

岩館海浜プールは今シーズン使用できません

4月3日～4日に発生した爆弾低気圧により、岩館海浜プールの離岸堤や休憩施設などが被災しました。早期復旧と利用者の安全確保のため、今年度いっぱい海浜プールは関係者以外立入り禁止の措置をとります。毎年ご利用いただいている皆様、海水浴シーズンを楽しみにしておられる観光客の皆様には、大変ご不便をおかけしますがご理解いただきますようお願い申し上げます。
なお、海浜プール以外の八森、岩館海岸は例年のとおりご利用いただけますので、海水浴、磯遊び、磯釣りなどは“八峰町八森・岩館にお越しください！”

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が300万円を越える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要のない方を含みます。）について、平成26年1月から同様に必要となります。
記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページに掲載されていますのでご覧ください。詳しくは、能代税務署にお問い合わせください。
■問合せ先 能代税務署 ☎52-6111
国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

森林基幹道『^{よねしろせん}米代線』の愛称を募集します

森林基幹道『米代線』は、八峰町石川地区を起点とし、能代市常盤地区を經由して藤里町藤琴地区に至る、延長30km・幅員7.0mの2車線林道です。平成5年から着工し、平成24年の秋に全線開通する予定となっています。全線開通を契機に、今後より多くの方々に親しんで利用していただくため、ふさわしい愛称を募集します。

- 募集期間 6月1日（金）から7月20日（金）まで
- 愛称の基準
- ①覚えやすく、親しみやすいもの
 - ②自作の未発表作品であるもの
 - ③他の名称や商標などに類似していないもの（愛称に「白神」や「しらかみ」を含まないものとします。）
- 応募資格 日本国内に在住する個人（年齢・性別・国籍は問いません。）
- 賞
- ①最優秀賞 1点（賞金2万円・賞状）
 - ②優秀賞 3点（賞金1万円・賞状）
- ※受賞作品（愛称名）に複数の応募がある場合は抽選により受賞者を決定します。
※受賞者が18歳以下の場合、相当額の図書カードを進呈します。
- 応募方法 応募用紙または任意の用紙に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・持参のいずれかで応募してください。（ハガキ可）
必要事項 ①愛称名（ふりがな） ②愛称の説明 ③応募者氏名（ふりがな） ④職業または学校名（学年） ⑤年齢 ⑥住所 ⑦電話番号
※1人につき何点でも応募できますが、応募用紙・任意の用紙・ハガキ1枚につき1点でお願いします。（グループでの応募は不可）
- 問合せ及び送付先 〒016-0815 能代市御指南町1-10
山本地域振興局 農林部 森づくり推進課 林業振興班 TEL52-2181 FAX53-5565



健康はっぼう21ひろば

健康のため身体を動かしてみよう！



一人ひとりが日常において自分のスタイルで、自分にあった健康づくりを継続していきたいものです。仲間と一緒に実践していくことも、楽しく取り組めるものです。
今年度八峰町では、秋田県国保連合会と共催による男性の運動教室を計画しています。運動を楽しみながら、無理なく運動を続ける方法を、自分なりに見つけていきましょう。

◎八峰町メンズ運動教室の紹介

講師：運動指導士 高橋昭憲氏

会場：あきた白神体験センター等

	回	月 日	内 容
夏場コース	1	7月11日（水）	開会式・体組成測定・運動・講話
	2	7月25日（水）	体組成測定・運動・栄養学習
	3	8月7日（火）	体組成測定・運動
	4	8月31日（金）	運動
秋場コース	5	10月24日（水）	体組成測定・運動
	6	11月7日（水）	運動
	7	11月14日（水）	体組成測定・運動・栄養学習
	8	11月28日（水）	運動
冬場コース	9	12月12日（水）	体組成測定・運動
	10	12月26日（水）	運動
	11	1月9日（水）	体組成測定・運動
	12	1月30日（水）	運動
	13	2月4日（月）	体組成測定・講話・栄養学習
	14	2月20日（水）	閉講式・運動

※夏場コース申し込みは、6月20日（水）まで下記へ連絡してください。

体組成測定を体験してみませんか？

約1ヶ月に1回のペースで、計8回行います。これによって運動の効果を見ていきます。

～体組成測定って何？～

身体を確認するための指標として、体組成を知ることは非常に重要です。体組成測定では、**体重だけでなく、体脂肪率、内臓脂肪、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量などを測ることが**できます。

定期的に運動を行うことによって、体脂肪を減らし、それに運動して体重が減るとというのが理想です。ところが、ほとんど運動を行わず、食事の量だけを減らして体重を減らした場合、体に必要な栄養素まで減らすことになってしまいます。したがって、効果的に運動を続けていくためにも、体組成測定によって自分の体の状態を把握して体づくりをしていくことが大切です。

平成23年度国保保健事業のようす



体組成測定の様子

右腕・左腕・体幹部・右足・左足と部位別脂肪率・筋肉量が表示されます。少なめ、平均、多めとグラフ表示です。継続して測定すると、体重・体脂肪率の推移がグラフ化されます。



平成23年度のシェイプアップ運動教室は女性の参加となりましたが、今年度は男性を対象に行っています。

■問合せ・申込先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

八森地区に限り 午後6:00まで配達!

焼鳥 焼肉 **山ちゃん**

焼鳥 1本80円～120円 1,000円以上で配達します!

午後3時までのご予約で、当日配達も可能です

住所 八峰町八森字中浜23-5

電話 77-3418

◆◆ 和洋菓子舗 ◆◆

新商品 **バターもち**

ハーブとレモンのシフォン 始めました

白神の塩ロール・カステラドーナツ

美味しいお菓子の店 **高峰堂**

八峰町峰浜字豊後長根145 TEL0120-89-2041

営業時間 7:00～20:00 年中無休