

NHKラジオ公開収録「真打ち競演」観覧者募集!!

- 日時 2月21日(土) 開場：午後4:00
開演：午後4:30 終演予定：午後6:30
- 会場 ファガス
- 出演 チャーリーカンパニー 塚すずむ 桃月庵白酒



- 観覧申込
入場無料ですが、事前のお申込みが必要です。
郵便往復はがき(私製を除く)の「往信用裏面」に、
郵便番号、住所、名前、電話番号、「返信用表面」に

郵便番号、住所、名前を明記してお申し込み下さい。
(あて先) 〒010-8501 (住所記入不要)
NHK秋田放送局「真打ち競演」係
(申込締切) 1月21日(水) 必着
※応募多数の場合は抽選のうえ、当選の方には入
場整理券(1枚で2人入場可)を、落選の方には
落選通知を、2月4日(水)に発送する予定です。
※1歳以上のお子様から人数に含まれます。

- 問合せ先 ・NHK秋田放送局 ☎018-825-8111
(平日 午前9:00~午後7:00)
 - ・八峰町産業振興課 ☎76-4605
(平日 午前8:30~午後5:15)
- ご応募の際にいただいた情報は抽選結果のご連絡の
ほか、受信料のお願いに使用させていただく場合があ
ります。

軽油引取税免税証(農業用)交付申請書の(仮)受付について

農業用免税軽油制度は、法律上、平成27年3月31日で終了することになっておりますが、制度が継続された
場合に対応するため、平成27年度使用分の免税証交付申請書の集合(仮)受付を行いますので、免税証の交
付を希望する方は、下記により申請手続きを行ってください。制度が継続されない場合は、免税証を交付できま
せんが、制度が継続された場合、集合(仮)受付を行った方については、4月上旬に免税証を交付する予定です。

- 申請受付日時 2月6日(金) 午前10:00~午前11:30、午後1:00~午後3:30
- 申請受付会場 山本地域振興局 3階 大会議室
- 必要書類一覧

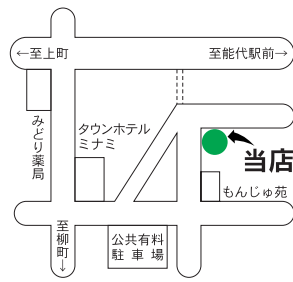
区分	使免 用税 者軽 証油	購機 入 証 明 書 の	証免 交 付 申 請 書 者	誓 約 書	秋 田 県 証 紙 (400円)	申 免 税 請 証 交 書 付	耕 作 証 明 書 の 交 付	農 業 委 員 会 が 交 付 す る 証 明 書 等	に り 係 る 報 告 書 等	免 税 軽 油 の 引 取 証 明 書 又 は 納 入 証 明 書	前 年 購 入 し た 軽 油 の 納 入 証 明 書	印 鑑	未 使 用 の 免 税 証
新規		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
更新	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
継続	○					○	○	○	○	○	○	○	○
書換	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○

- ※注意
- ①当日は大変混み合うことが予想されますので、必ず申請書に記入してお越しください。
原則として、受付は記入された方から行います。申請書用紙の無い方は下記の問合せ先に連絡してく
ださい。
 - ②制度が継続された場合、使用者証(厚紙)有効期間は、使用者証の交付日から3年間となりますので、
使用者証の交付年月日が平成24年12月以前である場合は更新申請が必要です。
 - ③秋田県証紙(400円分)は免税証交付時にいただきます。
 - ④共同申請で、使用者の増加又は入れ替えがある場合は更新申請、使用者が脱退等する場合は、書換申
請が必要になります。なお、印鑑と耕作証明書は全員のものが必要になります。

- 問合せ先 秋田県総合県税事務所課税部課税第二課 ☎018-860-3341
秋田県総合県税事務所 山本支所 ☎52-6201

皆様が安心・気軽にご利用いただける店!

♪カラオケサロン♪
みんなの水 沢
能代市東町3-1 東町村ビル ☎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



障害者就労継続支援B型事業所



(お問い合わせ)
Tel. 0185-88-8905

〒018-2509
秋田県山本郡八峰町峰沼田字ホノコ谷地124番地9
ホームページ <http://www.yuusin.org/>



ご利用について

- 利用日 毎週 月曜日~金曜日 9:00~16:00
- 休日 土日祝・GW・夏季・年末年始
- 送迎 職員送迎・家族送迎・自主通所

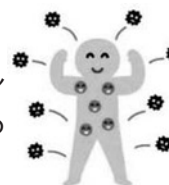
健康はっぼう21ひろば

体温アップで免疫力を高めましょう!

気温が下がる冬場は免疫力が低下すると言われています。体温が低下し血流が悪くなるこ
とで免疫細胞の働きが鈍くなってしまいます。インフルエンザや風邪が猛威を振るって
いる真只中、これらに負けない体をつくるには“免疫力を高める”ことがカギになってきます。

免疫力とは……

体内へ侵入してきた病原体(ウイルスなど)を退治し、体の健康を維持し
ていく力です。私たちが元気に生活することができるのは免疫が働いている
おかげです。



「免疫力」と「体温」の関係

免疫力と体温は深く関係し合っています。免疫力は平熱から体温が1℃下がると約30%
低下し、1℃上がることで約60%活性化すると言われています。主に体の熱は“食べること”
と“動くこと(運動)”により発生します。

免疫力を高めるポイント

1. 食事
 - ◎体を温める食材や飲み物を摂る
体を元気に機能させる栄養素はたくさんあり、互いに働きあって作用しています。偏
ることなくバランスよく摂ることが大切です。体温を上げる食材として根菜類(ごぼう・
人参、大根など)、生姜、ねぎ、にんにくなどがあります。
飲み物は白湯がおすすめです。コーヒーや緑茶のようにカフェインが含まれるとホッ
トでも体を冷やしてしまうので摂りすぎには気をつけましょう。
 - ◎1日3食きちんと食べる
特に朝食は、眠っている間に下がった体温を上げ、脳と体が活発に働くために役立ち
ます。
2. 適度な運動
筋肉は体の中で一番多くの熱を作る場所であり、熱の生産工場と
言われています。年齢とともに筋肉量が減少してしまわないよう、
軽運動(ウォーキングなど)を続けることが大切です。
3. ストレスを溜めない
慢性的なストレスは免疫力を低下させます。自分に合ったストレス解消法を見つけま
しょう。
4. 質の良い睡眠
睡眠時間にこだわる必要はありません。少しの時間の昼寝や体を横にするだけでも免
疫力は高まります。



免疫力を高めるためには生活習慣の改善が重要です。
もう一度自分自身の生活習慣を見直し、寒い季節を乗り切りましょう!

- 問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608