

移動図書館 イソップ号 巡回日程



- ★イソップ号が本を積んで市内を巡回します
- ★本は1人7冊まで、次の巡回日まで借りられます
- ★本を借りるには「図書利用カード(市立図書館共通)」が必要です。初めてのときは、保険証など、氏名と住所が確認できるものをお持ちください

問▶ほくとライブラリー 明徳館 ☎(832)9220

駐車場所	駐車時間	巡回日
マルダイ牛島店	9:30~10:30	
秋田まるごと市場	10:40~11:10	4/ 9(火)・23(火)
すずき眼科 (仁井田新田一丁目)	13:20~13:40	5/14(火)・28(火)
仁井田児童館	13:50~14:25	6/11(火)・25(火)
イオンモール秋田 第7駐車場(P7)	14:40~15:25	7/ 9(火)・23(火)
マルダイおのぼ店	9:30~10:30	8/ 6(火)・20(火)
ビブレ御野場店 (南部市民サービスセンター隣り)	10:40~11:10	9/ 3(火)・17(火)
JR追分駅	13:40~14:00	4/10(水)・24(水)
寺内児童センター	14:25~15:10	5/15(水)・29(水)
グランマート泉店	9:15~10:10	6/12(水)・26(水)
ウェルビュー いずみ	10:20~10:40	7/10(水)・24(水)
マルダイ八橋店	10:55~11:20	8/ 7(水)・21(水)
秋田魁新報割山 販売所(新屋朝日町)	13:50~14:15	9/ 4(水)・18(水)
川尻児童センター	14:25~15:05	4/11(木)・25(木)
将軍野地区コミュニ ティセンター	9:50~10:15	5/16(木)・30(木)
グランマート 外旭川店	10:25~11:05	6/13(木)・27(木)
ファミリー園 (桜一丁目)	13:40~14:10	7/11(木)・25(木)
自衛隊宿舎1号 棟前(広面字樋ノ口)	14:20~14:40	8/ 8(木)・22(木)
ニチイケアセンター ひろおもて秋田 (広面字近藤堰越)	14:50~15:10	9/ 5(木)・19(木)
ファミリーマート 秋田勝平店(新屋天祥野)	9:30~ 9:50	4/12(金)・26(金)
千秋の丘松崎団地 (下北手松崎字大巻)	10:15~10:35	5/17(金)・31(金)
桜ガ丘団地 (桜ガ丘四丁目)	10:55~11:25	6/14(金)・28(金)
		7/12(金)・26(金)
		8/ 9(金)・23(金)
		9/ 6(金)・20(金)
		4/13(土)・27(土)
		5/18(土)
		6/ 1(土)・15(土)
		6/29(土)
		7/13(土)・27(土)
		8/10(土)・24(土)
		9/ 7(土)・21(土)



年に一度
特定健診を
受けましょう!



とくていけんしん
**特定健診
プラスのはなし**

特定健診課 ☎(888)5636

塩分を上手に摂りましょう

減塩しょうゆ・みそなどの減塩調味料や塩分カット食品などをよく見かけますが、みなさんは減塩に取り組んでいますか?

塩分は高血圧症などの循環器疾患のリスクを高め、塩鮭・塩辛などの塩漬け食品は、がんのリスクを高めるといわれています。血圧が高いかたも、そうでないかたも、いま一度、減塩に取り組んでみましょう。

食品に含まれる塩分量を意識しましょう

1日の塩分目標量は、男性が8.0g未満、女性が7.0g未満です(日本人の食事摂取基準2015年版より)。

- しょうゆ・小さじ1杯=0.9g
- 漬物(たくあん3枚)=1.3g
- みそ汁1杯(みそ12g)=1.5g
- カレーライス1皿=2.5~3.5g
- ラーメン1杯(汁を全部飲む)=5~6g



……………減塩を実践するポイント!……………

- ▶みそ汁は具たくさんで、汁の量は少なめに
- ▶外食や加工食品、インスタント食品を減らそう
- ▶麺類や梅干し、つくだ煮類は少量を楽しもう
- ▶プッシュ式のしょう油さしで、かけ過ぎ防止を

