

●文中の「SC」はサービスセンターの略

◆11月23日(水)「勤労感謝の日」は、資源化物を平常どおり収集します。収集日にあたっていている地区のかたはお忘れなく

●問い合わせ 環境都市推進課
☎(888)5709

非課税世帯などへ助成金や給付金を支給します

物価高騰に伴う緊急的な生活支援のため、市県民税非課税世帯などに助成金や給付金を支給します。

① 燃料費等高騰対策緊急助成金

(1世帯あたり1万5千円)

対象▶令和4年9月1日時点で秋田市に住所があり、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税の世帯

② 価格高騰緊急支援給付金

(1世帯あたり5万円)

対象(いずれかに該当する世帯)▶

(1) 住民税非課税世帯

令和4年9月30日時点で秋田市に住所があり、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税の世帯

(2) 家計急変世帯

令和4年1月以降予期せず家計が急変し、(1)の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

* (1)(2)いずれも世帯全員が課税されているかたの扶養親族の場合、対象外です。

【申請方法】

◆①または②(1)に該当する世帯

☑3月から支給した「住民税非課税世帯等臨時特別給付金」(1世帯あたり10万円)などを受給した世帯支給のお知らせを11月17日(木)以降順次お送りしますので、支給要件を確認してください。

該当する場合は、申請手続は不要で「住民税非課税世帯等臨時特別給付金」などを支給した口座に12月15日(木)(予定)に支給します。

該当しない場合は、11月30日(水)までに、コールセンターへご連絡ください。

☑②以外の世帯

申請に必要な書類を12月1日(木)以降順次お送りします。支給要件を確認の上、必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れてお送りください。

*世帯に令和4年1月2日以降に

秋田市に転入したかたがいる場合は、市で課税状況を確認できないため、申請に必要な書類は送付されません。給付金などの支給対象である場合は、申請が必要で、申請書は12月1日(木)から、市ホームページ、市役所2階福祉総務課、各市民SCに設置します。

*基準日までに扶養親族と離別した場合や配偶者などからの暴力で住民票を移すことができない

場合は対象となる場合があり、また、コールセンターへお問い合わせください。

◆②(2)に該当する世帯

世帯全員の年間の収入または所得の見込額が、それぞれ非課税相当額を下回る場合、支給対象に該当します。収入または所得の見込額の算定方法など詳しくは、市ホームページ、市役所2階福祉総務課、各市民SCにあるチラシをご覧ください。か、コールセンターへお問い合わせください。

◆広報ID番号 1036040

【確認書・申請書の提出期限】

① 燃料費等高騰対策緊急助成金
▶12月28日(水)

② 価格高騰緊急支援給付金
▶1月31日(火)

●問い合わせ 秋田市非課税世帯給付金・助成金コールセンター
☎(803)6344

(平日午前8時30分〜午後5時15分)

あきた結婚支援センターの会員登録料を全額補助

交際や結婚を希望するかたを支援するため、あきた結婚支援センターの会員登録料(1万円)を全額補助しています。申請は、郵送のほか、マイナンバーカードをお持ちのかたは電



子申請でもできます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1028056

対象▶入会日時点で秋田市在住の49歳以下のかた
補助回数▶1人につき2回まで

●問い合わせ

子ども総務課 ☎(888)5687

一般競争入札で市有地を売却します

市有地を次のとおり一般競争入札により売却します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1016422

土地の所在／面積／最低入札価格

① 大平台三丁目3番9

1千92.45㎡／2千982万4千円

② 茨島七丁目33番12ほか1筆

86.76㎡／158万円

入札日時▶12月16日(金)午前10時

入札会場▶市役所5階会議室5-A

入札保証金▶入札額の100分の5以上

●問い合わせ 財産管理活用課

☎(888)5439



大平台



茨島

文中の「広報ID番号」を、秋田市ホームページ上の検索画面(右)に入力すると当該ページへ移行します

サイト内検索 よくある質問検索 広報ID検索

「広報ID番号」をここに入力!



