

運行表

(時間は10:00発を例にしたもの)

- | | |
|--------------|---|
| 10:00 | ↓ |
| ① 市民ふれあいプラザ前 | ↓ |
| 10:02 | ↓ |
| ② 銀座通り | ↓ |
| 10:03 | ↓ |
| ③ あけぼの町 | ↓ |
| 10:04 | ↓ |
| ④ いとく鷹巣SC | ↓ |
| 10:06 | ↓ |
| ⑤ イオンタウン鷹巣 | ↓ |
| 10:08 | ↓ |
| ⑥ 太田 | ↓ |
| 10:09 | ↓ |
| ⑦ 掛泥神社前 | ↓ |
| 10:10 | ↓ |
| ⑧ 掛泥 | ↓ |
| 10:11 | ↓ |
| ⑨ 文化会館前 | ↓ |
| 10:13 | ↓ |
| ⑩ 鷹巣駅前 | ↓ |
| 10:16 | ↓ |
| ⑪ 市民ふれあいプラザ前 | ↓ |
| 10:18 | ↓ |
| ⑫ 県信前 | ↓ |
| 10:19 | ↓ |
| ⑬ 郵便局前 | ↓ |
| 10:21 | ↓ |
| ⑭ 警察署前 | ↓ |
| 10:23 | ↓ |
| ⑮ 鷹巣体育館前 | ↓ |
| 10:23 | ↓ |
| ⑯ 本屋敷 | ↓ |
| 10:26 | ↓ |
| ⑰ 温泉前 | ↓ |
| 10:27 | ↓ |
| ⑱ 舟場 | ↓ |
| 10:28 | ↓ |
| ⑲ 舟見町 | ↓ |
| 10:29 | ↓ |
| ⑳ 横町 | ↓ |
| 10:30 | ↓ |
| ㉑ 大町一丁目 | ↓ |
| 10:31 | ↓ |
| ㉒ 北秋田市役所前 | ↓ |
| 10:33 | ↓ |
| ㉓ 市民ふれあいプラザ前 | |

実証運行

どうぞご利用ください！

市街地循環バス

運行期間 **12月1日(木)～12月28日(水)**

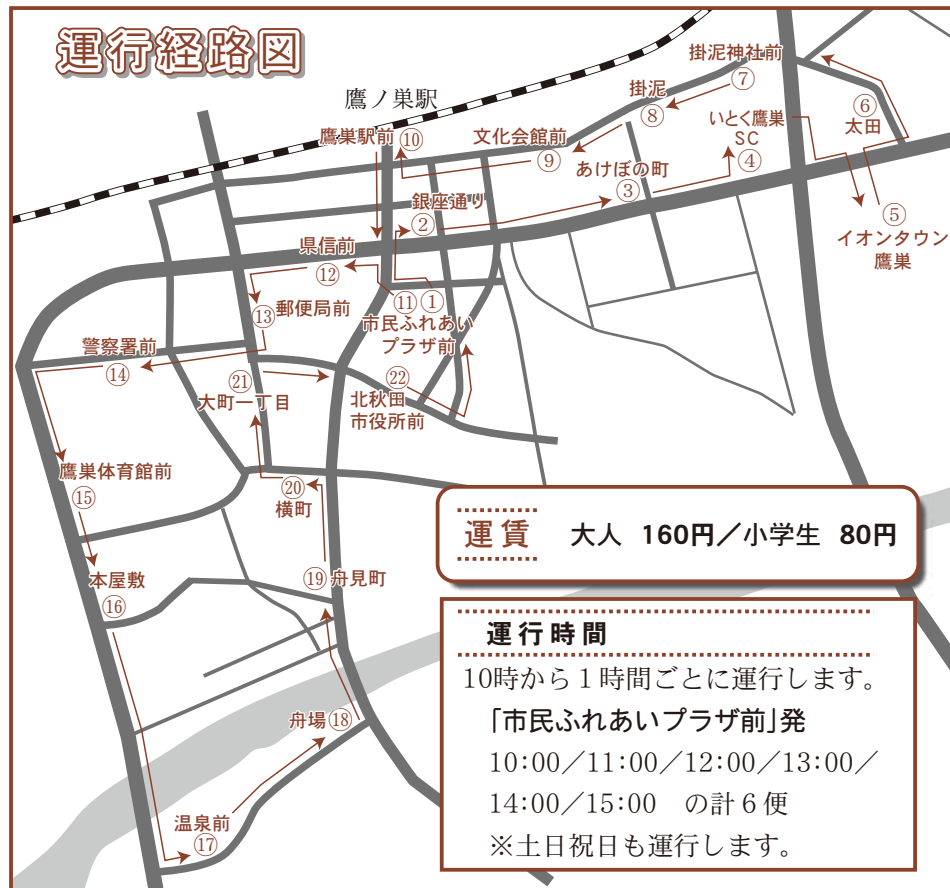
北秋田市地域公共交通活性化協議会（会長：津谷永光）では、新たな公共交通需要を調査し、今後の施策へ反映させるため、市街地循環バスの実証運行を12月1日からの1か月間実施します。

