



100
平成27年

コインバスで出掛けませんか

満68歳以上のかたは、市内の路線バス、マイタウン・バス(東部・西部・南部・北部・笹岡線)を利用するときに、「コインバス資格証明書」を提示すると、市内1乗車一律100円(現金)で乗車できます。

証明書の申請は、必ず本人が下記の窓口で手続きしてください。なお、リムジンバス、高速バス、羽後交通では利用できません。

●問い合わせ 長寿福祉課 ☎(866)2095

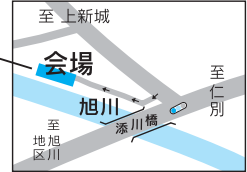
持ち物 運転免許証、健康保険証など、身分を証明できるものと、顔写真(縦4㍍横3㍍)

申請窓口 長寿福祉課(市福祉棟2階)、北部・西部・南部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所(連絡所では即日発行できません)。時間は平日8:30~17:15(駅東サービスセンターのみ9:00~)



サケ稚魚の放流

添川字飛鳥田の河川敷公園



4月19日(日)10:30~11:50

サケの稚魚3万尾を放流します。バケツと長靴をお持ちください。小学生以下は保護者同伴で。雨天順延時は26日(日)に。

問 秋田青年会議所 ☎(824)7070
ホームページ <http://www.akitajc.jp/>

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 「プラント ベイスト ダイエット (Plant-based diet)」って何ですか?

A 動物性食品を控え、植物性食品を基本とした食事のことです

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
消化器内科 千葉 満郎 医師

■「プラント ベイスト ダイエット」=「植物性食品を基本とする食事」

耳慣れない「プラント ベイスト ダイエット」をご紹介します。「プラント」は植物という意味なので、植物性食品を基本とする食事ということになります。

私たちがかかるおもな病気は生活習慣病です。18年程前までは成人病と呼ばれ、早期発見・早期治療の「二次予防」が重視されていました。しかし、成人病にかからないようにする「一次予防」には、子どもの頃からの普段の生活が大事ということがわかり、そこから生活習慣病と呼ばれるようになりました。

■生活習慣病の原因は?

生活習慣のなかに「食」習慣があります。先進国になり豊かになると、どこの国でも食生活が変化し、動物性食品や砂糖の摂取量が増え、逆に穀類(米)、植物性食品の摂取量が減ってきます。これが食事の西洋化で、私たちの現在の食事になっています。生活習慣病の多くは、西洋化した食事を必要量以上に食べ過ぎることが原因です。

私たちの祖先は、つい半世紀前まで飢えと戦っていました。それを克服した私たちが、今、食べ過ぎで身体をこわすということは、祖先に申し訳ない感じがします。「食育(食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること)」などで、祖先が苦労してきたことを次の世代に知らせていきたいものです。

食べ過ぎだけではありません。西洋化した食事による生活習慣病の反省から、動物性食品を抑えた「プラント ベイスト ダイエット」が、多くの生活習慣病を予防することが分かってきました。これからこの言葉を見たり聞いたりする機会が多くなることでしょう。

当院は「プラント ベイスト ダイエット」を病院食として提供できる数少ない病院です。

*「プラント ベイスト ダイエット」を経験されたいかたは、千葉医師の外来を受診してご相談ください。

市立秋田総合病院 ☎(823)4171(代表)



はつらつくらぶ 水中運動で 介護予防

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど。時間は10:00～15:00(終了時間は前後します)。参加費は1回につき411円(昼食は自己負担)。定員は各20人。運動後は各施設で入浴できます。

対象▶65歳以上のかたで全日程参加できるかた(要支援・要介護のかたを除く。初参加、高齢者を優先)

申込▶4月13日(月)まで長寿福祉課☎(866)8760

会場	コース名	実施日
ザ・ブーン (仁別)	第1コース	5月18日(月)・25日(月)、6月8日(月)・15日(月)・25日(木)、7月2日(木)
	第2コース	5月21日(木)、6月1日(月)・11日(木)・22日(月)・29日(月)、7月6日(月)
ユフォーレ (河辺)	第3コース	5月11日(月)・25日(月)、6月8日(月)・22日(月)、7月6日(月)・13日(月)
	第4コース	5月20日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)、7月8日(水)・22日(水)
中央シルバー エリア (御所野)	第5コース	5月14日(木)・28日(木)、6月11日(木)・25日(木)、7月9日(木)・23日(木)
	第6コース	5月21日(木)、6月4日(木)・18日(木)、7月2日(木)・16日(木)・30日(木)

上表のコースごとの無料送迎バスのおもな経由地

第1・第2 = 秋田駅東口～ザ・ブーン、第3 = 秋田駅東口～広面～太平～ユフォーレ、第4 = 河辺・杉沢～大張野～和田～戸島～岩見～ユフォーレ、第5 = 秋田駅東口～東通～桜～秋田赤十字病院～中央シルバーエリア、第6 = 秋田駅東口～南通～榎山～仁井田～御野場～中央シルバーエリア

*詳しい停車場所は、お問い合わせください。



いきいきサロン(無料) 動きやすい服装で直接会場へ

①②とも65歳以上のかたが対象です。

①**ADL体操** 日時▶4月8日(水)10:00～12:00

会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

②**秋田民謡手踊り教室**

日時▶4月9日(木)10:00～12:00

会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

ゆうゆうクラブ(無料) 布草履教室。直接会場へ

対象▶60歳以上のかた 日時(全6回)▶4月16日(木)・30日(木)、5月14日(木)・28日(木)、6月4日(木)・18日(木)、10:00～12:00 持ち物▶編み布、裁縫道具一式、割り箸、洗濯ばさみ4個

会場▶問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

地域型はつらつくらぶ(無料) 介護予防体操など

対象▶65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた 日時(全10回)▶5月13日(水)と6月から来年2月までの毎月第1水曜、10:00～11:30

会場▶岩見三内地区コミセン 定員▶30人 申込▶河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565

北部高齢者大学 健康・文化講座、軽スポーツなど

対象▶北部公民館管内に住む60歳以上のかた

日時▶5月20日(水)から来年3月までの毎月第3水曜、13:30～15:00 会場▶北部公民館

年会費▶2,000円(実費負担あり)

申込▶4月6日(月)から24日(金)まで北部公民館 ☎(873)4839(平日9:00～17:00)



放送日程は広報広聴課へ
☎(866)2034

5分間テレビ番組
ABS こんにちは秋田市から
金曜日 11:25～
土曜日 11:40～
日曜日 11:55～

AAB いきいき秋田市から
月・水曜日 15:50～

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54～

4/3(金)

4/8(水)

4/10(金)

4/15(水)

●今年秋田市で開催！東北六魂祭(再放送)

●平成27年度市民リポーター募集(再放送)

●秋田市の新年度事業

●未来へつなぐ市民の“思い”

*番組内容は、変更になる場合があります。

*5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。

ABS わがまち大好き秋田市長です(月1回)

4/19(日)11:40～11:55 ●秋田市の再生可能エネルギー



ラジオ

エフエム秋田 秋田市マンデー555

毎週月曜日 17:55～

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

毎週火曜日 10:30～

エフエム橋台 午後スタ

毎週水曜日 14:00～

●春の火災予防運動

●桜まつり情報！