市外局番 = ☎018

健康ワンポイント

「食べ方」で血糖値を上げにくい工夫を



日頃から「食事を抜く」「偏った食事」「早食い」をしていませんか？ これらの食べ方は血糖値を急激に上げる恐れがあり、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。

◆食べ方と血糖値の関係

食事を抜くと次の食事量が増えやすく、食後の血糖値が急上昇します。炭水化物(ごはん、麺類、パンなど)の量が多い、または、炭水化物に偏ったメニューは血糖値が上がりやすくなります。また、甘いお菓子などの間食習慣は、血糖値の高い状態が続いてしまう要因となります。

一方、野菜や海藻のおかずに含まれる食物繊維は、糖の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えます。

おいしい食べ物が多い季節、今こそ「食べ方上手」になりませんか。

◆血糖値の急上昇を抑える食べ方のコツ

- ▶食事は1日3食、できるだけ同じ時間にとりましょう
- ▶ゆっくりよく噛んで食べましょう
- ▶野菜や海藻のおかずから先に食べましょう
- ▶ラーメンとライスなど炭水化物の重ね食いは避けましょう
- ▶間食は、甘いお菓子よりもヨーグルトや果物を。食事と食事の間ではなく、食後すぐに食べましょう

◆特定健診を受けましょう

特定健診は、血圧や血液検査などを実施する生活習慣病予防のための健診です。

血液検査では、糖尿病の指標の一つであるヘモグロビンA1cも測定します。若いから、症状がないからといって大丈夫と思わず、40歳以上のかたは、年に1回特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

問い合わせ

特定健診課 ☎(888)5636

新屋地区の区画整理事業の見直しに関する説明会

「土地区画整理事業見直しガイドライン」に基づき、長期にわたって未着手となっている新屋地区土地区画整理事業について、改めて必要性や実現性の検証を行い、見直し方針をまとめた「評価カルテ(原案)」を作成しました。その内容についての説明会を次のとおり開催します。

なお、この説明会は計画の見直し(未施行区域の廃止)に関するものであり、事業を実施するものではありません。

対象 新屋地区土地区画整理事業計画決定区域内の関係権利者

日時(すべて同内容/1時間程度)

- ① 11月22日(火)午後6時30分
- ② 11月24日(木)午後2時

企業内のデジタル人材の育成を支援します

- ③ 11月28日(月)午後2時
 - ④ 11月28日(月)午後6時30分
- 会場** 西部市民SC1階多目的ホール **定員** 各150人
- 申し込み** 電話、FAXまたはEメールで、氏名、電話番号、希望日時を都市計画課へお知らせください。
- ☎(888)5764
- FAX(888)5763
- Eメール ro-urim@city.akita.jp
- 詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1036042

デジタル化促進による業務や労働環境の改善に取り組む市内企業に対し、デジタルリテラシー向上のための教育訓練講座やセミナーの

廃棄物の減量に関する審議会の委員を募集します

受講費用などの一部を補助します。補助額は上限50万円。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1036058

申請期限 2月28日(火)ただし、予算額に達した場合は終了

●問い合わせ 企業立地雇用課

☎(888)5734

市のごみ減量などを調査・審議する「秋田市廃棄物減量等推進審議会」の公募委員を4人(予定)募集します。任期は来年2月から2年。

審議会は平日の日中に約2時間、年3回程度で、報酬がありません。

対象 市内に住む応募時点で20歳以上のかた(国・地方自治体の議員や常勤職員、秋田市の他の審議会の

委員を除く)

申込書の配布場所 市役所3階環境都市推進課、市ホームページ

◆広報ID番号 1017811

応募方法 「ごみの排出抑制(リデュース)」、「ごみの再資源化・再生利用(リサイクル)」からテーマを1つ選んで、800字程度の小論文を申込書と履歴書に添えて、11月18日(金)から12月19日(月)(必着まで、郵送、Eメールまたは直接環境都市推進課の窓口へ提出してください。

〒010-08560

秋田市役所環境都市推進課

Eメール ro-ewcp@city.akita.jp

●問い合わせ 環境都市推進課

☎(888)5706

*掲載した催しなどは、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合があります。また会場では、感染予防対策にご協力ください。