北秋田市民ふれあいプラザ「コムコム」を出発し、市街地の主要な商業施設、医療機関等を経由してコムコムへ戻るコースとなります。

運行は1日 6便 運行時間は**10:00～15:33**

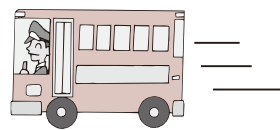
市民ふれあいプラザ前を発着点に左記の運行表のとおり、1日6便運行します。10時から15時まで1時間ごとに発出し、料金は大人160円、小学生80円で、どのバス停から乗車しても運賃は同じです。運行車両は秋北バス車両（小型バス）となります。

運行経路図



◇ 一周の所要時間は約33分 ◇

このほかに11時・12時・13時・14時・15時発の便があります。いずれの便も一周の所要時間は同じです。



お問い合わせ
総合政策課政策係 ☎62-6606

北秋田市チームは 市の部 第6位

第3回秋田25市町村対抗駅伝

ふるさとあきたラン！

県内25市町村の代表選手がタスキをつなぐ「ふるさとあきたラン！」が、10月2日に大館市を会場に行われました。

当市からは2チームが出場し、選手たちは北秋田市の代表という誇りを胸に9区間31.5キロを走り抜きました。結果は全体(34チーム出場)でAチームが9位、Bチームが12位、市の部では6位入賞を果たしました。

皆さんの熱い応援ありがとうございました。

ふるさとあきたラン！／地産池消の推進



- ＜北秋田市A＞** 【監督】高橋喜久雄(田子ヶ沢)【1区】相馬健典(合川小6年)【2区】津谷咲姫(鷹巣小6年)【3区】畠山春樹(鷹巣南中3年)【4区】松橋 希(阿仁中3年)【5区】吉田千暁(川井)【6区】清水鳴浩(前田駅前)【7区】三沢純也(大堤)【8区】畠山航洋(秋田北鷹高3年)【9区】工藤千翔(秋田北鷹高1年)
- ＜北秋田市B＞** 【監督】堀田智宏(新舟見町)【1区】浪岡幸生(合川小6年)【2区】藤田未来(鷹巣小6年)【3区】野呂杵央(鷹巣南中1年)【4区】野呂くれあ(鷹巣南中3年)【5区】杉渕澄子(増沢)【6区】野呂康一(西陣場岱)【7区】三浦伸二郎(下杉)【8区】阿部翔也(秋田北鷹高3年)【9区】田畑妃海(秋田北鷹高2年)

出場選手

地産地消の推進／第4回／北秋田市産を食べよう

今回は、これから旬を迎える「ヤマノイモ」について紹介します。ヤマノイモは、きゅうりと共に地域の重点振興作物に指定されており、特に鷹巣地区で多く生産されています。

「山のうなぎ」といわれるほど栄養価が高く、滋養強壮によい食品です。



＜効能1 消化促進・新陳代謝改善＞
ヤマノイモには消化酵素が大根の約3倍も含まれており、その働きにより消化・栄養の吸収が促進され、新陳代謝の改善や疲労回復に効果的です。

＜効能2 免疫機能強化＞
特有の粘り成分「ムチン」の働きにより、腸内環境を整え、肝機能・腎機能を改善し、免疫力を強化します。また、豊富な食物繊維により、体内毒素や老廃物の体外排出を促進します。

＜効能3 生活習慣病・認知症予防＞
ヤマノイモに含まれる各種成分の血管拡張・脂質分解・抗酸化作用

用により、高血圧・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病予防に効果的です。また、神経伝達物質の素となる「コリン」の働きにより、認知症の予防・改善に効果があると近年注目されています。

11月を迎え、これから一段と冷え込み、体調を崩しやすい季節となります。代謝改善や免疫力強化に効果的なヤマノイモを使った「ごろも」をいつもの食卓に加えてみてはいかがでしょうか。

◇農産物等直売所「産直おだいこ」では、今回紹介したヤマノイモやこれから旬を迎えるネギや新米も取り揃えています。前回紹介したマコモダケもまだ店頭に並びます。北秋田市産の新鮮な食材を中心に多数の農産物等を販売していますので、ぜひご利用ください。



▲店頭に並ぶマコモダケ