

# 個人向け竿燈観覧席を5/1(火)から予約販売開始!



今年の秋田竿燈まつり(8月3日(金)~6日(月))の個人向け(14人以下)観覧席の予約を5月1日(火)10:00から受け付けます。詳しくは竿燈観覧席予約センターへ。☎(866)9977

観覧席料金

- 柗席(定員6人)…1柗20,000円
- S席(中央道路壁上ひな壇)…1席3,000円
- A席(上記以外のひな壇、パイプいす)…1席2,500円
- B席(長いす)…1席2,100円

\*大人・子どもとも同額です。ただし、座席が要らない乳幼児は無料です。  
\*入金後の払い戻し、雨天中止による払い戻しは受け付けません。

## ★次の①~④のいずれかでお申し込みください

- ①インターネットから(24時間受付)▶<http://www.kantou.gr.jp>
  - ②窓口▶秋田観光コンベンション協会(大町のイーホテル秋田1階)
  - ③竿燈観覧席予約センター▶☎(866)9977 ④▶FAX(866)9978
- …FAXの申込用紙は、ホームページからダウンロードするか観覧席予約センターへお問い合わせください

竿燈まつり公式ガイドブック販売予約受付中

スケジュールや見所がたっぷり載っている公式ガイドブックは1冊300円。観覧席予約センターへお問い合わせください

## 豊かな自然を満喫!

### 河辺赤平地区で 田植え&稲刈り体験



田植え▶5月26日(土)9:00~13:00

…餅つき体験と汁餅の試食も

稲刈り▶9月29日(土)9:00~13:00

…新米でおにぎり作りも。

また、新米を1人あたり3合分お持ち帰りできます



両日参加できるかたで先着20人。なお、荒天時は翌日に延期します。

**参加費** 各回1,000円(子ども500円)

\*子ども料金は4歳~小学生。3歳以下のお子さんの参加は無料ですが、食事と新米の提供はありませんのでご了承ください。

持ち物

長靴、着替え、タオル、雨具、飲み物。田植えは汁餅用のお椀とお箸も、稲刈りは鎌、軍手も

申し込み

4月23日(月)9:00から  
産業企画課☎(888)5725

### 新緑トレッキング

**日時** 5月20日(日)9:00~14:30

**集合** クアドーム ザ・ブーン

**参加費**▶3,000円

**定員**▶30人程度

小学生以上のかたが対象です(小・中学生は保護者同伴)。太平山リゾート公園を散策します。トレッキング後、ザ・ブーンで入浴もできます(昼食、参加記念品付き)。

申し込み

5月14日(月)17:00まで、太平山観光開発(株)新緑トレッキング担当☎(827)2001

### 太平山前岳登山

**日時** 5月27日(日)9:00~15:00

**集合** 太平山自然学習センター

**保険料**▶50円

**定員(抽選)**▶20人

高校生以上のかたが対象(グループ可)です。コースは、太平山自然学習センター~オーパス頂上経由~前岳女人堂の往復。昼食は各自。秋田駅東口から無料送迎バスあり。



申し込み

はがきに、催し名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号を記入し、5月1日(火)(必着)まで、〒010-0824 仁別字マンタラメ227-1 太平山自然学習センター☎(827)2171

\*グループの場合、全員分をご記入ください。申し込みは1人1枚、1グループ1枚です。



対象は高校生以上。  
コップ作りを目標とした初心者コースです。

## 新屋ガラス工房 吹きガラス講座

### 日程

- ①5月12日(土)▶7月28日(土)  
の毎週土曜、9:30~12:30
- ②5月13日(日)▶7月29日(日)  
の毎週日曜、9:30~12:30

### 受講料

1回ごとに3,240円

### 定員

各4人(応募多数の場合抽選)

### 申し込み

往復はがき(1人1通)に、希望日程、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて4月27日(金)(消印有効)まで、〒010-1638 新屋表町5-2 新屋ガラス工房☎(853)4201

## 湊の歴史と文化 探訪ツアー

個人向け施設見学会

オープン間もない土崎みなと歴史伝承館も見学!

6月1日(金)・22日(金)  
9:00~12:40

集合・解散場所▶市役所か秋田駅  
コース▶市役所→秋田駅中央改札前→秋田城跡歴史資料館・史跡公園→土崎みなと歴史伝承館→セリオン→市役所→秋田駅

■資料館は入館料200円が必要です/定員(抽選)各20人■

### 申し込み(1通で2人まで)

往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで、見学日、希望の集合・解散場所、参加者全員の氏名、年齢、住所、電話・FAX番号を、5月9日(水)(必着)までお知らせください。

〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 FAX(888)5472

Eメール skengaku@city.akita.akita.jp 問▶☎(888)5471

\*電話では受け付けません。決定通知は5月中旬頃に送付します。

FAX、Eメールの場合、その番号、アドレスに返信します。

\*就学前のお子さんとの参加はご遠慮ください。



## 健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!



## おしえてドクター!

**Q** 尿管結石が、メタボと関連していると聞いたのですが…

**A** メタボの一疾患と言えます。バランスの良い食事と適度な運動で予防しましょう

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院  
泌尿器科 前野 淳 医師

### ■結石の場所や大きさにより治療法が異なります

尿管は腎臓から膀胱へと尿を運ぶ細い管のことで、この管に結石がつまる病態を尿管結石といい、ときに腰や下腹部に激しい痛みを伴います。これは、腎臓の中でできた結石が、尿管へ移動して尿の通り道をふさぐことで起こります。

検査方法は、尿検査、超音波検査、腹部CTなどがあります。治療法は、場所や大きさによって異

なり、結石が10mm未満と小さい場合は、痛みを抑えながら自然に排石されるのを待つ事もできます。大きな結石や、小さくても自然に排石されなかったものは、内視鏡による手術や体外衝撃波による治療が行われます。

### ■結石になる成分の過剰摂取が原因です

尿管結石の成分はカルシウム結石が大半で、その他に尿酸結石などもあります。カルシウムやシユウ酸、尿酸などの結晶になる成分が尿の中に過剰に含まれている事が結石形成の原因です。

シユウ酸は葉菜類、タケノコ、紅茶、コーヒー、お茶、チョコレートなどに多く含まれています。過剰摂取しないことが重要で、葉菜類は茹でて調理するかカルシウムと一緒に摂取するとシユウ酸の吸収が抑えられます。他にも、塩分や動物性タンパク質、高プリン体食品の過剰摂取を控えること、水分を十分にとり、1日の尿の量が2ℓ程度になるようにすることも予防に効果的です。

尿管結石は、肥満・高血圧・糖尿病といった生活習慣病とも関連していて、メタボリックシンドロームの一疾患とも言えます。バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、予防しましょう。