

# ハーモニー

第 39 号

発行日 平成25年11月1日  
財団法人 秋田県民間社会事業福利協会  
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703  
編集発行人 三浦憲一

## 一人ひとりの個性を活かした支援を



利用者の方に、椎茸栽培の支援をする浅利和秀さん（左）。

鹿角市にある花輪ふくし会は、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、障害者支援施設等を幅広く運営しています。今回は、同法人の錦木ワークセンター（鹿角市）と、こさかわいわいセンター（小坂町）を9月下旬に訪問しました。どちらも多機能型事業所として、パン製造、養鶏（比内地鶏）、

花卉・野菜などの栽培、印刷、軽作業など多岐にわたる事業を展開しています。

センターは、障がいのある方の要望によって「個別支援計画」を作成して、生活介護・就労移行等の支援を行っています。さらに地域で自立した生活を営むことができるように、同法人は、グルー

プホームやケアホームを立ち上げてそのサポートにも力を入れています。支援にあたる錦木ワークセンターの主任生活指導員の浅利和秀さん、こさかわいわいセンターの生活支援員上野浩司さんにお話を伺いました。



## 主な内容 Contents

施設・会員紹介	1～2
講習会受講者の声他	3
会員コラム、会員紹介	4
エコ・クッキング	5
ほほえみカード提携紹介	5

福利厚生センター事業紹介他	6
会の現況・公益法人制度改革	7
栄養士さんのおすすめ料理	8
プレゼントクイズ	8

おじゃまします。福利協会です。

# 地域で豊かに生活できるように

## 🍀 創意工夫して

浅利さんは、仙台市の専門学校を卒業後、花輪ふくし会に就職しました。障がい者支援施設のあすなろ、更望園、鹿角苑を経て、現在錦木ワークセンターで従事しています。

錦木センターは、平成24年9月に開設し、比内地鶏の解体、花卉、シイタケ、ブルーベリーなどの栽培の事業内容で40名の方が利用しています。

それぞれの商品は、関東方面の飲食店や市場、地元の農協や産直などに出荷し、その利益は利用者の工賃となります。工賃は利用者の能力に応じて違いますが、センターでは月額平均目標を設定し、それに近づけるように営業職員を配置して販路拡大などにも努めています。

浅利さん



## 🍀 利用者の思いを尊重して

浅利さんは、40名の利用者の「個別支援計画」を作成し、作業班の担当者と相談して利用者の思いを反映させます。それに沿って作業班ごとに支援に当たります。

浅利さんは、主に農場全般の担当をしています。支援する上で一番気を付けていることは、利用者にとって望んでいる作業なのかどうかを見極めることだと言います。利用者

の中には自分の意見や思いを伝えられない人もおり、表情や態度から思いを汲み取ります。また、家族から本人の様子、要望なども聞き連携を取り合います。そして年2回モニタリングを行い「個別支援計画」の見直しにもつなげます。

利用者が、作業を嫌がらずセンターに来てくれることが浅利さんにとって何よりの励みとなりうれしい事ですと言います。

## 🍀 幅広い事業の展開に向けて

今後も利用者のニーズに合う幅広い事業の展開をしていきたい。それがしいては地域の活性化にもつながっていくのではと浅利さんは抱負を語ってくれました。

## 🍀 地域の交流の場として

上野さんは、高校卒業後、花輪ふくし会に就職し、鹿角苑・東恵園・あすなろと障がい者支援施設、特別養護老人ホームを経て、現在こさかわいわいセンターで従事しています。

こさかわいわいセンターは平成23年4月に開設し、軽食喫茶、印刷、養鶏（比内地鶏）、リサイクル作業などの事業内容で40名の方が利用しています。また、軽食喫茶内では、センター製品のほか、地域住民が栽培した野菜や缶詰製品も販売し、利用者地域住民の交流の場ともなっています。

## 🍀 一からの取組みで

上野さんは、今年の1月から印刷担当として、9人の利用者に支援をして

います。印刷部門は、別の建物にあり、法人内の印刷物のほか民間からも受注しています。

パソコンで印刷用のソフトを使用し作成しますが、上野さんは印刷経験がなく、一からの取り組みで、レイアウト・フォント・画像の編集など利用者と細かに相談しながら進めていると言います。みんなの努力で生み出された印刷物のポスターやパンのシールなどを店頭で見かけるとうれしいですねと話します。



