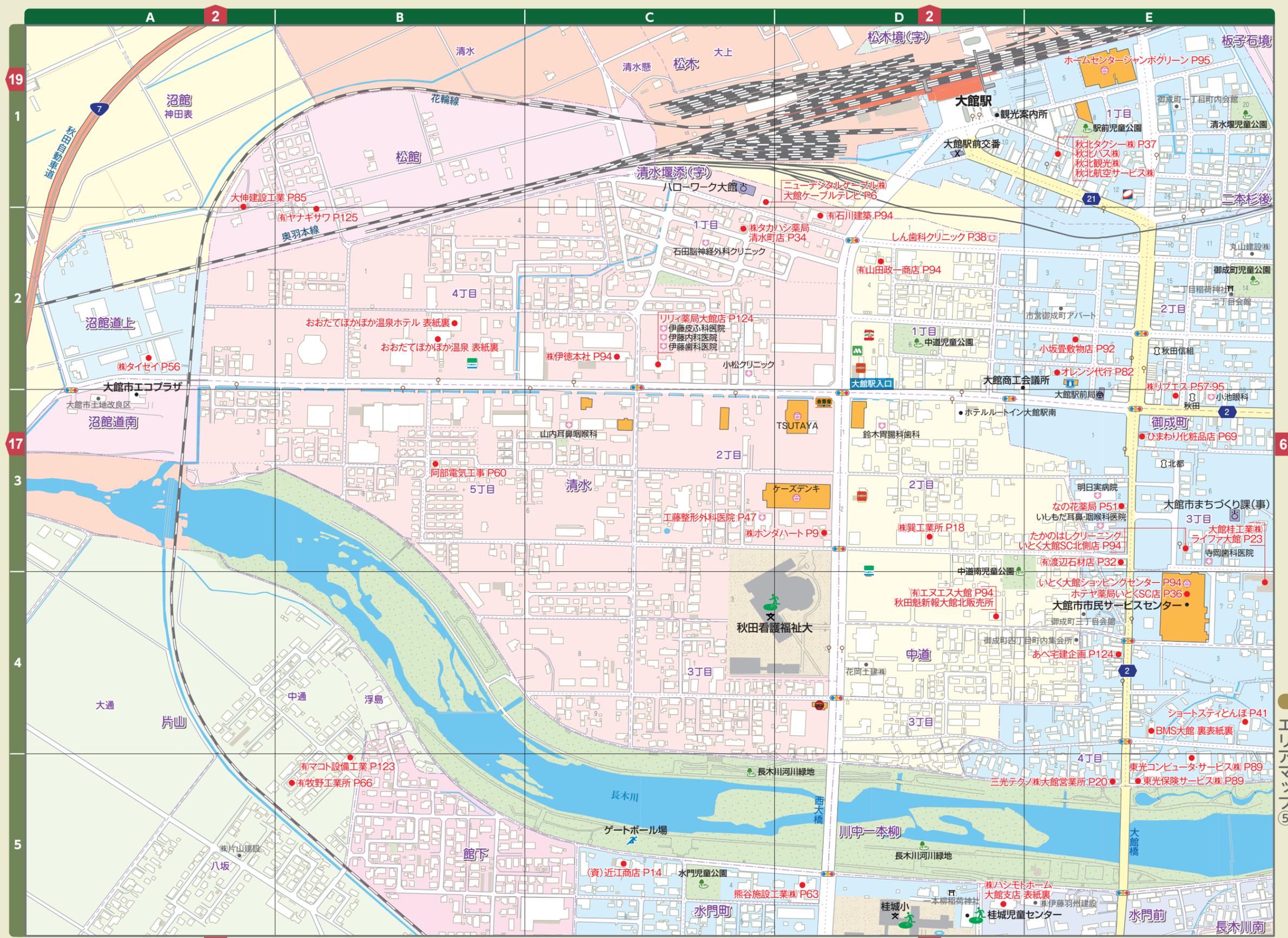


エリアマップ④

エリアマップ④

ODATE CITY エリアマップ⑤

0 50 100 150 200m 1/6,000



エリアマップ⑤

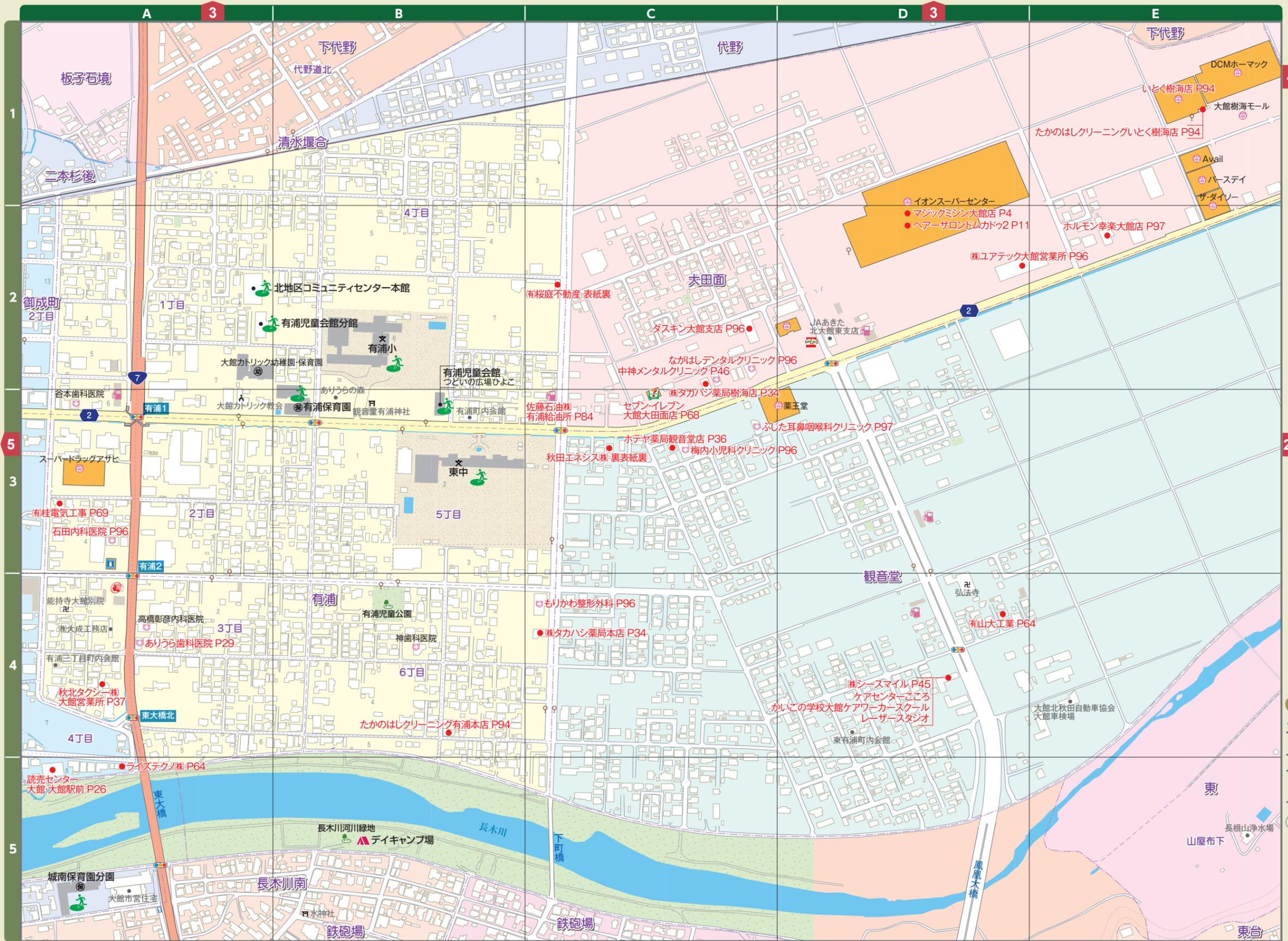
エリアマップ⑤

— JR線
339 国道
103 主要道路 県道
— 一般道路
◎ 市役所
○ 官公署
✕ 学校
◇ 医療機関
🏠 災害時避難所
🌳 公園

