

●文中の「SC」はサービスセンターの略

## 飯島緑丘で青空市場が 開催されます



とれたての新鮮野菜などを、農家のみなさんが直売します(売り切れ次第終了)。

**日時**▶11月10日(日)午前8時～10時30分 **会場**▶飯島緑丘道路(飯島小学校近く)

\*当日午前7時～11時、会場の一部が車両通行止めになります。ご了承ください。

●**問い合わせ**  
産業企画課 ☎(8888)57255

## みんなでチャレンジ！ “いいあんべ体操”

生涯にわたり、骨・関節・筋肉の健康を保ち続けられるよう、簡単で安全にできる運動が満載の「秋田市いいあんべ体操」のパンフレットとDVDを配布中です。

肩こり・腰痛予防、ストレッチ、筋力アップ運動を中心とした内容で、継続して取り組むことで柔軟性、バランス能力・筋力を向上させ元気な身体を作ります。

### 対象

パンフレットはどなたでも、1人1冊さしあげます。DVDは、秋田市内で活動するおおむね65歳

以上のかたで構成される団体や、秋田市内の通所介護事業所などに各団体1枚さしあげます。個人には貸し出ししません

### 配布場所

保健予防課(八橋の市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民SC、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター

\*DVDは、保健予防課のみで配布しています。

●**問い合わせ**  
保健予防課 ☎(8883)1178

## 秋田市歴史叢書13 「栗林広運日記2」を刊行

秋田藩において金穀(金銭や米穀など)を献納して十分に取立てられ、海岸防備のため移住させられた栗林広運家に伝来した日記全16冊のうち、安政3(1856)年から慶応元(1865)年までの5冊を収録しました。

幕末から明治維新にかけて秋田藩をとりまく激動の状況を知るうえでも興味深い資料が含まれています。

B5判・157ページ。市役所分館1階の文書法制課文書・歴史資料担当で、1部1千円(税込)で頒布しています。☎(8888)54288

## 産前産後の国民年金 保険料を免除します



産前産後の国民年金保険料免除の届出を、出産予定日の6か月前から受け付けています。

### 対象

国民年金第1号被保険者(厚生年金に加入しているかた、厚生年金に加入している夫に扶養されているかたを除く)で、出産日が平成31年2月1日以降のかた

### 免除期間

出産予定月(出産月)の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産予定月(出産月)の3か月前から6か月間。出産が平成31年2～3月の場合は、4月以降の国民年金保険料が対象となります

### 免除期間の取り扱い

保険料を納付したものと取り扱いはなりません。申請免除や法定免除よりも優先されますので、該当するかたは届出をしてください

### 届出窓口

国保年金課(市役所1階)、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所

### 届出に必要なもの

▶出産予定日(出産日)がわかるもの(出産後の届出の場合は、原

則不要。子どもと別世帯の場合は、出生証明書など出産日と親子関係がわかるもの)

### マイナンバー確認書類

### 本人確認書類

国保年金課 ☎(8888)5633

\*ここでいう出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産で死産や流産、早産も含みます。

## 事業所の照明器具への PCB含有の「ご確認を

昭和52年3月以前に建てられた事業用建物事務所や店舗、工場、倉庫などの照明器具には、PCB(ポリ塩化ビフェニル)が含まれている場合があります。

PCBを含む照明器具は、処分期限が令和5年3月末までと定められています。該当する事業用建物を所有する事業者は、照明器具のPCB含有の確認をお願いします(照明器具内部の型番の確認が必要です)。

詳しくは、環境省の「PCB早期処理情報サイト」(左記アドレス)をご覧ください。

<http://pcb-soukishori.env.go.jp/>

\*一般住宅には、PCBを含む照明器具は使用されていません。

### 問い合わせ

廃棄物対策課 ☎(8888)5713

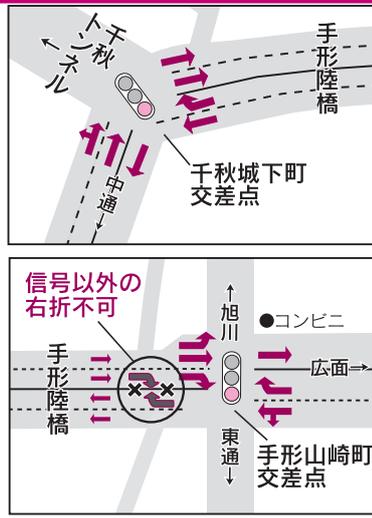
令和元年10月1日現在(平成27年国勢調査の結果を反映した数値)( )内は前月比