上野さん

## 🍀 収入の安定化を目指して

上野さんは、今後さらに経験を積みスキルアップを図り、印刷の営業職員も新たに加わったことから幅広く受注して収入の安定化を目指していきたいと話します。また、誤植のないよう神経を使うことも多いので、利用者の体調管理に注意を払い無理のない支援を心掛けています。

お二人ともケアホームの宿直・夜勤もしており、利用者の夜間の支援もしています。利用者にとってどうすれば“その人らしく生きていく”ことができるのかを考えて支援していることが感じられました。

## 上司から一言



花輪ふくし会障害者センター  
管理課長兼指導係長

丸岡 克彦

浅利さんは行動力があり責任感も強く利用者さんからも信頼されています。これからも幅広い支援

を続けてほしいです。また、上野さんは利用者さんを優しく、楽しませてくれる人です。これからも地域で生活している方がより良い生活が送れるよう支援してほしいと思います。



平成 25 年度福利協会では、各種事業を開催しています。参加された方の感想をご紹介します。

6月20・21日、秋田キャッスルホテルでメンタルヘルス講習会を開催し、32名が受講しました。

### 心の健康と円滑な人間関係づくり



秋田聖徳会 (秋田市)  
秋田聖徳会養護老人ホーム  
計画作成担当者 荒谷 亨

メンタルヘルスとは心の健康です。ストレスなどにより心の健康が崩れてしまうと心の病にかかってしまい、生き生きとした生活ができなくなり、仕事にも影響を及ぼします。

講習会では自らの心の病を防ぐための性格診断、ストレスチェックを行い、ストレスの緩和や解消の仕方、また職場における円滑な人間関係づくりについて学びました。

講習の最後にマザー・テレサの言葉(名言)の説明がありました。とても印象に残りましたので、ぜひ皆さんにはネット検索するなどして読んでほしいと思います。自分はその言葉の中に人間関係を円滑にする答えがあるような気がしました。

グルメを楽しむつどい(前期)を県内5会場で開催し、143名が参加しました。大館会場は、7月5日に開催しました。

### トラットリアダリーズ、 タペのひととき

比内ふくし会 (大館市)  
大館市地域包括支援センター 扇寿苑  
看護師 山本喜美子

「トラットリア」とは、イタリア語で大衆食堂という意味だそうです。こじんまりとした大人の雰囲気もあってまさにイタリアの大衆食堂。(行ったことないけど!!)

オードブルからデザートまで絶品づくしで美しくおいしいお料理、本当に美味でした。特に生ウニのスパゲッティのゴージャスなこと。グルメ番組のようにおいしさを上手に伝えることができないのが残念です。

そして、いつもは後姿と横顔しか見ることができなかったシェフのイケメンなこと。この日食事を共にした女性はみんな幸せいっぱいの満面の笑顔でした。



堀越シェフ(中央)とスタッフの方々です

9月7日、団体研修旅行「語り部ガイドと巡る南三陸町」コースに19名が参加しました。

### 津波の被災地を訪問して



取り壊されることになった「南三陸町防災庁舎」

羽後町福祉会 ひばり野園(羽後町) 支援員 阿部美永子

南三陸町では語り部ガイドのお話を伺いながら津波の被災地を中心にバスで見て回りました。気仙沼市への移動中は、住宅や田畑が流失した場所が度々車窓に現れました。また、南三陸町防災

庁舎と気仙沼市内に打ち上げられた漁船「共徳丸」は間近で見ることができました。

かつての住宅地には草が生い茂り、昔から草原かとも思われる草の間に家々の土台が見えました。

また、語り部ガイドが亡くなった知人に言及した際に声を詰まらせることがありました。あらためて失われたのは死者や流失家屋という言葉に収まらない人生や暮らしなのだ実感しました。

旅行を通して、被災地への関心は薄れさせてはならないと強く感じるとともに、今後も同様の企画には是非参加したいと思いました。

### 健康ニ情報

深呼吸で健康アップ！ 深呼吸には様々な健康効果があります。



♡副交感神経の働きが高まってリラックス!

仕事や家事で疲れた時、大きく息を吸ってゆっくり吐くと体全体のこりがほぐれてゆったりとした気分になります。これは副交感神経の働きが強くなるからです。この働きは血流がよくな

って冷え性の改善や美肌作りに効果があります。

♡生活習慣病の予防にも!