©2016 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

ODATE CITY エリアマップ⑥

0 50 100 150 200m 1/6,000



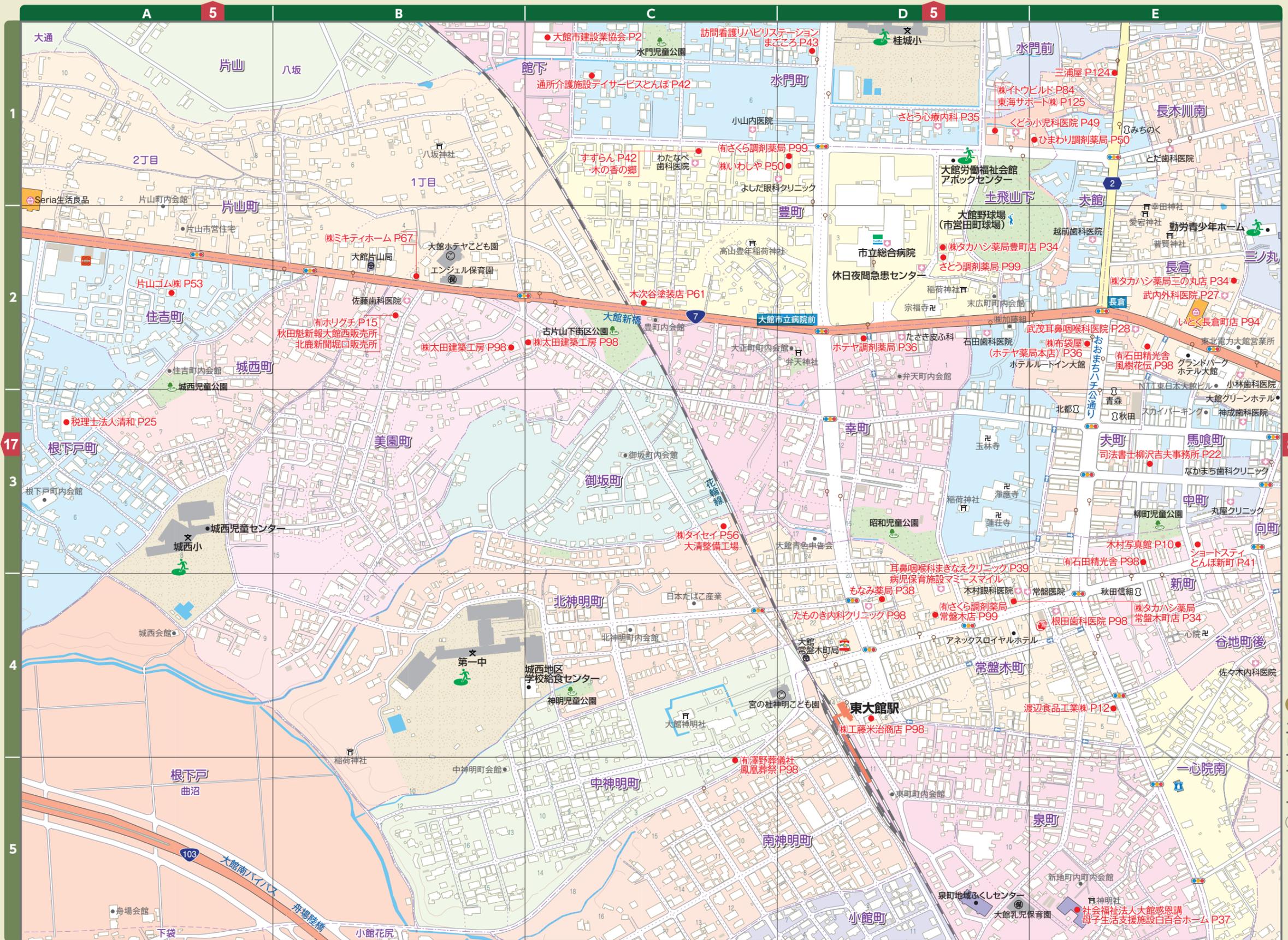
エリアマップ⑥

エリアマップ⑥

©2016 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

ODATE CITY エリアマップ⑦

