

納税でしっかり築く 元気な秋田

納税標語決定！

第一席 五十嵐修司さん(広面)



12月4日の表彰式で。前列右から2番目が第一席の五十嵐さん

市と納税貯蓄組合連合会(青木信義会長)が募集した、納税標語の入選作品が決定しました。第一席は五十嵐修司さんの標語(右記)です。応募総数は過去最高の369点。ご応募ありがとうございました。

入選者のみなさん

- 第二席**▼志賀海男さん 池田長吉さん
第三席▼臼井智子さん 佐藤レイさん
 佐藤芳直さん
佳作▼臼井道隆さん 木村紀美さん 臼木武二さん 伊藤隆夫さん 柏木ヒサさん 高橋 隆さん 西館美優さん 八戸健斗さん 熊澤翔太郎さん 吉田晴稀さん



佐藤要治さん



川田直政さん

おめでとう 厚生労働大臣表彰

このたび、更生援護功労者として、川田直政さん(新屋)と佐藤要治さん(千秋)が厚生労働大臣表彰を受けられました。更生援護功労者表彰は、障がいがあるかたの自立支援などに長年にわたり尽力し、その功績が特に顕著なかたに贈られます。おめでとうございます。

こども絵画部門

最優秀賞

「わあい、とうもろこしがとれた!!」

鈴木ちえり(飯島小3年)



優秀賞

梅林果琳(広面小4年)

特別賞

- 大谷紘希(東小1年)
 菅沼里瑚(上新城小1年)
 山本千尋(秋大附属小2年)
 西村繪里(仁井田小3年)
 長坂大樹(上新城小4年)
 齊藤冬星(上新城小4年)
 渡辺陽菜(戸島小5年)
 福田康平(泉小6年)

= 敬称略 =

地域農業の 担い手を表彰

“あきたファーマーズアワード”

創意工夫とたゆまぬ努力で地域農業の担い手として確かな実績をあげている優秀な農家のみなさん(ファーマーズ)と、農業を題材とした絵画を応募してくれた子どもたちを表彰しました。
 農業委員会事務局 ☎(866)2270



最優秀賞

(ベストファーマーズ部門)

佐藤俊一郎さん(上新城)

安定的で堅実な経営を実践しながら、水稻の優良種子の生産に尽力しています。



優秀賞(ニューパワー部門)

中島胤美さん(飯島)

肥料や設備を工夫して、春菊とほうれん草を安定的に栽培しています。



優秀賞(パフォーマンス部門)

フレッシュランドまごころ(河辺)

加工品の製造や直売所の営業など、地域で6次産業化を実践しています。



優秀賞(ファームランド部門)

飯田長野みどり会(飯島)

地域のみなさんと共同で農地や農業用水といった資源の保全、集落の活性化に努めています。

ごみ減量目標まで、一人1日あと**48**グラム！

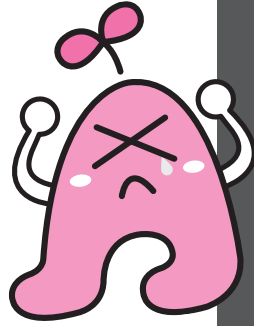
「人にも地球にもやさしいあきた」を
めざして、家庭で取り組める

「生ごみの水切り」「雑がみ分別」に
ご協力をお願いします！

環境都市推進課
☎(866)2943

もうひとふんばり！

エコアちゃんを
笑顔にしよう！



秋田市では、今年3月末までの一人1日当たりの家庭系ごみの減量目標を、平成11年度の排出量から10%減らした556グラムに設定し、さまざまな取り組みを行ってきました。昨年12月末現在のその排出量は604グラムで、目標まであと48グラム(重さ)にしてA4用紙12枚分)。

「人にも地球にもやさしいあきた」を実現するには、市民のみなさんごの協力が不可欠です。ごみ減量目標の達成に向け、家庭で取り組める「生ごみの水切り」と「雑がみの分別」の2つのポイントを再確認するなど、日々の生活の見直しをお願いします。

ふだんから「ごみ減量」を意識しましょう

● 生ごみを捨てる前に、ギユツとしぼることで約1割の水分が抜けます。しぼる時、直接さわるのに抵抗がある場合は、ゴム手袋などを使いましょう

● 食材に、水に濡らさなくてよい部分があれば、あらかじめ切り取ってから調理しましょう

● お茶がらやティーバッグは、乾燥させてから捨てましょう

● 封筒、はがき、お菓子の箱などは雑がみです。付着しているセロハンやビニールを取り外して、古紙のごみ回収日に出しましょう

● 雑がみは紙ひもで束ねて出しましょう。束ねづらい場合は、雑誌にはさんだり、紙袋に入れて出しましょう



知って役立つ



メタボ事情

.....
特定健診課
☎(866)8903

メタボから家族を守る

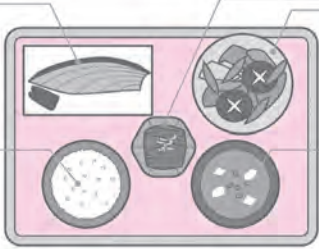
いちじゅうさんさい

一汁三菜のススメ

副菜
野菜や海藻など。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります

汁物
主菜、副菜では足りない栄養を補います。副菜に替えてもいいです

「一汁三菜」の形で食べると自然に栄養バランスがよい食事になります！



主菜
肉、魚、卵、大豆など。おもにタンパク質の供給源になります

主食
ご飯、パン、麺など。炭水化物の供給源になります

メタボ(内臓脂肪症候群)の元凶「内臓脂肪」を減らすためにはダイエット！

それには食事と運動が大切です。特に食事を全く変えずに内臓脂肪を減らすのは難しいことです。そして間違ったダイエット法では、いったん成功したとしてもリバウンドしがち。バランスよく食べる習慣を身に付けて、確実に健康的なダイエットを始めましょう。

カロリーの取りすぎに注意！



上のイラストのような食事でも、次の①～⑥で当てはまるものがあると、栄養バランスが悪くなりカロリーオーバーになりますので注意しましょう。

- ①メインのおかず(主菜)が2品以上ある
- ②野菜(副菜)のおかずが少ない
- ③すべてのおかずにお油を使っている
- ④すべてのおかずがタンパク質の食品(肉、魚、卵、大豆など)が入っている
- ⑤味付けが濃い
- ⑥主食をおかわりしている

家族の健康のため
一汁三菜
今日から初めて
みませんか。