深呼吸の作用は高血圧を改善し、動脈硬化や血栓を予防し、生活習慣病の予防につながります。

♡腹式呼吸と胸式呼吸を交互に行う全肺呼吸で細胞イキイキ!

- ・腹式呼吸とは…息を吐く時にお腹をへこませ、吸う時にお腹を膨らます方法。
- ・胸式呼吸では…胸を大きく膨らませたり縮めたりする方法。

深呼吸は、時間や場所を選ばないので、意識して行いましょう。

# 会員コラム 東 西 南 北

## 小さな積み重ねが健康の秘訣



テイサービスセンターの利用者の方と一緒に

三種町社会福祉協議会  
近藤 まゆみ

主人が急性心筋梗塞を患い、改めて健康に留意する毎日を心掛けるようになりました。仕事柄、「利用者さんは高齢なので病気になるのは仕方のないことかな」というのは誤りで、努力次第で身体を変えられると

気づかされました。いまでは、カロリーと塩分との“にらめっこ”の日々を送っています。

## 温かいプレゼント

湯沢保育会 深堀保育園  
小場 さとみ



今年の春、父が定年退職をしました。退職祝い何かしてあげなくては…と考えていた私ですが、お金もないしどうしようかと悩んでいました。

そんな時、義理の姉が色紙に子供たちの手形を押して色とりどりのペンでデコレーションされたメッセージを書いてプレゼントをしていました。お金で買うことしか考えつかなかった私は、心のかもったプレゼントに感激しました。

## お出迎えは“手紙”です。

雄勝福祉会（湯沢市）特別養護老人ホーム平成園  
高橋 大介

二児の父です。仕事が終わって深夜に帰宅すると3歳の娘が覚えたてのひらがなで書いた手紙を居間の戸に貼ってくれていました。

胸が熱くなり疲れも一気に吹っ飛び、家族がいることの有り難さを実感した瞬間でした。



子供たちの笑顔で疲れも吹っ飛びます。

# 福利協会会員 紹介

## 支えてくれた人々に“謝謝”（ありがとう）



横手市社会福祉協議会  
大森福祉センター西部  
指定居宅介護支援事業所  
在宅支援係  
副主任介護支援専門員  
ひろき  
守屋 宏輝

福祉との関わりは、来日（平成10年）して間もない頃でした。環境や言葉に早く慣れるため福祉施設でのボランティア活動を経た後、病院で介護職員として7年程働きました。

その間、仕事は精神的にも体力的にも大変だと思ふこともあ

りました。また同僚や患者さんとの交流は、ゼスチャー、筆談などで意思疎通を図りました。でも家族のように何でも話し合える温かい雰囲気の中で信頼できる仲間が増えたことで、この仕事を長く続けることができたのかなと思います。

また、その当時言葉を覚えるのに精一杯で何もわからない自分に、上司や知人の助言があり専門的知識を身に付けようと思いました。その後働きながら介護福祉士と介護支援専門員の資

格を取得しました。

そして平成17年に専任ケアマネジャーとして、大森町社協（現横手市社協）で仕事を始めてから8年目になりました。

振り返ってみると常に周りの人々に温かく励まされ支えられ、そして人と人との繋がりの大切さを知りました。その感謝の気持ちを込め常に学ぶ姿勢を持ち続け、利用者さんやご家族に自分の専門性を活かした適切な支援を行えるよう努めていきたいと思ひます。



# エコ・クッキングってな〜に？

エコ・クッキングとは、私たち一人ひとりが環境を考えて「買い物」「料理」「片付け」をすることで。「エコ」はエコロジーのエコです。地球環境を大切に私たちができることから始めてみませんか？