0 50 100 150 200m 1/6,000

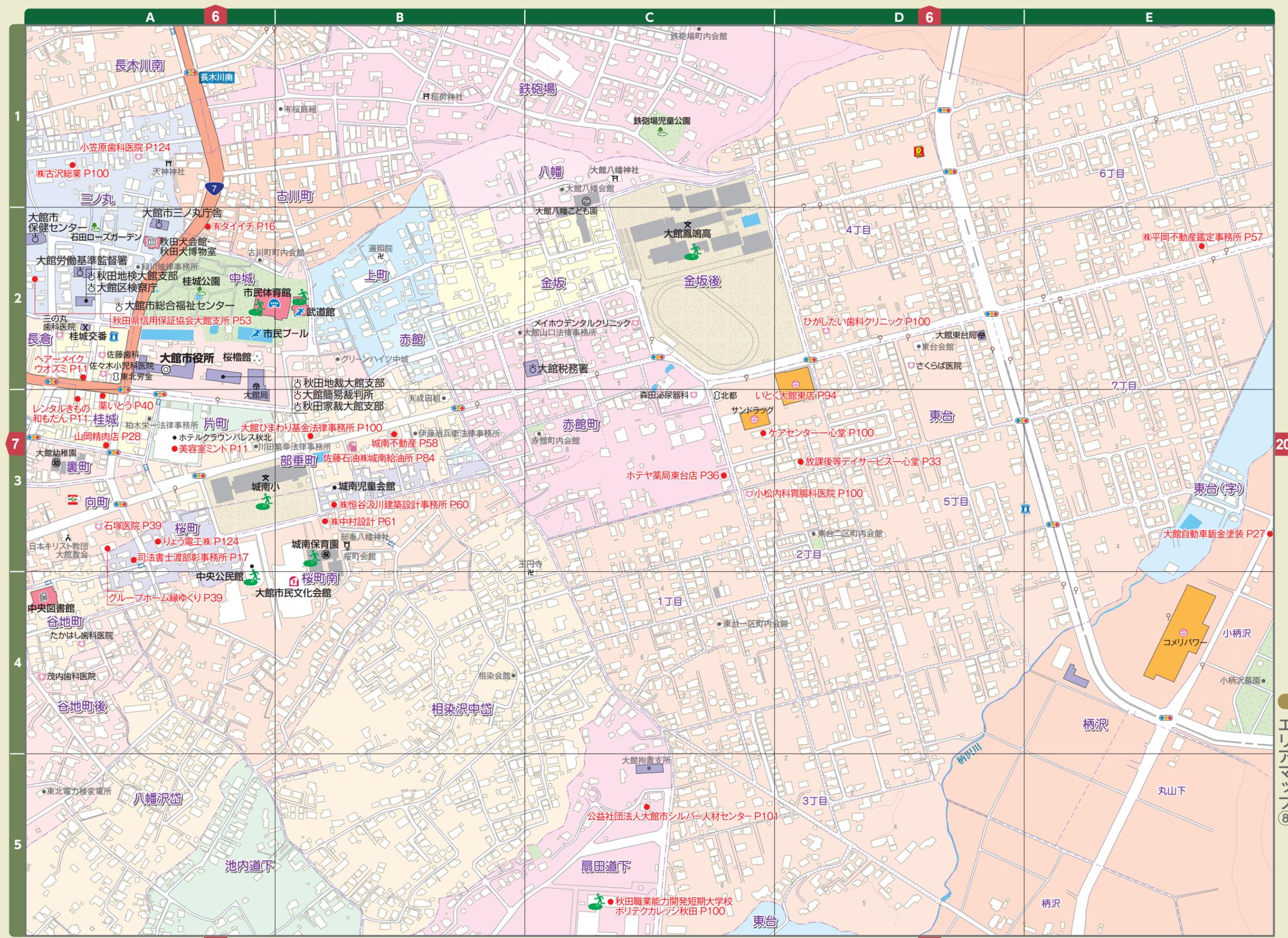


エリアマップ⑦

エリアマップ⑦

ODATE CITY エリアマップ⑧

0 50 100 150 200m 1/6,000



エリアマップ⑧

エリアマップ⑧



地図の豆知識 地図記号のなりたち

鉄道(てつどう)(JR)
レールと枕木(まくらぎ)の形を表しています。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