【人口】306,178人(-196)…男▶144,353人(-112)／女▶161,825人(-84) \*1年前の人口▶308,482人  
9月分…出生▶162人／死亡▶298人／転入▶543人／転出▶603人 【世帯】136,773世帯(-26)

## 手形陸橋の 通行区分が変わります

手形陸橋の4車線化工事終了により、11月17日(日)午前5時に走行車線が増えます。また、通行止めになっていた北側の歩道とらせん階段も通行できるようになります。工期中のご協力、ありがとうございます。

●問い合わせ 秋田地域振興局企画・建設課 ☎(860)3441



## 市道秋操東自歩道線の 一部迂回にご協力を

11月5日(火)から令和3年3月末(予定)まで、泉・外旭川新駅(仮称)駅前広場等整備工事のため、歩行者・自転車専用の市道秋操東自歩道線の菅野地下道周辺の区間で迂回が生じます。ご不便をお掛けし

ますが、ご協力をお願いします。

●問い合わせ 交通政策課 ☎(888)5766

歩行者・自転車のみなさんは、  
お手数ですが迂回をお願いします。



## 冬場がピークの食中毒 と感染性胃腸炎に注意

食中毒や感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から体内へ入ることで感染します。

### ノロウイルスなどの感染経路

#### ■食べ物から人へ(食中毒)

ウイルスが付いた食べ物を十分に加熱せずに摂取したり、それらが付いた器具で調理したりすることで感染します。手洗いが不十分な感染者が調理した食べ物から感染することもあります。

#### ■人から人へ(感染性胃腸炎)

感染者の便やおう吐物を触った手や指に付いたウイルスが、口に入り感染します。感染者が触れた

蛇口やドアノブに、後から触れた手指を介して感染することもあります。

### ノロウイルスの症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱ですが、乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い人の場合は脱水症状を起こすことがあります。

### 予防のポイント

#### ■石けんで手を洗きましょう

両手で十分にこすり、流水で洗いましょう。調理や食事の前、トイレの後、オムツ交換後、下痢やおう吐物の処理後などは特に念入りに洗いましょう。

■食品と調理器具は、加熱または塩素消毒をしましょう  
食品は、中心温度85℃以上で90秒以上加熱しましょう。調理器具は、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、0.02%塩素系消毒液に浸した後、洗い流します。

### 感染を拡げないために

▶手洗いは個人用のタオルかペーパータオルを使いましょう  
▶下痢やおう吐などの症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう  
▶下痢をしている人がお風呂に入るときは、一番最後にするか、シャワー浴だけにしましょう。

お風呂の水は毎日換えて、浴槽や床、洗面器、いすなども洗剤で清潔に掃除しましょう

▶汚物がついた衣類は、下洗した後、85℃以上で1分間熱湯消毒しましょう。白い物は0.1%塩素系消毒液に10分程浸します

▶おう吐物や便の処理時は、使い捨て手袋やエプロン、マスクを身につけましょう

▶トイレ(ドアノブも)や洗面所などは、0.02%塩素系消毒液で拭いた後、水拭きしましょう

### ●問い合わせ

食中毒は衛生検査課へ

☎(883)1181

感染性胃腸炎は健康管理課へ

☎(883)1180

## シルバー人材センター 会員になりませんか

シルバー人材センターでは会員を募集しています。会員には企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容などに応じて報酬をお支払いします。

対象▶健康で働く意欲がある60歳以上のかた 年会費▶3千500円

職種▶保育・介護・調理補助、家事支援、運転業務、除雪、庭木の冬囲い・剪定、草刈り、大工など

入会説明会▶毎月第2・第4水曜、午後1時30分、秋田市シルバー人材センター(八橋)で

●問い合わせ 秋田市シルバー人材センター ☎(863)5900