## ①買い物



### 〜旬の食材を買おう！〜

野菜や魚には「旬」があります。たくさん取れてもっともおいしくなる季節です。野菜は「旬」以外の時期に作ると光熱費など多くのエネルギーが必要です。

### 〜本当に必要なものを〜

家庭から出る生ゴミの約3割が食べずに捨てられた食品と言われています。買い物に行く前に在

庫を確認して必要なものを買みましょう！

## ②料理



### 〜食材は丸ごと使いきろう〜

野菜はきれいに洗って、食べられる葉や茎、芯の部分は、できるだけ捨てずに食べましょう。大根の葉、ネギの青い部分は栄養価も高い部分です。

### 〜盛り付けは食べられる量を〜

料理は、たくさん皿に盛り付けたくなりますが、食べ残しは生ゴミを増やす原因になります。

### 〜冷蔵庫一掃〜

冷蔵庫に少しだけ残った食材を一掃するつもりで料理しましょう。野菜類やベーコンなどは細かく切ってミートソースなどに使おう！

## 〜同時調理〜

パスタと野菜を同時に茹でたり、何種類もの野菜の下ゆでを同じお湯で仕上げたりします。また野菜を茹でる時やお湯を沸かす時はふたをお忘れなく！

## ③片付け

### 〜水は地球の大切な資源〜

- ・油のついた食器は重ねると全体に油が付き水を多く使います。
- ・米のとぎ汁は植物の水やりに、茹で汁は食器などの下洗いに。
- ・鍋やお皿の汚れはスクレーパー（へら）やいらなくなった古布でふき取ってから洗います。

### 〜生ゴミは上手に捨てよう〜

生ゴミは、しっかり水分を取って捨てたり、チラシでゴミ入れを作りそれを使用する方法もあります。



## ほほえみカード指定提携事業者の紹介

福利協会では、法律事務所、税理士法人とほほえみカードの提携をしましたので紹介します。

### ●柴田一宏法律事務所

相続・離婚・借金・過払い・保証人などでお悩みの方のご相談を受付します。

**特典：初回相談料は無料です。**

ほほえみカードをご持参してください。

所在地：〒010-0951 秋田市山王6-1-3  
山王プレビル7階  
TEL018-853-4982/FAX018-853-4983

### ●辻・本郷税理士法人秋田支部

税務会計業務をはじめとし、相続税・事業コンサルティングなど幅広い業務を行っています。

**特典：初回相談料は無料です。**

ほほえみカードをご持参してください。

所在地：〒010-0954 秋田市山王沼田町6-34  
TEL018-862-3019/FAX018-862-3944  
URL <http://www.ht-tax.or.jp>

### ほほえみカード指定店の解除のお知らせ

次の提携店から優待割引解除の申し出があり、割引での利用はできなくなりました。

- ◆湯瀬ホテル…鹿角市八幡平
- ◆ホテルヴィラシティ雲谷…青森市雲谷
- ◆ホテルニュー水戸屋…仙台市太白区

他に閉店となった指定店もありますので、詳しくは本会ホームページをご覧ください。

# 福利厚生センター 海外研修報告

福利厚生センターでは海外研修を4コース企画しています。今回児童福祉コース(スウェーデン・フランス)に参加した方の感想を紹介します。

## 海外研修を終えて



相和会 相愛保育園  
(横手市)  
保育士 <sup>かんぼう</sup> 願法 美紀

「百聞は一見に如かず」の言葉通り今回の海外研修は、私の想像を超えて見るものすべてが感動の連続でした。また新しい事を知ることは私自身の刺激にもなり、日々の保育観・就業観を一つひとつ見つめ直すきっかけにもなりました。

スウェーデンのある園では、緑あふれる園庭でのびのびと子ども達が遊び、独自のアトリエの中で絵を描くなど想像力育成に力を注いでいました。またモンテッソーリ教育の理念を基に、教具を用いて子ども達の五感を刺激し、

模倣や経験に基づいて感覚を養い、子ども同士のやり取りの中から言語教育を修得できるなど選択できる環境設定をしている園が特徴的でした。

フランスでは、心理学者など専門家が各園を訪問して、子どものみならず保育士のケアを行っている園と、企業が非営利で運営している園がありました。それぞれの運営目的が明確で何よりも子どもに対しての保育体制の環境が整っていることに驚きました。

福祉先進国といわれる由縁は共通して労働者の権利保障が何よりも重視されていることです。男女平等政策の中に育児休暇と母親の就労が国から保障されています。また男性にも子育ての機会が与えられ親子が共に接する