神社(じんじゃ)
神社の入口の鳥居(とりい)をデザインしたものです。

問題 何の標識かな？

- 横断歩道
- 通行止め
- 歩行者専用

答え: 1横断歩道

歯周病簡単チェックシート

Check ✓ 歯周病にかかるリスクが高い人

- 煙草を吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯石を取ってもらったことがない
- 歯並びがわるい
- 口を開けて眠る癖がある
- 太っている

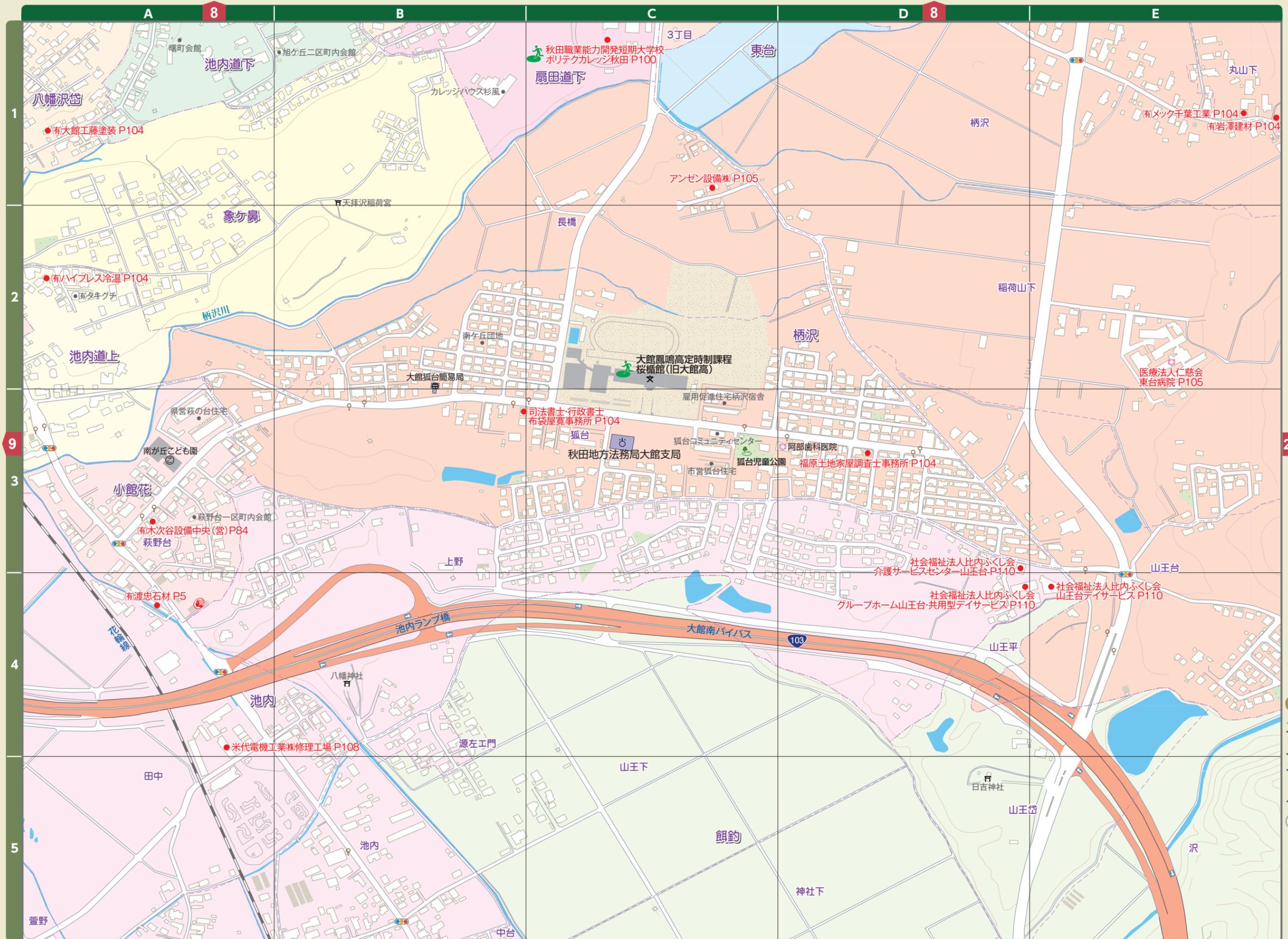
Check ✓ 歯周病の初期症状

- 歯を磨くときに歯茎から出血することがある
- 歯茎が腫れることがある
- 歯と歯の間ものがはさまる
- 口臭がきつと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

