



県内にあるスポーツのトップチームで構成する「高校生を応援する会」のみなさんと。新型コロナウイルスの影響で各種大会が中止となった高校生運動部員との交流イベント「AKITAドリームマッチ」を、8月14日(金)▶16日(日)に秋田市で開催する予定です

市長コラム

日っネっ心

秋田市長 ● 穂積 志(もとむ)

自然の営みがもたらすもの

九州をはじめとする、先月の豪雨災害により亡くなられたかたがたに深く哀悼の意を表します。また、被害に遭われたみなさまに心よりお見舞いを申し上げます。ともに、1日も早く日常の生活に戻る事ができるよう願っています。

テレビに映し出される河川の氾濫や土砂災害の恐ろしさに、災害列島日本にあつて、改めて自然の驚異と日々の備えの重要さを思い知らされることになりました。

世界各地における異常気象の原因に、CO₂による地球温暖化が指摘されて久しく、「気候変動時代」と呼んでいる学者もいます。このたびの豪雨も、気象庁はインド洋の海面水温の上昇が要因の可能性があると分析しています。先月から、プラスチックごみの排出量削減のためにレジ袋の有料化がはじまりましたが、マイクロプラスチック汚染は北極や南極でも観測されるほど地球規模に広がって

います。私たち一人一人、一日一日の生活が巡り巡って極地の氷をとかしていることなどにも思いを至らせ、マイバッグの適切な活用やごみの分別、季節柄増える生ごみの水切りなど、これまで以上に注意を払いたいものです。

さて、先日開け放たれた窓を通して今年初めてセミの声を聞きました。この号が出る頃は、夏休みも中盤、夏真っ盛り、子どもの頃のラジオ体操のことなどが懐かしく思い出されます。

昔から私たちの身体は自然のリズムに沿っているときが一番健康で病気になるにくいと言われてきました。体内時計という言葉があります。これが人間の活動と睡眠のペースをつかさどることにより、身体全体の機能を正常に保つ役割を担っていると言う話を聞きました。身体が正確にペースを刻むには、いわゆる電波時計と同じように1日1回自然のリズムに

合うようにリセットする必要があります。最も効果的なのが朝のまぶしい光を浴びることだそうです。ときどき、人間は太陽と月に支配されていると感じるときがあります。小さいときから夜更かししないで規則正しい生活をするように言われてきたのは、そういうことだったのかもしれない。

何をやるにも健康が第一です。私も朝日を浴びながらの自宅周辺のウォーキングや、ラジオ体操、日中、少しでも時間を見つけては本気で勧めている「いいあんべ体操」のストレッチやスクワットなどを心がけています。みなさんもマスク着用による熱中症などに留意しつつ、適度な運動やトマト、スイカなど旬の夏野菜や果物のみずみずしい栄養分をしっかりと取り込み、元気にこの夏をお過ごしください。



新型コロナウイルス 関連のお知らせ

最新情報は、市ホームページなどで
ご確認ください。

〈広報ID番号 1024884〉

…広報ID番号は、市ホームページ画面上で
の検索の際に入力してください



次のページに
続きます

新型コロナウイルス 感染症の相談窓口

新型コロナウイルス感染症の疑い
があり、次の症状がみられるかた
は、医療機関を受診する前に「あきた
帰国者・接触者相談センター」へご相
談ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ
(倦怠感)、高熱などのいずれかの
強い症状がある
- ②以下に当てはまるかたで、比較的
軽い風邪の症状がある
■高齢のかた ■妊娠中のかた ■糖尿
病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)
の基礎疾患があるかた ■透析を受け
ているかた ■免疫抑制剤や抗がん剤
などを用いているかた
- ③「①」「②」以外のかたで、比較的軽
い風邪の症状が続いている(4日以
上続いている場合は必ずご相談を)

あきた帰国者・ 接触者相談センター

- ① ☎(866)7050
(24時間対応)
- ② ☎0570-011-567
(9:00~21:00)
- ③ ☎(895)9176
(9:00~17:00)
(いずれも通話料がかかります)

災害情報を入手して 早めの避難行動を



災害から身を守るため積極的に情報収集し、
早めの避難行動をとることが重要です。災害情
報の入手には、下記の防災ネットあきたやス
マートフォン向けの防災アプリを活用しましよ
う。各ホームページまたは記載のコードをスマホなどで読み込
んでアクセスしてください。防災安全対策課 ☎(888)5434

防災ネットあきた

<http://www.bousai-mail.jp/akita/>

配信内容▶秋田市の災害情報や避難情報
(登録したEメールアドレスに配信されます)



Yahoo!防災速報

<https://emg.yahoo.co.jp>

配信内容▶緊急地震速報、豪雨予測など(3か所
までの地域設定可能)のほか、「自治体からの緊急情報」とし
て、秋田市での避難所開設情報、災害への注意喚起情報



全国避難所ガイド

www.hinanjyo.jp

配信内容▶避難所の検索、現在
地からのルート確認、現在地に
連動した避難情報など



Android用



iPhone用

*ご利用の際の通信費などはかかります。

写真中央、穂積市長の右が同協同組
合の松岡信吉理事長、右端が新井
泉副理事長、左端が佐藤教育長
(7月2日の贈呈式)



マスクの寄付をいただきました

学校での新型コロナウイルス感染予防に使用してほし
いと、秋田県遊技業協同組合から、マスク4万2千枚
をいただきました。マスクは、市立小・中学校、高等
学校に配布しました。ありがとうございます。

問い合わせ▶教育委員会総務課 ☎(888)5803