スウェーデンの保育園。想像力育成に力を注いでいます。

時間が大切にされていること、親は働きながら安心した環境の中で子育ての平等性を獲得していることに日本との違いを考えさせられました。

社会・親・子どもの三者が密接に関与し、社会全体で子どもを育てていることで親子の絆がより深く、強くなるその歴史の重みを感じてきました。

注) モンテッソーリ教育…20世紀初頭にマリア・モンテッソーリによって考案された教育法。

## 福利厚生センター事業紹介

# 福祉の職場で働く人の福利厚生を支援しています。

掛金一人年額10,000円で充実したサービスを利用することができます。

- **慶事お祝い**  
結婚お祝い品贈呈(1万円の商品券)  
出産お祝い品贈呈(1万円の商品券)  
入学お祝い品贈呈(5千円の商品券)  
永年勤続記念品贈呈(5千~5万円相当の記念品)  
資格取得記念品贈呈(5千円相当の記念品)
- **万一の際に**  
会員死亡弔慰金(60万円)  
配偶者死亡弔慰金(10万円) 他
- **資質向上**  
海外研修  
メンタルヘルス講習会  
接遇講習会  
パソコン講習会 他
- **健康管理**  
生活習慣病予防健診費用助成  
健康生活用品給付  
ところとからだの健康相談 他
- **余暇活用**  
クラブ・サークル活動助成  
指定保養所  
テーマパーク  
提携レジャー施設 他
- **生活サポート**  
特別資金ローン  
ソウエル保険 他



**26年度新規  
会員募集中!**

加入についてのお問い合わせは福利協会事務局をお願いします。  
TEL018-864-2703/FAX018-896-7820

## “ひろがれSowel秋田”

をリニューアルしました!

<http://www.akita-fukurikyokai.jp/>

本会ホームページで「ひろがれSowel秋田」をリニューアルして掲載しています。

会員の皆様からのホットな話題、楽しい出来事やソウエルクラブの事業内容などを幅広く紹介しています。

また、福利協会で行っている会員交流事業(グルメを楽しむつどい、団体研修旅行、観劇助成など)や講習会のご案内など最新の情報を掲載しています。是非ご覧ください。



# 会の現況

## 第一種 制度

10月1日現在会員数	10,432人
25年度加入者数	1,003人
25年度退会者数	590人
(1年未満退会者)	44人)
25年度退職金給付件数・金額	
590件	1,182,123,698円
平均加入年数	10年7ヵ月
平均給付金	2,003,599円

◆入会・退会・異動の届出は、毎月5日必着です。期日厳守をお願いします

## 第二種 制度

10月1日現在会員数	963人
25年度加入者数	180人
25年度退会者数	71人
(1年未満退会者)	11人)
25年度退職金給付件数・金額	
71件	12,396,937円

## 慶弔給付金(10月末現在)

死亡弔慰金	42件	860,000円
〔会員死亡	7件	350,000円
〔配偶者死亡	8件	240,000円
〔被扶養者死亡	27件	270,000円
災害見舞金	6件	420,000円
傷病見舞金	125件	1,250,000円
結婚祝金	123件	2,460,000円
出産祝金	179件	3,580,000円

◆事実が発生してから2週間以内の提出をお願いします。

◆各申請用紙は、福利協会のホームページからダウンロードできます。

## 会員貸付金 (10月末現在)

55件	48,250,000円	
〔内訳	50万円以下	27件
〔	60~100万円	8件
〔	110~150万円	7件
〔	160~200万円	13件
法人貸付金 (10月末現在)		
利用なし		

◆車購入資金、教育資金等必要な時にご利用できます。原則として、申込書は毎月末に締め切り、翌月の10日(10日が休日の場合は前日)に法人または事業所の口座に送金します。

## 「第二種退職一時金」制度のご紹介

### ◇加入対象

福利協会制度に加入していることが原則で、第二種退職一時金制度に加入を希望する会員(第二種制度のみの加入は不可)

### ◇加入申込み

毎年度、4月5日までに申込受付。(年度途中の加入は不可)

### ◇掛金と事務費

1口1万円。基本契約口数は5口以上15口以下の範囲。事務費は、1人年額1,200円

### ◇掛金、事務費の納入期日

毎年度、事務局が指定する日(5月中旬頃)

### ◇退会の手続き

毎月5日までの届出

### ◇給付

退職一時金のみで、給付利率は2%、元利積立方式。(但し、1年未満の及び脱退の場合、給付はありません。)※福利協会・機構制度・第二制度と3本目の制度としても活用できます。

## 福利協会と公益法人制度改革

### 「一般財団法人」を申請

公益申請から  
転換しました。

平成20年12月から公益法人制度改革連3法が施行され、今年の11月末までに現在の財団法人から「公益財団法人」への移行「一般財団法人」への移行「解散」のいずれかを選択することが定められた。