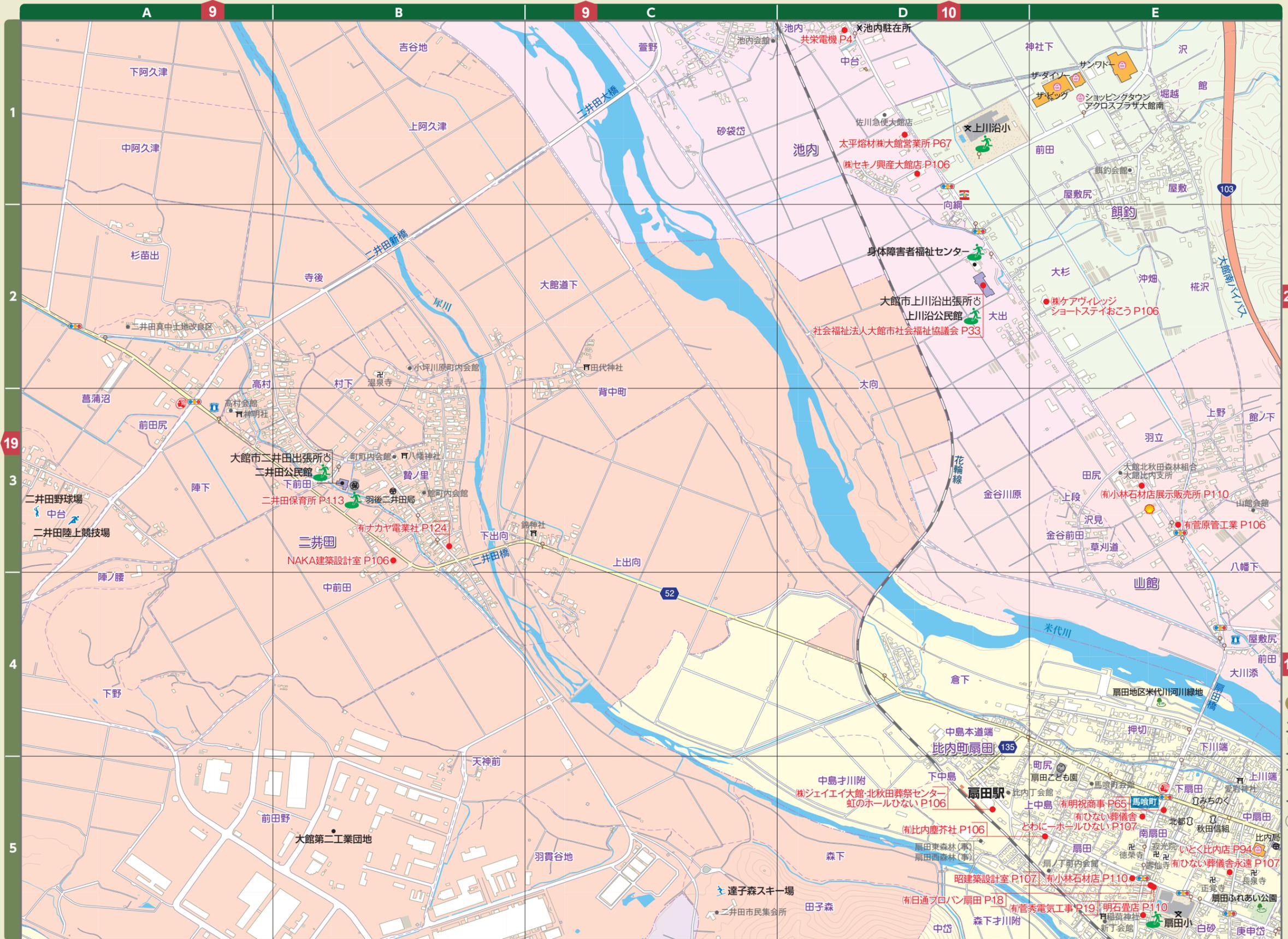


エリアマップ⑨

エリアマップ⑨



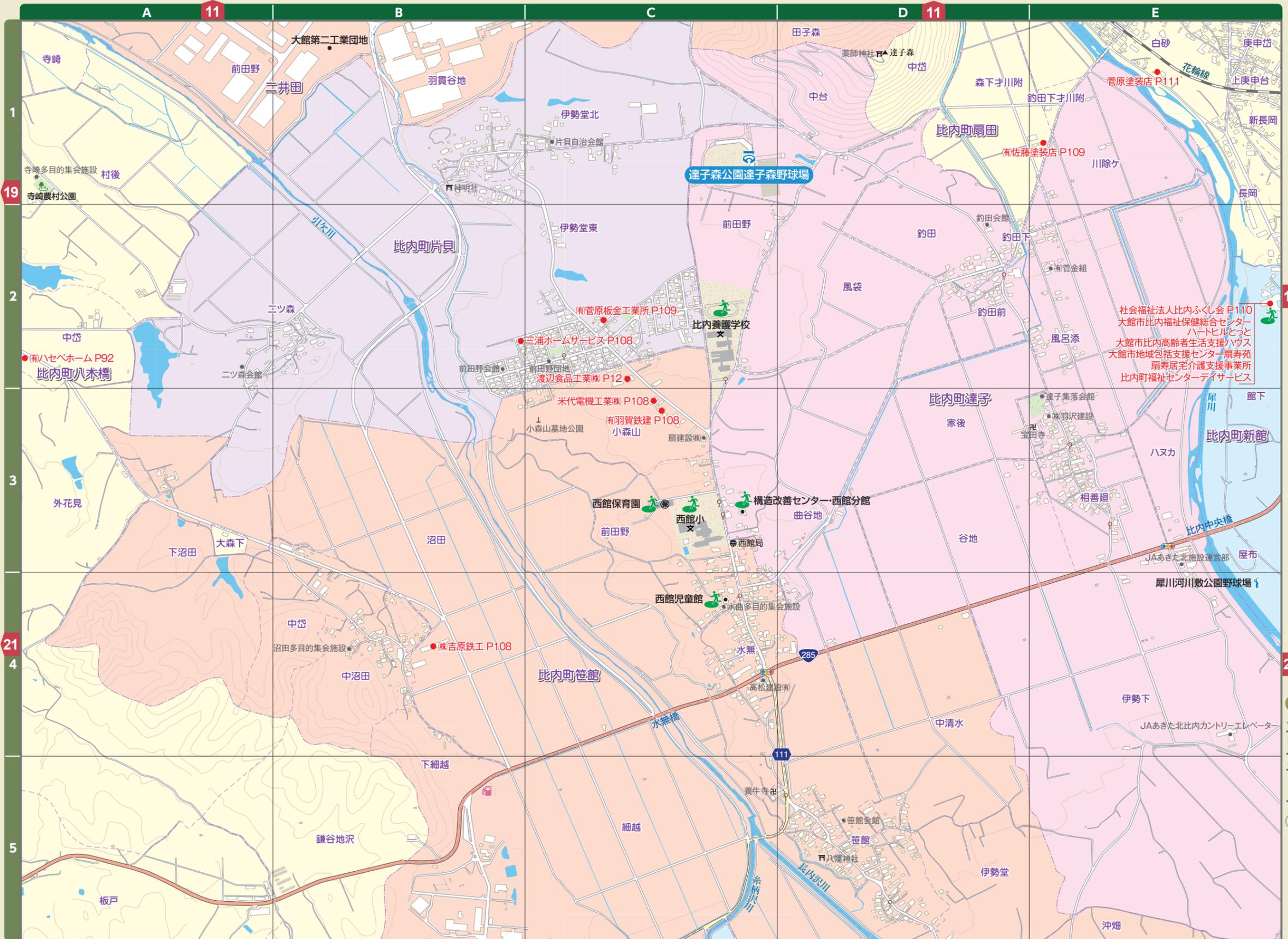
エリアマップ 10



エリアマップ①①

エリアマップ①①

©2016 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.



地図の豆知識 地図の縮尺

実際の距離や大きさを、縮小して表した割合を「縮尺」といいます。実際の距離や大きさを分母、地図上の距離や大きさを分子(一般に1)として、1/7500と表すんだよ。1:7500のように比率で表す場合もあるよ。





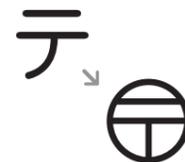
エリアマップ 13

エリアマップ 13



地図の豆知識 地図記号のなりたち

郵便局(ゆうびんきょく)
昔、郵便局は通信省(テイシンショウ)と呼ばれていました。テイシンのテの字が今の記号のもとになっています。



医療費控除をご存知ですか?

医療費控除とは、自分自身や家族が一年間にかかった総医療費を確定申告することによって、税金から控除することです。

家族全員の一年間の総医療費が10万円を越えた場合、その差額分が医療費控除の対象となります(生命保険等で医療費の一部が補填された場合は更にその金額を差し引いたものとなります)。また所得が200万円以下の場合には医療費が所得の5%以上になった場合その差額が対象です。

申告には病院からの領収書や薬局のレシートなどが必要になります。つい忘れて捨ててしまわないように注意しましょう。通院費用については領収書のないものが多いですが、家計簿などに記録するなどして実際にかかった費用について明確に説明できるようにしておいてください。

初めての申告には戸惑うこともあると思います。詳しくはもよりの税務署にお問い合わせください。



