



小坂高校生が一日人権擁護委員を体験 町内で街頭啓発を行いました

10月1日、小坂高校生3人が一日人権擁護委員として委嘱され、マックスバリュ小坂店前や市日などで街頭啓発を行いました。

この事業は、秋田地方方法務局大館支局と大館人権擁護委員協議会が人権への理解を深めてもらおうと毎年実施しているものです。

3人は、人権擁護委員とともに活動を分かりやすく紹介したパンフレットやタオルなどを買い物客に手渡し、人権の大切さを呼びかけていました。



町から顕彰状が送られました 亀田フクエさんが満100歳に

10月12日、亀田フクエさん（大正9年10月12日 小坂町生まれ）が、100歳を迎えられました。

当日は、息子さんや親族が見守る中、顕彰状と花束が贈呈され、長寿をお祝いしました。

町長からお祝いを伝えると「どうもありがとうございます」と笑顔で応えていました。



町営住宅入居者募集

けやき宿舎 207号 (町単住宅)

【住 所】 小坂字下前田35-1

【家 賃】 14,900～34,400円
(駐車場使用料・共益費別途)

【概 要】 RC造5階建ての2階 3DK

【入居資格】 単身入居不可・所得制限なし

【申込締切】 11月27日(金)

細前田 9号 (公営住宅)

【住 所】 小坂字細前田 8-35

【家 賃】 17,200～39,600円

【概 要】 木造平屋建て 1棟 3LDK

【入居資格】 単身入居不可・所得制限あり

【申込締切】 11月27日(金)

■申込方法

「町営住宅入居申込書」に、家族全員分の「住民票」「所得・課税・扶養証明書」「完納証明書」を添えて、建設班に申込みをしてください。

■お問い合わせ先 建設課建設班 (TEL29-3910)



第2回 ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾 ストレッチ法を学びました

第2回 ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾が9月25日に行われ、整体師、エステティシャン、体操指導員でもあるRe.create代表長崎聡子さんを講師に招き「肩こり腰痛が消える？～人生変えるストレッチで痛みの無い100歳時代をつかもう～」のテーマで正しいストレッチ法を教えてくださいました。

- ① 肩こりの原因はカラダの縮み・ゆがみ
- ② 膝痛の原因は筋肉の衰え

これらを解消するために、左右対称にまっすぐ立つ・座ること、普段縮んでいる側の筋肉をよく伸ばすこと、ふくらはぎの筋肉を鍛える等が有効です。無理のない範囲で、毎日少しずつ体を動かしてみよう。