スタート当時は、「一般」移行としていた。但し、退職共済事業を中心とする「共益的活動をする法人」にも公益概念の可能性があるなら、「公益」移行を目指そうと長く検討を進めてきた。

8月に、「公益」の移行申請をした。

県の公益法人認定等委員会が数回協議して頂いたが、認定法の基準に沿い多くの課題が提起された。

大きくは、次の三点が指摘された。①不特定かつ多数者の利益につな

基礎として、財政基盤の中長期運用や情報開示を含めた周知方の明確化。③技術的能力として、運用や保険に詳しい専門的人材の配置などが求められる。

公益法人を目指すとなれば、指摘事項を改善し、一般法人としての実績を積んだ上での公益認定申請が必要とされた。移行への高いハードルを超えるには、その要件をクリアしなければならぬ。

多数の者から資金を集め、それを運用するという事業の性格上、他の業態の法人よりも公益性を厳格に受け止める必要性が求められた。

どうしても共益色があることは否めないため、現状では公益目的事業の域に達していないと論じられ、今般、公益申請から一般申請へ転換することとなりました。

## 栄養士さんの おすすめ料理

五城目やまゆり会 (五城目町)  
特別養護老人ホーム 広青苑

小松 吟子



最近では、すっかり定番の調味料としておなじみの塩糍を使った料理です。たくさん作りおきすればサラダやサンドイッチなどにアレンジできます。



9月の晴れた日、外できりたんぽ鍋と焼きたての秋刀魚を楽しみました。



## 塩糍の鶏ハム



### <材料 (4人分)>

- 鶏もも肉 .....2枚
- 塩糍..... 大さじ2
- ジップロック袋 .....1枚
- 付け合わせ野菜..... 適宜
- ねぎソース(混ぜ合わせる)
- 万能ネギ(小口切り) ...6本
- しょうゆ..... 大さじ3
- 酢..... 大さじ1
- ごま油 ..... 大さじ1

### <作り方>

- 1 鶏もも肉に塩糍をまんべんなくまぶして、ビニール袋に入れ、2日くらい冷蔵庫で漬け込む。  
①の鶏肉を袋から取り出し皮の部分が内側になるように、くるっとロール状に巻き、ラップできっちりと包む(2重にする)。
- 2 ②をさらにジップロック袋で

- 3 しっかりと密封し、たっぷりの水を入れた鍋に入れ、落とし蓋をして、水からゆでる。(沸騰してから15分。)その後火を止め、そのままの状態冷ます。その後さらに冷蔵庫で冷やす。
- 4 ラップを取りお好みの厚さに切り、生野菜と一緒に盛り付けをして、ねぎソースをかける。



肉のまわりに、煮こごりができプルプルでそのまま食べてもとてもおいしいです。昨年の五城目町の食育イベントでも紹介し、好評でした。

## プレゼントクイズ

問題

今回取材で訪問した事業所では、何の鶏を飼育しているでしょうか。

〇〇地鶏・・・ヒントはP.1.P2

### ●応募方法●

専用ハガキにて応募してください。  
(福利協会会員のみ対象)

- ◆プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

### ●宛先●

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5  
秋田県民間社会事業福利協会  
「ハーモニー」クイズ係

### ●締切●

平成25年12月7日(土) 消印分まで有効。  
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

**A** コース **きりたんぽセット**  
5名様へ

白沢通園センター  
TEL 0186-46-3775  
〒017-0002 大館市白沢白沢407-9

**B** コース **1泊2食付き 無料ご招待**  
2組4名様へ

秋の宮山荘  
TEL 0183-56-2400  
〒019-0321 湯沢市秋の宮殿上1-1

**C** コース **ガトーラスクとかりんとうラスクの詰め合わせ**  
20名様へ

かづの悠遊工房  
TEL 0186-35-3955  
〒018-5336 鹿角市十和田錦木字下野添9

**D** コース **秋田ノーザンハピネッツ 観戦チケット**  
5組10名様へ

座席：エリア指定席  
試合日：12月28日(土)  
場所：秋田県立体育館  
開場：11:00.開始：14:00  
対戦相手：大分ヒートデビルズ

## 編集後記

今年は、大雨や突風など異常気象が多い年でした。地球温暖化の影響なのか地球が悲鳴をあげている気がします。温暖化は生活や漁業・農業などにも関連していきます。今回のエコ・クッキング以外にも取り組めることを考えてみませんか。