

# 「禁煙」「バランスのよい食事」が大きな効果

## すこやか健康講座「がん予防の話」



市民約160人が参加し、がんの予防について理解を深めた第4回すこやか健康講座

第4回すこやか健康講座が2月26日、市保健センターで開かれ、各地区から参加した市民約160人が、がん予防について学習しました。

講座は、市民の生活習慣病予防を目的に開かれているもので、毎回テーマを変え、6回の開催が予定されています。今回は北秋中央病院の神谷彰院長が、「がん予防の話」と題し、講演しました。

神谷院長は、はじめにがんについて、初期症状が顕著に現れないがん細胞は周囲の正常な細胞を弱らせる。完治する可能性も十分にある。種類によっては初期段階であれば完

治する、など特徴を説明しました。がんの予防法としては、最も効果的といわれているのは禁煙と食生活の改善。たばこの煙の中には数十種類の発がん物質が含まれているといわれている。たばこを吸う人と吸わない人を比較すると、吸う人には明らかに発がんの危険性が増える可能性がみられ、それも多くの臓器にわたっている」と、たばこの害について解説しました。

また、「偏食せずに多品目の食べ物をバランスよく摂取することが望ましい。塩分や動物性脂肪の摂り過ぎは禁物。お酒はほどほどに。野菜や食物繊維を多く含む食物をたくさんとってほしい。適度な運動も大切」と食生活や日常生活の心がけについて説いていました。

最後に、「これまで、早期発見、早期治療といった、検診(健診)などに重点を置いた二次予防が中心だったが、がんの危険因子解明も進み、がんの発生をふせぐ一次予防も可能になってきた。検診で早期発見に努めるとともに、日々の心がけが、がん予防につながることを意識してほしい」と述べていました。

# 地域交通の再生を目指す

## 北秋田市地域公共交通会議



地域交通の在り方について協議した北秋田市地域公共交通会議

北秋田市地域公共交通会議が3月3日、市中央公民館で行われ、交通輸送事業者や住民代表など14人の委員が、地域交通の現況や問題点、改善策等を協議しました。

会議は、北秋田市及び仙北市で鉄道、道路の役割等について協議を進めている秋田内陸地域公共交通連携協議会の北秋田市道路交通部会を兼ねて開催されており、路線バスや乗合タクシー、内陸線等の各交通機関が連携した交通体系を整備し、住民の利便性向上、地方交通の再生をめざすための「秋田内陸地域公共交通総合連携計画」素案に対して意見を

交わりました。

岸部市長は、採算性がとれて長続きする交通体系をつくる必要がある。北秋田市にあった交通ネットワークシステムが構築できるような提案をお願いしたい」とあいさつ。

計画の基本方針は、住民生活の利便性を高め、地域間交流を促進するため、各主体が連携し、効率的で持続可能な公共交通システムを確立する」とし、事業計画として、自宅から駅までの2次アクセスの利便性向上、重複路線の再編、各交通機関の利便性向上と連携、観光事業との連携、内陸線の経営改善等の提案がされました。

委員からは、交通機関の乗り換えは高齢者には大変なこと。それに対する配慮は、「市民病院へのアクセスは開院に間に合うか」などの意見があり、事務局は、乗り換えへの抵抗を軽減できる交通ネットワークを構築したい、「現行の路線バスは、一部経路を変更し、利便性の高い時間帯の増便も含めて開院に間に合うよう進めている。最寄駅からのアクセスや駅までの乗合タクシーの運行も検討している」などと回答していました。

# 地産地消・食育活動を進めよう

## 第3回山の芋料理コンクール



工夫を凝らした43品の料理が出品された「第3回山の芋料理コンクール」

J A 鷹巣町(佐藤清孝代表理事組合長)が主催する、第3回山の芋料理コンクールが3月6日、市中央公民館で開かれ、工夫を凝らしさまざまな山の芋料理の中から選ばれた優れた作品に各賞が贈られました。

コンクールは、地域農産物である山の芋のおいしさや魅力を市民に理解してもらい、家庭の食卓への普及や学校給食での活用など地産地消、食育活動推進につなげるとともに生産拡大を図ることを目的として開催されたものです。

コンクールには、J A 組合員のほか料理自慢の市民らが参加。料理部

門には12人から18点、加工部門には16人から25点の応募があり、会場の中央公民館ホールには、盛り付けにも配慮した彩り豊かな料理が各テーブルに並べられました。

審査委員長を務めた岸部市長ら13人の審査員が見ばえ「食味」「アイデア」を基準に審査を行い、料理加工の2部門で最優秀賞、優秀賞、努力賞を選んだほか、全体の中から2品にアイデア賞と特別賞を贈りました。

料理部門最優秀賞を受賞した中島純子さん(米代町)の作品「とろり茶碗むし」は、下味のついた材料に卵だし汁で割ったすりおろした山の芋を入れ蒸上げたもの。とろりとした滑らかな口当たりが特徴です。また、加工部門最優秀賞を受賞した成田信子さん(今泉)の作品「山の芋入りかぼちゃパイ」は、つぶしたかぼちゃと山の芋にバターやクルミを加え混ぜたあんをギョーザの皮で包み、油でこんがり揚げたもので、和洋中が合体した風味が食欲をそそります。

このほか、コロッケやグラタン、アイスクリームなど工夫を凝らした作品の数々に、審査員も点数をつけるのに苦労していた様子でした。

# 家電リサイクル法の対象品目追加

家電リサイクル法(特定家庭用機器再製品化法)は、一般家庭や事務所から排出された家電製品から、有用な部品や材料をリサイクルすることで、廃棄物を減量し、資源の有効利用を推進するための法律です。

従来の対象機器であるエアコン、ブラウン管テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機に加え、平成21年4月1日から、「液晶テレビ・プラズマテレビ」「衣類乾燥機」も新たに家電リサイクル法の対象機器となります。

お問い合わせ 生活環境課 ☎62-1110

従来からの対象機器	新たに加わる対象機器
ブラウン管テレビ	液晶テレビ プラズマテレビ
冷蔵庫・冷凍庫	洗濯機
エアコン	
洗濯機	

# 市長日誌

2月16日～28日

- 16(日) 新病院用務で上京(東京都)
- 17(日) 北秋田市工業団地企業懇談会に出席(中央公民館)
- 18(水) 東洋精箔株式会社願満稲荷祭に出席(同社)
- 19(木) 北秋田市上小阿仁村病院組合正副管理者会議に出席(公立米内沢総合病院) 秋田内陸線利用地区説明会に出席(大阿仁出張所)
- 24(火) 平成21年北秋田市議会3月定例会本会議 議案説明、大綱質疑(議事堂)
- 26(木) 平成21年北秋田市議会3月定例会本会議 一般質問(議事堂)
- 28(土) 秋田内陸線エリアネットワーク2月定例会講演会に出席(交流センター)



上程議案を説明する岸部市長(2/24)