計算してみましょう!

医療費控除の対象となる金額

$$\text{家族で1年間に} \text{---} \text{かかった医療費} \text{---} \text{保険金などの補填} \text{---} \text{+} \text{---} \text{10万円(所得が200万円以下の場合に所得の5\%)} \text{---} \text{= 医療費控除額(最高限度は200万円)}$$

※医療費控除額は実際に運付される金額とは異なります
参考: 国税庁HP

気をつけよう! 被害の多い時間帯

午後2時(14時)から午後6時(18時)までの間は特に注意! 下校時間帯がねらわれやすい。気をつけよう!



大館市社会福祉事業団本部 P113
大館市デイサービスセンター大滝
ヘルパーステーション
居宅介護支援事業所おおたき
大館市地域包括支援センターおおたき

ふれあいセンターやまびこ(森のおうち)
ケアハウスほうおう
北部老人福祉総合エリア
特別養護老人ホームつくし苑
コミュニティセンター



こんな時は電話で119番▶消防・救急

火事や交通事故、病人のため
消防車や救急車を呼びたい時
※まずは周りの大人に知らせよう

地図の豆知識 地図記号のなりたち

消防署 (しょうぼうしょ)
江戸時代、火消しが使っていた「さすまた」という道具の形です。さすまたで火がついた家などのまわりの建物をこわすことで、火の広がりをおさえたのです。



気をつけよう 自転車の運転に注意

夜自転車に乗る時は
ライトを点け、夜行
反射材を付けるよう
にしましょう。

地図の豆知識 地図の距離

地図上の長さから、実際の距離を求めてみよう!

1:M (1/M) の縮尺の場合、
実際の距離 = 地図上の距離 × M

(例) 1:2000 の縮尺で、地図上での長さが
2cm (0.02m) の場合
実際の距離 = 0.02 (m) × 2000 = 40 (m)

