

新たに2件を秋田市指定文化財に指定

秋田城跡外郭東門の周辺から出土した「秋田城跡SG463沼地跡出土祭祀遺物」と、金足高岡の農業ため池の「待入堤の水草群落」を秋田市指定文化財に指定しました。文化振興室 ☎(866)2246

■秋田城跡SG463沼地跡出土祭祀遺物

8世紀末から9世紀中頃にかけてまじないなどに使われた、人の顔や目だけが書かれた土器や、人や馬、矢羽根の形をした木製品など116点。当時の信仰形態や精神文化などを知る貴重な資料です。



人面墨書土器

■待入堤の水草群落

周囲2.9^{ha}の農業用のため池で、環境省レッドリストで絶滅危惧種に選定されるヒシモドキのほか、秋田県の絶滅危惧種7種を含む33種の水草が確認されています。



ヒシモドキ

差別、いじめなどでお困りのかたは、全国共通人権相談ダイヤルへご相談ください

☎0570-003-110

人権擁護委員の委嘱
4月1日、秋田市の次のみなさんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。



再任▶天野博子さん、高山万紀子さん、手賀 務さん、三浦 清さん、稲場みち子さん、松田久子さん
新任▶山王丸愛子さん

5月12日(火)は「民生委員・児童委員の日」 広げよう 地域に根ざした思いやり



4月8日、保戸野地区民生児童委員協議会では、保戸野小学校の入学式に合わせ、民生委員・児童委員の活動を紹介するリーフレットを新1年生のみんなに手渡して配りました

5月12日(火)から18日(月)までは、民生委員・児童委員の活動強化週間です。私たちが住む地域には、民生委員・児童委員のかたが必ずおり、常に住民の立場で相談に応じ、行政などのパイプ役となって、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせる支え合いの地域づくりを目的に、さまざまな活動を行っています。

活動の具体例として、ひとり暮らし高齢者のお宅を訪問する「見守り活動」、親子の遊び場の提供や悩みに応じる「子育て支援活動」などがあります。何か困ったことがあったら、何でも気軽にご相談ください。自分の地域の民生委員が分からないときは、福祉総務課地域福祉推進室へお問い合わせください。

問い合わせ ☎(866)2090・FAX(866)2417

ひとくちメモ ピカピカの 1年生です!

この春、新しく市立小学校の1年生になったのは全部で2千355人。各校の内訳は右表のとおりです。地域のみなさん、よろしくお願ひします。

学校名	人数	学校名	人数
保戸野	39	豊 岩	9
明 徳	44	仁井田	103
築 山	56	四ツ小屋	54
旭 北	46	上北手	35
中 通	37	下北手	12
旭 南	59	下 浜	7
牛 島	60	金足西	33
川 尻	87	八 橋	67
旭 川	95	東	80
土 崎	37	泉	79
港 北	105	大 住	101
土崎南	43	桜	170
高清水	44	飯島南	69
広 面	105	寺 内	55
日 新	150	御所野	81
勝 平	113	岩見三内	6
太 平	7	河 辺	26
外旭川	93	戸 島	6
飯 島	81	川 添	15
下新城	20	種 平	1
上新城	5	戸米川	6
浜 田	7	大正寺	7

*平成27年4月1日現在の人数。



夏冬お得にお買い物!!

地元の消費拡大を目的に、国の「地域住民生活等緊急支援のための交付金」を活用し、市内店舗で使えるプレミアム付き商品券を夏期と冬期の2回発行します。

使用できる店舗など、詳しくは決まり次第改めて、実行委員会のホームページなどでお知らせします。

プレミアム付き商品券の取扱店募集

商品券が使用できる店舗の登録を、5月7日(木)から29日(金)まで受け付けます。登録は無料。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

<http://www.akitacci.or.jp/local/premium>

「秋田市プレミアム付き商品券」を発行します



- 1枚で1,000円分の買い物ができる商品券12枚綴りを10,000円で販売。2,000円分お得♪
- 商品券の内訳は、取扱店全店の「共通券」6,000円と「中小店専用券」6,000円です。「中小店専用券」は、売場面積1,000㎡以上の大型店では使用できません
- 商品券の購入は1人3セットまで。また、夏期商品券は冬期には使用できません

発行時期と使用期間▶夏期は7月1日(水)から8月31日(月)まで、冬期は11月下旬から来年1月下旬まで(予定)。発行数は各10万セットで、完売で販売は終了

販売場所▶市内の金融機関など

問い合わせ

秋田市プレミアム付き商品券事業実行委員会事務局(秋田商工会議所内) ☎(866)6679



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!

とくていけんしん
特定健診
プラスのはなし+

特定健診課 ☎(866)8903

健診結果の見方③ 脂質検査

健診の結果、中性脂肪やコレステロールが基準値を超えていても、いつものことだからと放置していませんか? 脂質の異常はメタボを進行させ、重篤な生活習慣病を引き起こす要因になります。

基準値

- 中性脂肪▶149mg/dl以下
- HDL(善玉)コレステロール▶40mg/dl以上
- LDL(悪玉)コレステロール▶119mg/dl以下

なぜ脂質異常になるの?

中性脂肪は、「脂」「甘い物」「アルコール」の頭文字、3つの「あ」の摂り過ぎで増加します。中性脂肪の値が高いと、HDLコレステロールが低下し、LDLコレステロールが増加します。HDLコレステロールは喫煙や運動不足で低下、LDLコレステロールは、卵、肉、洋菓子、乳製品などの摂り過ぎや野菜不足でも増加します。

脂質異常だと何がいけないの?

すぐに使わない中性脂肪は体脂肪として蓄えられ、メタボを悪化させ、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病を招きます。血管のお掃除役であるHDLコレステロールが低下し、LDLコレステロールが増加すると、余分なコレステロールが血管を詰まらせます。



脂質異常を防ぐコツ

▶野菜やきのこ、海藻を食べる 食物繊維はLDLコレステロールを体外に排出させます。

▶晩酌は時間を決めて 遅くまでの晩酌は、お酒の飲み過ぎとおつまみの食べ過ぎにもつながります。就寝2時間前までに晩酌を終えましょう。

▶水分補給は水かお茶 清涼飲料水に含まれる大量の糖分は、中性脂肪を増加させます。低カロリー飲料でも100mlあたり5~20kcal含まれています。



▶なるべく体を動かす 適度な運動は中性脂肪の分解を助け、HDLコレステロールを増やします。運動する時間がとれない人は、なるべく階段を使う、駐車場では車を遠くに停めるなどして、今までよりもプラス10分、体を動かしましょう。