

## 「県民読書の日」制定記念事業 「ふるさと秋田文学賞」募集中!

秋田県を舞台とした、あるいは秋田県内の自然・人物・文化・風土・物産などを題材とした、随筆・小説・紀行文を募集します。

- 賞 最優秀賞 1編…県産品及び賞金50万円  
優秀賞 1編…賞金5万円
- 募集締切 平成26年8月31日(日)
- 問合せ先 秋田県企画振興部 総合政策課  
☎018-562-5200

## 「多重債務相談窓口」のご案内

東北財務局秋田財務事務所では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じています。

相談者が抱える借金の状況をお聞きするとともに、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。相談は無料です。

- 受付時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)  
午前8:30～正午  
午後1:00～午後4:30  
※原則として
- 相談窓口 財務省東北財務局 秋田財務事務所理財課  
秋田市山王7丁目1-4  
秋田第二合同庁舎3階  
☎018-862-4169(専用)

## 入場無料 映画「明日への遺言」上映会

- 上映日 8月28日(木)
- 上映時間 午後7時～(約2時間)
- 会場 ファガス
- 問合せ先 八峰町遺族会 ☎76-3923  
(事務局:八峰町社会福祉協議会内)

主催:八峰町遺族会  
後援:八峰町・八峰町教育委員会・  
八峰町社会福祉協議会・八峰町戦傷病者会

戦後裁判をテーマにした実話の感動作!  
戦後B級戦犯として裁かれた司令官の法廷での闘いと、それを見守る家族との愛と絆を描いた作品。

## 司法書士総合相談センター能代 無料相談会

秋田県司法書士会では、不動産・会社・法人の登記、多重債務、成年後見などの無料相談会を開催しています。

- 開催日時 8月20日(水)、9月10日(水)、  
10月8日(水)いずれも午後5時～午後7時
- 場所 能代商工会館 能代市元町11-7
- 予約締切 開催日の前週金曜日午後3時まで  
※事前に必ず電話による予約が必要です。  
※先着順に8件までの予約となります。
- 申込み先 司法書士総合相談センター能代  
予約専用 ☎018-824-0055
- 問合せ先 秋田県司法書士会 ☎018-824-0187

## 民間施設再生可能エネルギー等導入推進事業のお知らせ

秋田県では、災害に強く環境負荷の小さい地域づくりを推進するため、防災拠点や避難所等となりえる民間施設へ再生可能エネルギー及び蓄電池等を導入する方に、設置費用の一部を補助しています。

- 募集期間 平成26年6月10日(火)～平成26年9月30日(火)
- 補助率 再生可能エネルギー等設備の導入に必要な経費の1/3
- 補助対象事業 地域住民をはじめとした不特定多数の人が利用するなど、災害時等において地域の防災拠点となりえる民間施設へ再生可能エネルギー設備を導入する事業
- 補助対象事業者 「市町村防災計画」に記載されている民間の避難所・避難施設、または、各自治体と災害時における協定等を締結している民間施設を所有または管理している事業者
- その他 制度の詳細については、補助金交付要綱及び実施要領でご確認ください。  
(美の国あきたネット <http://www.pref.akita.lg.jp/en-ondanka/>)
- 問合せ先 秋田県生活環境部温暖化対策課 ☎018-860-1560

**LED照明** ご相談ください!  
**補聴器** (消費税免除) 管理医療機器販売届出済店  
第03-404361号

SELA グループ  
**SELA シロキ**

Panasonic エルポート シロキ  
八峰町八森字中浜 TEL77-2323・FAX77-2324

**安心車検!**

**沢目自動車**

TEL76-2065 FAX76-3280  
沢目駅前

## 健康はっぼう21ひろば

### 第1回「ひきこもり等学習会」より (7月26日 峰栄館にて)

町では、長い間社会とつながりを持っていない方々が社会に出るきっかけを一緒に考えていこうと、「ひきこもりの心と体を知ろう」をテーマに学習会を開催しました。

### ～ひきこもった状態は回復に必要な休息の時間～

講師:あきた若者サポートステーション 総括コーディネーター 大屋みはる氏



#### ●ひきこもりは「頑張りすぎて体にブレーキがかかった状態」

人は日常のストレスが大きくなりすぎないように調節しているが、頑張りすぎてどうにもならなくなった時、外との接触を避け自分を守ろうと体にブレーキをかけた状態が「ひきこもり」。自分ではどうにもないくらいつらい時は、心療内科などを受診するのもひとつの手段です。

#### ●原因は見つげなくても大丈夫。新しい目標を考えてみましょう。

家族や周囲の人は「どうしてこうなったんだろう」と考えがちだが、「原因探し」より今何ができているか見つけ、明日から何をすることを考えること。まずはリラックスできることを探し自分なりの生活リズムをつけることが大事。体のリズムが戻ると心の元氣も戻ってきます。

いきなり就職を目指すのではなく、昼の散歩・買い物など達成できそうな目標を持つことが大切。

#### ●回復は周りの理解と支援が必要

自身、当事者の親として「あの頃どうしてあんなに悩んだのだろう」と思うことがある。親として力が入りすぎていた部分を客観的な目で見てくれた、周りの支援者に助けられた。周りの「頑張ったね」の見方が本人を変える。日中安心して居られる場所があればお互いが支え合い、少しずつ変化し動ける。いつでも行けるこの地域の中に居場所づくりをしてほしい。



### 経験者のお話し (当日参加の32歳男性Yさん:町外)

高校卒業後、いろいろな仕事をするが長く続かなかった。人にかかわる仕事が好きで介護の仕事もしたが、スタッフ間の人間関係がもとでやめてしまった。家にいて何もしていなかった時、「親に悪いことをしている」という気持ちがあつて早く外には出たいと思っていたが、親から「何かやったほうがいいんじゃないか」と言われるととても苦しかった。そんな時、能代市で開かれた「出張相談会」に父親と一緒に訪れたことをきっかけに、安心して居られる場所が見つかり外に出る機会が増えていった。今は「あきた若者サポートステーション」のスタッフとして、秋田市に片道2時間かけてほぼ毎日通勤している。ここでの仕事はとても楽しく、誰かを少しでもサポートできているという充実感もある。今後は、ほかの仕事にも挑戦してみたいと思っている。

以前は何をやるにも完璧を求めてしまい、97%までできても100%までいかないと最初からやり直してしまうほどだったが、サポートステーションでの活動を通して、今はできなくてもやり過ごせるようになった。

学習会は、11月25日(土)、2月28日(土)にも行います。「お知らせ版」等でお知らせしますので、関心のある方はぜひご参加ください。

- 問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

## 皆様が安心・気軽にご利用いただける店!

♪カラオケサロン♪  
みん ちゃ  
**水 沢**

能代市東町3-1 東町田村ビル ☎54-1770  
【営業時間】  
・昼(カラオケ):正午～午後5時  
・夜(スナック):午後7時～午後11時  
【定休日】 水曜日

安心して生きる事が出来る環境  
夢と希望がたくさん詰め込まれた環境  
思いやりと笑顔で満ちた環境

私達は環境の創造を目指しています

障害者就労継続支援B型事業所  
お問合わせ Tel.0185-88-8905  
018-2509  
秋田県山本郡八峰町峰浜沼田字ホンコ谷地124番地9  
<http://www.yuusin.org/> (只今、準備中)  
Fax. 0185-88-8906