

# 市役所からの お知らせ



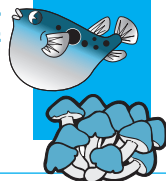
\*市の事業について、詳しくは各課へお問い合わせいただくか、秋田市ホームページをご覧ください。http://www.city.akita.akita.jp/



9月23日(火・祝日)の  
「秋分の日」は家庭ごみと  
資源化物を収集します

収集日にあたっていている地区  
のかたは忘れなく。環境都  
市推進課 ☎(863)6631

## フグとキノコの 食中毒に注意!



フグ毒は青酸カリの1千倍!



フグは猛毒があり、正しく調理しないで食べると死に至ることもあり大変危険です。釣ったフグを素人が調理することは絶対にやめましょう。市保健所では、フグを取り扱うことができる店舗に「フグ取扱所届出済証」(右上写真)を交付していますので、安心して食べるためにご確認ください。

フグ毒は肝臓、卵巣、皮などにありますが、煮ても焼いても毒の成分は壊れません

フグ毒の食中毒症状は食後20分〜3時間と非常に早く、くちびるや指先がしびれた後、嘔吐、運動マヒなどが現れ、死に至ることがあります。しびれがきたら、すぐに119番に電話しましょう

根拠のない情報や迷信に注意

毒性の強いキノコや有毒植物に

は、誤って食べると死に至るものもあります。種類がわからないキノコや植物は「採らない」「食べない」「人にあげない」が原則です。確実に食用キノコとわかるもの以外は絶対に食べない

キノコは生育時期や環境などにより色や形が異なるので、図鑑や絵を見て素人判断はしない

「茎がたてに裂けるものは食べられない」「虫が食べたものは食べられない」といった不確かな情報・迷信は信じない

● 食中毒かな、と思つたら、残つたキノコを持つて医療機関で受診してください

### おもな毒キノコ

ツキヨタケ：食後30分〜1時間で嘔吐、下痢などを起こす。ヒラタケ、シイタケなどと間違えやすい  
クサウラボニタケ：食後20分〜1時間で嘔吐、下痢などを起こす。  
ウラボニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジと間違えやすい

### ● 問い合わせ

衛生検査課 ☎(883)1181

## 腸管出血性大腸菌に ご注意ください

腸管出血性大腸菌は少量の菌でも感染します。腹痛、下痢などの症状があるときは、早めに医療機関を受診し、便の状態などを医師

に伝えましょう。

また、自己判断で下痢止めなどを使用すると、腸管内で菌が増殖して重症化する場合がありますのでご注意ください。

### ● 感染を予防するには

- ・ 手洗いは石けんを使い、流水で丁寧に洗い流す
- ・ 食材はよく洗う
- ・ 調理は素早く行い、長時間放置されたものは食べない
- ・ 加熱調理は、75℃で1分以上。
- ・ 中心部までよく加熱する
- ・ 生肉の調理は、取り箸と食べる時の箸を区別する

### ● 問い合わせ

健康管理課 ☎(883)1180

## 9月24日〜30日 結核予防週間



結核と闘う「シール坊や」

### みんなに知ってほしい結核

結核は、昔の病気と思われがちですが、平成25年には全国で2万人、秋田市でも18人が結核と診断されました。

以前、結核が死亡原因1位の時代もありましたが、今は、医師の指示どおり服薬すれば治る病気になりました。年に一度は健康診断(胸部X線検査)を受け、風邪かなと思う症状が長く続く時は、早めに受診してください。

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核

に感染すると重症化しやすいと言われます。予防には、BCG接種が有効です。生後12か月までに予防接種を受けましょう。

### ● 感染時は病院へ!

結核は、結核菌によっておもに肺に炎症を起こす病気で、人から人へうつる慢性感染症です。初期症状は風邪とよく似ています。咳や痰が2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

### ● 問い合わせ

健康管理課 ☎(883)1180

## 「悪質商法お断り!」 ステッカーを無料配布

悪質商法による消費者被害を防ぐため、ステッカーを希望者に無料で差し上げます。玄関先や電話機などに貼ってご活用ください。

配布場所▶市民相談センター(市役所1階)、北部・西部・河辺・雄和・南部の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター

### ● 問い合わせ

市民相談センター ☎(866)2016



1シート(105mm×148mm)に3種類のステッカー

10月15日(水)、住民票の写しなどを発行する自動交付機が休止…下記の時間は、設備点検のため利用できません。ご了承ください。市民課☎(866)2018  
 駅東サービスセンター▶午前9時～午前11時  
 にぎわい交流館▶午前11時～午後1時

## 9月・10月は“秋田市自殺対策強化期間”です あなたのこころ元気ですか？

自殺の原因の第1位である健康の問題の中でも、「こころの健康問題」が大きな割合を占めています。

### 「うつ度」自己チェックリスト

次の9つの症状のうち、過去2週間以上にわたって、ほとんど毎日、ほとんど1日中続いている項目をチェックしましょう。★のマークの項目のうち少なくともどちらか1つを含んで、5項目以上に当てはまる場合、うつ病が疑われます。

- ★気分が沈み込んだり、ふさぎ込む
- ★興味や喜びの喪失
- 食欲の減退(増加)、体重の減少(増加)
- 睡眠障害(眠れない、眠り過ぎるなど)
- 話し方や動作が普段より遅い。言葉がなかなか出てこない。じっとしてられない
- 疲れやすい。気力の減退
- 自分に価値がないと感じたり、自分のことばかり責める
- 思考力や集中力の減退、または決断困難
- 死・自殺を何度も考える。自殺を企てる



### ■うつにならない考え方

- ・自分への要求を下げる ・完璧を求めない
  - ・役に溺れない(社会的役割は自分の一部)
  - ・自分らしく、自然体で、人より自分
  - ・不安の先取り、過去への後悔は疲れるだけ
  - ・場面、場面でスイッチを切り替え
  - ・よく遊び、よく学ぶ ・希望を持ち、プラス思考で
- \*メンタルクリニック秋田駅前・稲村 茂先生の講話より。

## こころの相談電話(883)1180

精神科医、臨床心理士、保健師が応じます。ご利用ください

## フロンティア農業者 研修生を募集します

研修期間は平成27年4月～29年3月。研修期間中は月額7万5千円の奨励金を支給予定です。詳しくはお問い合わせください。  
**対象**▶新規就農に必要な技術を身につけようとするかた、または新たな部門を始めるために必要な技術を身につけようとする既就農者で、研修終了後、市内での就農が確実な45歳未満(応募時)のかた

**申込期限**▶10月16日(木)。事前に農業農村振興課へお問い合わせください  
 ☎(866)2116

## 稲わら・もみ殻焼きは やめましょう

稲わら・もみ殻などの屋外での焼却は、県の条例で原則として禁止されています。稲わら・もみ殻は堆肥などに活用しましょう。市では、今年も市内全域でパトロールと焼却禁止の指導、監視を行います。農業関係者のかたは、ご理

解とご協力をお願いします。  
**●問い合わせ**

環境保全課☎(866)2075  
 農業農村振興課☎(866)2116

## シルバー人材センター で会員を募集します

健康で働く意欲がある、おおむね60歳以上の会員を募集しています。年会費は3千500円。会員には企業や家庭などからの仕事を紹介します。内容に応じて報酬を支払います。作業は、おもに短期の軽作業で、

特に、高齢者世帯の除雪、庭木のせん定ができるかたを募集しています。

また、技能の取得のため、各種技能講習会も開催しています。

**入会説明会**▶毎月第2・第4水曜日、午後1時30分から八橋のシルバー人材センターで(祝日を除く)。直接会場へお越しください

### ■各種お仕引き受けます

庭の除草、庭木のせん定、窓ふき、障子の張り替え、大工・左官など。内容により利用料金が異なります。詳しくはお問い合わせを

**●問い合わせ** (一社)秋田市シルバー人材センター  
 ☎(863)5900

## 平和公園と南西墓地の 使用者を募集します

泉の平和公園と豊岩の南西墓地の使用者を9月26日(金)まで募集しています。左記の受付窓口にある募集案内を読んでお申し込みください。詳しくは、広報あきた9月5日号9ページをご覧になるか、お問い合わせください。

**受付窓口**▶生活総務課(市役所分館3階)、北部・西部・河辺・雄和・南部の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター

**●問い合わせ**  
 生活総務課☎(866)2074