

個人向け施設見学会 クルーズ客船 につぼん丸 船内見学

8月4日(火) 9:30~13:30
参加無料 定員20人



操舵室の様子



につぼん丸

秋田港に寄港するクルーズ客船「につぼん丸」の船内を見学し、セリオン展望室から秋田港の景色を眺めます。この機会にクルーズ客船を身近に感じてみませんか。現地集合・解散もできます。

コース 秋田市観光案内所前(秋田駅新幹線改札口前)に集合▶セリオンプラザ正面入口で現地集合のかたと合流▶船内見学▶セリオン展望室▶セリオンで昼食(各自負担)▶秋田駅西口で解散

申し込み(定員を超えた場合は抽選) 往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで、参加者全員の氏名、年齢、住所、性別、電話・FAX番号(FAXで申し込まれるかた)を7月17日(金)(必着)までお知らせください。1通で2人まで。
〒010-8560 秋田市役所広報広聴課
FAX(866)2287 Eメール skengaku@city.akita.akita.jp
問い合わせ▶☎(866)2034

- * 電話では受け付けません。また、FAX、Eメールで申し込んだ場合、その番号、アドレスに決定通知を返信します。
- * 現地集合・解散を希望するかたは、申し込みの際にお知らせください。なお、歩行に介助が必要なかたや就学前のお子さんは参加できません。

8月以降、秋田港に寄港予定のクルーズ客船

入港日	船名	係留時間
8/ 3(月)	ばしふいっくびいなす	14:00~22:30
8/ 4(火)	につぼん丸	8:00~22:30
8/ 5(水)	飛鳥II	15:00~23:00
8/ 6(木)	DIAMOND PRINCESS	10:00~23:00
8/31(月)	DIAMOND PRINCESS	7:00~18:00
この日、国土交通省秋田港湾事務所の船に乗り、海上から客船を見る施設見学会も予定しています。詳しくは広報あきた7月17日号に掲載します。		
9/10(木)	ばしふいっくびいなす	10:00~15:00
9/13(日)	ばしふいっくびいなす	16:00~18:00
10/21(水)	CELEBRITY MILLENNIUM	7:00~16:30
10/28(水)	飛鳥II	10:00~17:00

- * 天候などにより、上記の予定が変更となる場合があります。
- * 市が行う施設見学会での船内見学は、8/4のにつぼん丸以外、上記の船では実施しません。

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

健康ライフ太鼓判!

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④ 血糖検査

血糖値を高いままにしておくと、糖尿病を発症し、血管を傷つけて動脈硬化が進み、合併症により、失明、下肢の切断、人工透析などに至ることも…。糖尿病にならないために、血糖値を正常に保ちましょう。

基準値 空腹時血糖▶100mg/dl未満
HbA1c▶5.6%未満
* HbA1c…過去1~2か月間の平均的な血糖値を反映する指標



なぜ血糖値が高くなるの?

糖は脳や筋肉などの重要なエネルギー源で、内臓脂肪に備蓄されます。ところが間食や飲酒など

により過剰に糖を摂取すると、内臓脂肪の倉庫が満杯になり、血液中に余分な糖があふれ出し、血糖値が上昇します。

■糖尿病にならないためのコツ

- ▶内臓脂肪を増やさない 腹囲が男性85cm、女性90cmを超えると内臓脂肪増加の緊急サインです
- ▶血糖値を急上昇させる単純糖質の摂取を控える

	単純糖質(単糖類、二糖類)	複合糖質(多糖類)
おもな食べ物	お菓子、果物、甘い飲み物	ご飯、パン、麺、イモ類
摂取後の血糖値の変化	約60秒で一気に上昇	約2時間でゆるやかに上昇

- ▶野菜を先に食べる 食物繊維が糖の吸収を阻害し、血糖値の急上昇を防ぎます
- ▶インスリンの無駄遣いを防ぐ インスリンは膵臓から分泌され、血糖値を下げる働きがあります。早食い、大食い、だらだら食いなどにより、インスリンの大量分泌が長く続くと膵臓が疲れ、生産量が減ります。さらに、60歳を過ぎると、分泌量は2/3程度に減ると言われているので要注意!



酒田まつりの大獅子がやって来る!

今年も
港が熱いぜ!

秋田港海の祭典 マリンフェスティバル

日時 7月25日(土)13:00~21:00
26日(日)10:00~15:00

会場 道の駅あきた港周辺

今年は、「北前船」の縁で交流提携書を取り交わした、山形県酒田市の「酒田まつり」の大獅子がやってきます! 大獅子の口の中に子どもを入れて噛んでもらう「獅子パッくん」は、子どもの無病息災のおまじない♪ 名物・酒田ラーメンの出店でワンタン麺の販売も! 海の祭典で「酒田」と「秋田」の両方を味わおう!

両日開催

ステージイベント、屋台村、秋田港貿易フェア、潜水作業の実演、消防コーナー・海上保安コーナー(ミニ制服で写真撮影)、酒田ラーメンの販売 など

*主催者の都合により、イベント内容を変更・中止する場合があります。ご了承ください。



酒田ラーメン

魚介系スープで
美味しいよ



花火大会は雨天の場合は翌日に延期

25日(土)のみ開催

海事功労者表彰▶13:00~
花火大会▶20:00~



酒田まつり大獅子の獅子パッくん▶①11:00~、②14:00~

「獅子パッくん」で無病息災!

国土交通省港湾業務艇「あきかぜ」の体験航海(無料)▶
①10:00~、②11:00~、③12:00~、④13:30~、⑤14:30~。申込受付は当日、①②③が9:30~、④⑤が13:00~、セリオン運河側港湾事務所テントで

問い合わせ 秋田港海の祭典実行委員会☎(845)5983



7月20日(月)
7月21日(火)

国指定重要無形民俗文化財・土崎神明社例祭

土崎港曳山まつり

駆け抜ける曳山、軽快な港ばやし、艶やかな踊り。
土崎港曳山まつりが今年も熱い夏の幕開けを告げる!

20日(月)宵宮祭
8:00~ 各町内の曳山運行
17:45~ 下酒田町のふれあい曳山
(本町通りのホテル大和前)
19:00~ 旭町二区のふれあい曳山(中央通り)
▶ふれあい曳山では、曳山が体験できます。

21日(火)例祭
9:30~ 神輿渡御
各町内の曳山運行
12:30~ 御幸曳山の開始。各町内が順番に穀保町を出発し、本町通りを進みます
20:00~ 戻り曳山の開始。相染町から各町内をめざし、曳山が出発します

*祭り期間中は、安全のため土崎地区内で「ドローン」の飛行を禁止します。ご協力をお願いします。



交通規制にご協力をお願いします

20日(月)9:00~22:00
21日(火)9:00~24:00

- 本町通りと中央通りは、上記の時間通行止めとなります
- 他の通行止め区間と時間
 - ・神明社前▶20日(月)9:00~15:00
 - ・一心亭(土崎港南二丁目)~ローソン土崎港南二丁目店▶21日(火)9:00~12:00
 - ・一心亭~土崎タイヤ▶21日(火)9:00~16:00
 - ・土崎駅入口~飯島三叉路▶21日(火)12:00~24:00

問い合わせ

土崎港曳山まつり実行委員会☎(845)2264(平日10:00~17:00)…まつり当日は総合本部☎(846)6300