地図の豆知識 地図記号のなりたち

果樹園 (かじゅえん)
リンゴの形をもとに作られています。



防犯豆知識

1分間で歩くきよりの目安
子どもは約60m 大人は約80m

お家から学校までは何分かかるとか? 何mかかるとか? よく行く場所までのきより感をつかんでおこう。安全な道をお家の人と確認しておこうね。



地図の豆知識 地図記号のなりたち

工場 (こうじょう)
機械の歯車 (はぐるま) の形がもとになっています。




地図の豆知識

歩いて作った日本地図

い の っ た だ だ っ か
伊能忠敬 (1745年~1818年) は、日本全国を歩いて測量し、江戸時代に初めて日本地図を作ったんだよ。



エリアマップ 16

エリアマップ 16



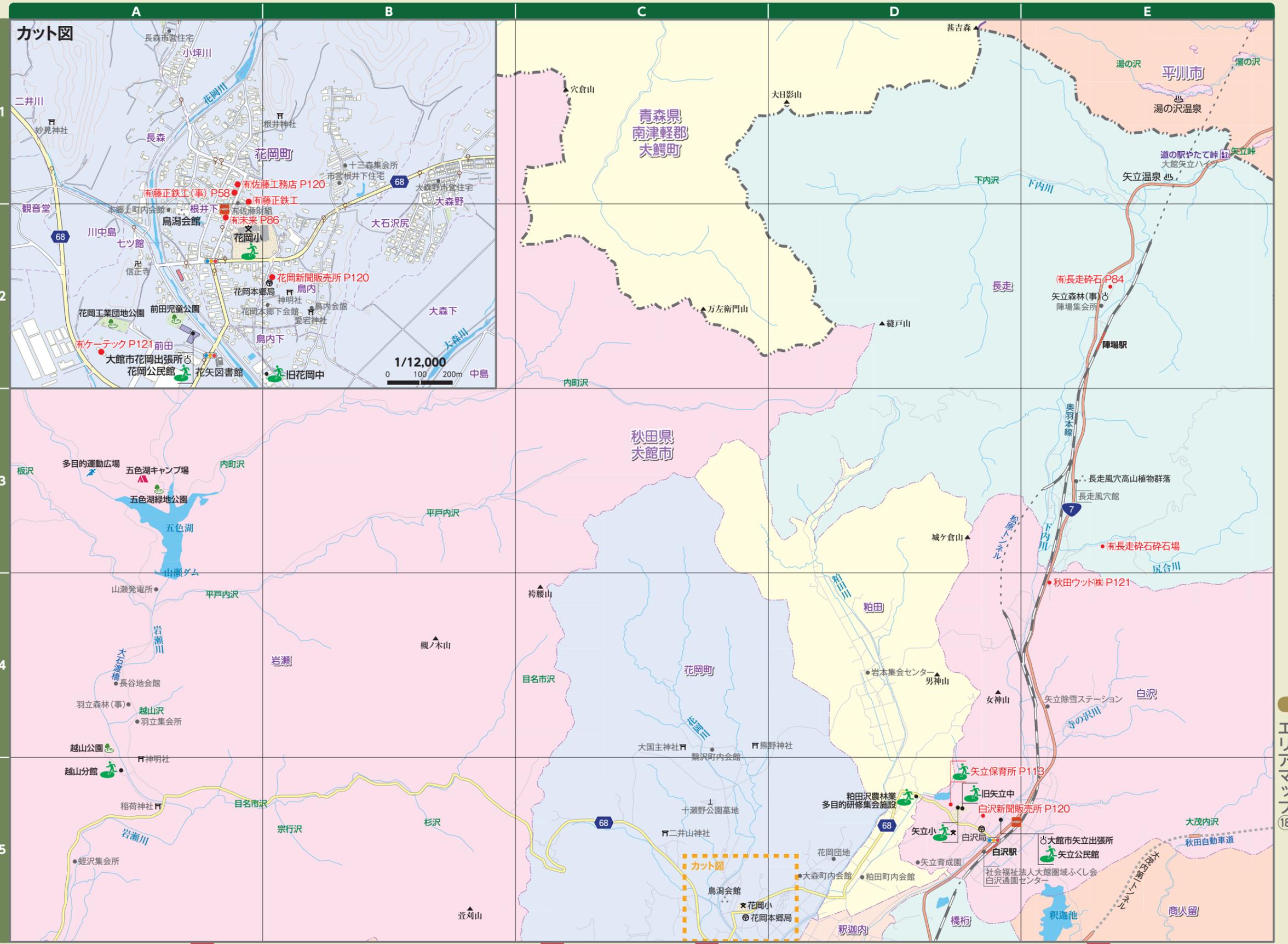
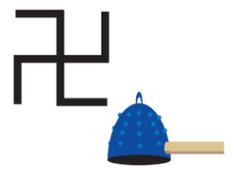
エリアマップ 17

エリアマップ 17

©2016 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

地図の豆知識 地図記号のなりたち

寺院(じいん)
仏教で、宇宙にあるすべてのものを森羅万象(しんらばんしょう)といいます。「卍(まんじ)」は、その「万」という文字を図であらわしたものです。お寺の建物の中に、この卍が、多く使われていることから、卍がお寺の地図記号になりました。(ほかにも由来があるようです。)



震度による揺れの感じ方

- 震度7 多くの建物が倒壊。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生すること。
- 震度6強 立っていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損する。
- 震度6弱 立っていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損すること。
- 震度5強 タンスや重い家具が倒れたり、ブロック塀が崩れること。
- 震度5弱 家具が動いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れること。
- 震度4 眠っている人のほとんどが目覚めます。歩行中の人も揺れを感じる。
- 震度3 棚の食器などが音がたてること。
- 震度2 つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。
- 震度1 屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

エリアマップ 18

エリアマップ 18



地図の豆知識 地図記号のなりたち

学校 (がっこう)
漢字などいろいろな文字をペンキょうをするところなので、「文字」の「文」という漢字をデザインしてできました。また、学校のことを決めるのは当時の文部省(もんぶしょう)だったからとも言われています。