カリウムの摂取量を増やしましょう

カリウムは細胞内の余分なナトリウムを尿中に排せつし、血圧を下げてくれます。カリウムが豊富な野菜や海藻を食卓にプラスしましょう。

食品表示を確認しましょう

市販の食品や弁当には、栄養成分が表示されているものがあります。塩分量がより少ない食品を選びましょう。

*パッケージに「ナトリウム」と表示されている商品があります。このナトリウム量を下記の式に当てはめ、塩分量を求めることができます。

例) 1食あたりナトリウム990mgと表記

$$\dots 990\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 2.5\text{g}(\text{塩分量})$$

緑や花の まちづくりを応援！

「緑のまちづくり活動支援基金」を活用して、緑と花いっぱいのにまちにしませんか。下記の各コースごとに、係る経費の2分の1を助成します。

花苗のための活動支援コース

対象は、2人以上の市民グループやサークルなどが、町内会や子ども会などで花壇に植える花苗を購入する経費。上限額は2万円

花と緑いっぱい活動支援コース

対象は、商店会や町内会、市内に事業所がある法人などが、商店街の歩道にフラワーポットを置いたり、通学路沿いに花を植えたりする活動経費。上限額は5万円

保存樹の支援コース

対象は、「秋田市都市緑化の推進に関する条例」で指定された、民間所有の保存樹の維持管理のため、個人・団体などが行う活動経費。上限額は30万円

申し込み

緑のまちづくり活動支援基金事務局(仁井田字新中島の秋田市総合振興公社内)または公園課(市役所4階)にある申請書で、4月1日(月)から7月31日(水)までにお申し込みください。

■申請書は、下記ホームページからもダウンロードできます。

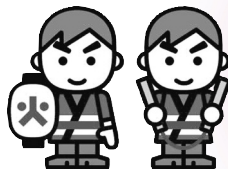
<http://www.akita-sousin.or.jp/midori/>

*必ず、花苗や肥料などを購入する前に申請してください。交付決定前に購入したものは該当になりません。

*緑のまちづくり活動支援基金へのご寄付もお待ちしております。

問い合わせ

▶緑のまちづくり活動支援基金事務局☎(829)0221
▶公園課☎(888)5753



忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認

問▶消防本部予防課☎(823)4247

4月7日(日)
13日(土)
春の火災予防運動

秋田市内で平成30年中に発生した火災は60件で、現在の統計方式になった昭和39年以降としては、過去最少件数を4年連続で更新しています。さらなる火災件数の減少をめざして、みなさんのご協力をお願いします。

全国で平成29年中に発生した火災の原因は、1位「たばこ」、2位「放火」、3位「こんろ」となっています。秋田市では、これに加えて「ストーブ」が原因の火災も多く発生しています。次の住宅防火の7つのポイントを確認して、火災から大事な命を守りましょう。

住宅防火7つのポイント

- ①寝たばこは絶対しない
- ②ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
- ③コンロに火を点けたままでそばから離れない
- ④住宅用火災警報器を設置する
- ⑤寝具やカーテンなどには防炎品を使用する
- ⑥住宅用消火器などを設置する
- ⑦日頃から隣近所との協力体制をつくる

住宅用火災警報器は定期的に点検を



火災で亡くなる原因で最も多い「逃げ遅れ」を防ぐため、設置が義務づけられている「住宅用火災警報器」。秋田市の設置率は84.5%(平成30年6月現在)となっています。

設置した警報器は、定期的に点検して正常に作動することを確認し、また設置から10年を目安に警報器本体の交換を心がけましょう。

高齢者を火災から守るために

平成29年中、全国で889人が住宅火災によって亡くなっています。そのうち65歳以上の高齢者が占める割合は7割と高くなっています。

高齢者を火災から守るためにも、家族や親戚のかたが、住宅用火災警報器の点検や交換、そして「住宅防火7つのポイント」を確認してあげましょう。



春の火災予防運動期間中、消防職員や消防団員がお宅を戸別訪問し、啓発活動を行いますのでご協力をお願いします。