

# 南半球の姉妹都市を訪れてみませんか

市は、国際姉妹都市の一つであるオーストラリア連邦グレーターシェパトン市などを訪問する公式訪問団の団員を募集します。グレーターシェパトン市への訪問は8年に1度です。多文化主義の国オーストラリアを訪れ、友好親善と国際理解を深めませんか。

### ■訪問期間

9月29日(日)～10月6日(日) (8日間)

### ■訪問先

オーストラリア連邦(グレーターシェパトン市、メルボルン市、シドニー市)

### ■参加資格

- ①市内に在住または勤務している人
- ②心身ともに健康な人
- ③全行程同一行動できる人
- ④帰国後の姉妹都市交流事業活動に対して意欲のある人

### ■募集定員 20人

### ■募集期限 6月30日(日)

### ■参加費用

約35万円(予定)

※海外渡航手続き費用、健康診断料、旅行傷害保険料などは別途負担

### ■申し込み方法

本庁地域づくり推進課、水沢総合支所事務局、各総合支所総務企画課に備え付けの申込書(市ホームページからもダウンロード可)に記入し申込先に提出(ファクス、電子メール、郵送可)

### ■問い合わせ・申込先

本庁地域づくり推進課市民活動係(江刺総合支所・内線323、☎⑤7466、✉chiikidukuri@city.oshu.iwate.jp、〒023-1192江刺区大通り1-8)



# 働き盛りの男性におすすめ！悠悠館の運動施設

本市の40～54歳男性のメタボリックシンドロームに該当する人の割合は、県や国の同年代平均に比べ約5～10%高く、また、運動不足の人の割合も県の同年代平均より約20%高い状況です。

仕事に追われメタボリックシンドロームを放置すると、脳卒中・心臓病・がんなど命に関わる病気になる確率も高くなります。

健康増進プラザ悠悠館は、トレーニングマシンや温水プールを充実させています。仕事帰りや週末の

運動でメタボリックシンドロームを改善し、健やかな毎日を手にいれませんか。

■開館時間 月～金午前9時半～午後9時、土・祝午前9時半～午後5時

■休館日 日・年末年始(12月29日～1月4日)

■その他 体力増進ルームの利用は初回に登録講習(要予約)の受講が必要

■問い合わせ 健康増進プラザ悠悠館(☎④2977、胆沢区南都田字大持50番地)

| 施設名     | 設備等                                                                                             | 使用料金                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| いきいきフール | 温水フール(25m×2コース、水温30～31℃、水深100～120cm)、気泡フール                                                      | 1回券 400円<br>10回券 3,500円                   |
| 体力増進ルーム | 筋トレマシン10台(上半身6台、下半身4台)、有酸素系トレーニングマシン5種類15台(トレッドミル3台、クロストレーナー2台、リカンベントバイク3台、アッスライトバイク5台、ステッパー2台) | 1回券 300円<br>10回券 2,500円<br>※中学生以下は利用できません |
| 健康体操ルーム | エアロビクス、ヨガ、ストレッチなどの教室を開催                                                                         | 1回100～500円                                |

※冷暖房、ロッカールーム、シャワー完備



健康運動指導士などのインストラクターが常時サポートします。気軽にご相談ください

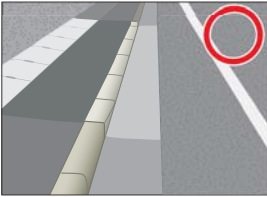
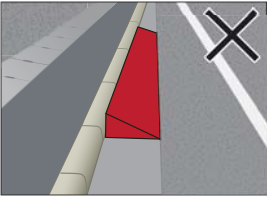
# 支障物の撤去にご協力ください

市道や県道などの公共道路において、鉄板の設置や樹木の張り出しなど、通行に支障が出る事例が見受けられます。また、側溝・水路などに設置された水流調整の止め板が原因となり、水路から水があふれることがあります。適正な管理にご協力ください。

■問い合わせ＝本庁土木課維持管理係(内線514)、各総合支所地域整備課

### ■車乗り入れ鉄板などの撤去を

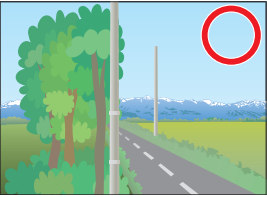
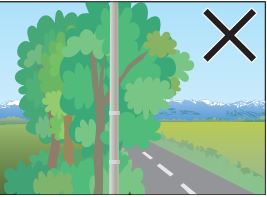
車の乗り入れのための鉄板やブロックは、降雨時の道路から側溝への雨水の流れを妨げるだけでなく、通行の妨げとなり大変危険ですので、早急に撤去してください。車乗り入れ鉄板などを使用し、駐車場と道路との段差を解消している場合は、歩道やL型側溝の切り下げを行ってください。(費用は個人負担。実施する場合は道路管理者へ道路法第24条の規定に基づく申請が必要)



### ■道路への倒木、枝や雑草などの張り出し防止を

道路に樹木などが張り出していると、人や車の通行の妨げとなり大変危険です。次のような場合は、所有者の責任において、剪定・伐採・除去をしてください。

- ①樹木(庭木、生け垣含む)や草が繁茂し道路(車道・歩道)への張り出しがある
- ②樹木が道路へ倒れている
- ③枯れた枝が道路に落下している
- ④生け垣が繁茂し、道路に伸びて見通しを悪くしている



### ■羽根付きグレーチングを設置しないで

車の乗り入れなどのために側溝に羽根付きグレーチングを設置していると、コンクリート側溝の縁が破損したり、グレーチングが跳ね上がったたりして大変危険です。市道内の側溝には設置しないでください。



【羽根付きグレーチング】

※個人の所有物が通行の妨げになる場合、所有者の管理責任が問われることがありますのでご注意ください

### ■大雨時は「止め板」の一時撤去を

近年、ゲリラ豪雨と呼ばれる集中豪雨の影響で、側溝や水路から水があふれ、田畑の冠水や宅地への浸水が大きな問題になっています。雨量の多いときに、側溝に止め板が設置されていると、上流で氾濫する原因になります。大雨が予想される場合や、台風が近づいているときなどは、あらかじめ止め板を外すようご協力をお願いします。



止め板は必要な時だけ設置しましょう

# 期日前投票立会人を募集 (20～30代)

平成27年9月6日(日)は岩手県知事選挙および岩手県議会議員選挙の投票予定日です。市選挙管理委員会では、これに伴う期日前投票立会人を募集します。

- 場所・期間 メイプル＝8月21日(金)～9月5日(日)のいずれか 市役所本庁および各総合支所＝8月29日(日)～9月5日(日)のいずれか  
※場所・日程は相談のうえ決定
- 時間 午前8時半～午後8時
- 対象 選挙人名簿に登録されている40歳未満の市民
- 内容 投票が公正・適切に行われていることの確認
- 報酬 日額9,500円(所得税として1,630円源泉徴収)
- 申し込み方法 「期日前投票立会人希望」と明記の上、次の事項を記入して、持参、郵送、ファクス

- または電子メールで申し込む
- ①氏名(ふりがな) ②住所 ③生年月日 ④電話番号(日中連絡可能なもの) ⑤加入・加盟している政党名(ない場合は無所属と記入)
- 申込期限 7月15日(日)
- その他 立会人の決定にあたっては、面談を行います
- 問い合わせ・申込先 市選挙管理委員会事務局(内線420、〒023-8501 ※住所記載不要、☎②2533 ✉senkan1@city.oshu.iwate.jp)