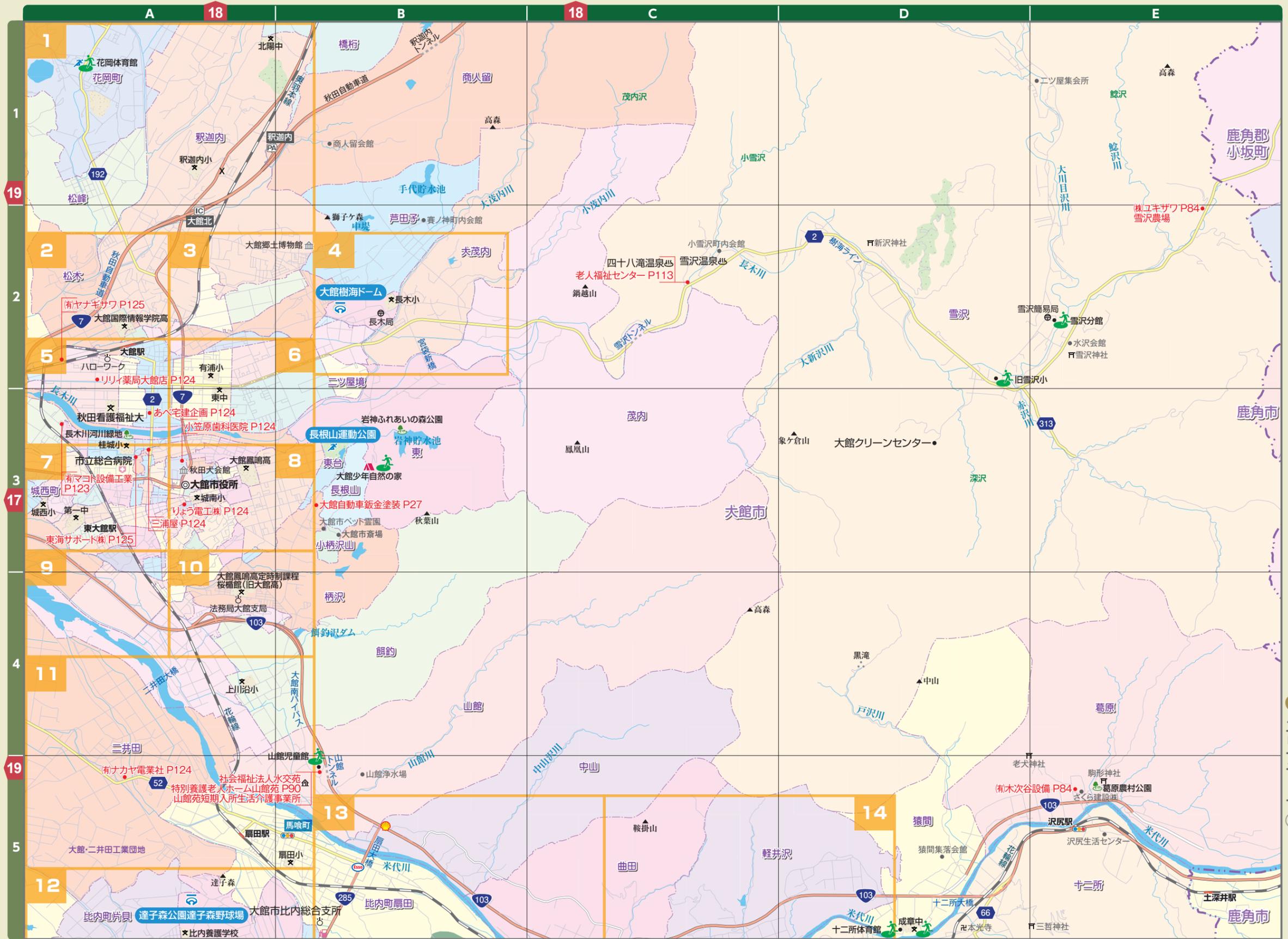
地図の豆知識 地図記号のなりたち

老人ホーム (ろうじんほむ)
家とおじいさん、おばあさんが使う、つえがデザインされています。この地図記号は小学生のデザインが採用されました。



エリアマップ 19

エリアマップ 19



エリアマップ 20

エリアマップ 20

地図の豆知識 地図記号のなりたち

田(た)
田植えをした田んぼの苗をイメージしています。

防犯豆知識

こんな時は電話で110番→警察

不審者を見たり、事件に巻き込まれたりして警察に来てもらいたい時。

まずは簡りの大人に知らせよう

地図の豆知識 地図記号のなりたち

警察署(けいさつしょ)
おまわりさんのもっている警棒(けいぼう)を2本組み合わせた形だといわれています。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

銀行(ぎんこう)
江戸時代にお金の重さをはかるときに使っていた、てんびんばかりのおもりの形がもとになっています。

問題

何の標識かな？

1. 車両通行止め
2. 安全地帯
3. 自転車通行止め

答え: 3 自転車通行止め

地図の豆知識 地図記号のなりたち

官公署(かんこうしょ)
公の文字をもとに作られています。

公 → 〇



地図の豆知識 経度・緯度とは？

経度: イギリスのグリニッジ天文台跡を通る南北の線をもとに、東西へそれぞれ180度まで表します。東まわりを東経、西まわりを西経と呼んでいるよ。

緯度: 赤道をもとにして、南北へそれぞれ90度まで表します。赤道の北側を北緯、南側を南緯と呼んでいるよ。



エリアマップ 21

エリアマップ 21