

新年特別号

あきた 広報



写真は人形作家の真坂歩さん(秋田公立美術大学卒業生)が制作した千支の「真坂人形」

2~5

新春市長コラム
2024年
『未来を見据え
個性を磨こう』



6~7

フレイルを予防しよう!

自宅でできる
体操などをご紹介



8~9

秋田市公式Instagram

高校生活を切り取った青春投稿

『いつかの君たち
#findakitacity』



みんなで
ごみ減量

環境都市推進課
☎(888)5706

令和5年11月の1人1日当たりの家庭系ごみ
排出量(資源化物・水銀含有ごみを除く)=

524
グラム

▶令和5年4月~11月の排出量累計から算出

令和7年度
(2025)
までの
減量目標
480グラム

■ 除排雪のお問い合わせはコールセンターへ ☎018(888)9400(午前8時~午後8時)



日っ初ハ心

新春市長コラム



秋田市長 ● 穂積 志(もとむ)

2024年

“未来を見据え 個性を磨こう”

足せの資源を生かす

コロナ禍の3年間は行動制限などの制約も多くありましたが、地域の魅力や新しい価値と向き合う時間でもあったと捉えています。先人達が守り続けてきた文化や地域固有の資源に光を当て「まちの個性」としてまちづくりにかすことが、地方創生のカギだと考えています。

本市の成り立ちは佐竹20万石の城下町であり、佐竹氏の居城・久保田城跡は、緑豊かな本市のシンボル「千秋公園」として現在に受け継がれ、長く市民に親しまれています。この春には大手門の堀の遊歩道が供用開始となるほか、6月下旬には千秋美術館がリニューアルオープン、

令和7年10月には新しい佐竹史料館が開館予定です。これまで以上に芸術文化ゾーンを核とした中心市街地における文化施設間の連携を図り、日常的に市民が集い、活動し、心豊かな暮らしを実現できる場の創出に取り組みます。



リニューアルされたエントランス
(千秋美術館)

明けましておめでとうございます。本年がみなさまにとって、心穏やかに健やかな一年となることを心からお祈り申し上げます。

今年辰年。十二支で唯一空想の生き物である「辰(龍)」は、天空天地を行き来し、雲を呼び、恵みの雨をもたらす、災害を鎮め、水を自在に支配する水神として古来より信仰を集めてきました。水は人間が生きるうえで欠かすことのできない貴重な資源ですが、時に大雨は人々の生活に甚大な被害と耐え難い困難を与えてきました。

昨年7月、本市は記録的な豪雨に見舞われました。今もなお多くのかたが不自由な生活を強いられ、不安な日々

を過ごされています。新年にあたり、被害を受けられたみなさまの一日も早い生活再建に全力で取り組む決意を新たにするとともに、龍の力にあやかり災害のない安寧の一年であることを強く願うものです。

新型コロナウイルスに翻弄された3年間もそうですが、混乱する現場の最前線で強い使命感のもと任務を果たす多くのかたがたには頭が下がる思いです。各地域で住民避難や復旧支援の陣頭指揮にあたられた議員や町内会のみなさま、ボランティアのみなさま、他自治体からの応援職員のみなさま、力強いご支援とご協力をいただいた多くのみなさまに深く敬意と感謝を申し上げます。

秋田港の洋上風力発電所



秋田港では国内有数の恵まれた風況を生かした洋上風力発電事業が進展し、エネルギーの地産地活はもとより、脱炭素の実現に向けたまちづくりの機運が高まっています。本市にとって「風」は、江戸時代に北海道から大阪まで日本海を往来した北前船の隆盛がもたらす都市の文化的・経済的な発展の源となったものであり、他方では能代市から本市に至る約120kmの防砂林を築いた栗田定之丞の功績が語り継がれるほど、市民生活を悩ませてきたものです。こうしたまちの歴史や記憶をたどりながら、ここにしかないモノやコトに新たな価値を見出し、まちの活力を高めていきたいと思えます。

スポーツに見る主体性

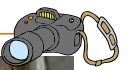
今年のプロ野球日本シリーズは59年振りに関西勢同士の対戦となり、10年振りに3勝3敗で第7戦までもつれ込む熱戦でした。オリックス・バファローズには、鷹巣農林高校(現秋田北鷹高校)出身の中嶋聡監督と角館高校出身の小木田敦也投手、阪神タイガースには、秋田工業高等専門学校出身の石井大智投手が所属し、連日の「秋田シリーズ」は大いに盛り上がりました。なかでも、秋田市出身の石井投手はプロ野球史上初の高等専門学校の卒

業生。秋田東中学校の野球部で同期だった成田翔投手(秋田商業高校出身)のプロ入りに刺激を受け、秋田高専から四国アイランドリーグに挑戦し、その3年後に夢を実現させた異色の経歴の持ち主です。計り知れない努力と揺るがない信念はもちろん、彼を支えた親御様、高専の先生がた、周囲のかたがたのサポートあつての活躍だと想像します。近年は「主体性を育む」教育が重視されていますが、それは「自分の意思を持つこと」に置き換えられるように思います。石井投手がプロ野球選手という夢に向かって、ひたむきに「自分」を貫けたのは、周囲の大人が彼の意思を尊重し、未来の可能性を開き、ともに歩んできた結果でもあります。

昨年11月に本市の人口は30万人を下回りました。少子化に歯止めがかからない状況の中、将来にわたり子どもたちのスポーツや文化芸術活動の場を確保するため、令和6年度から段階的に中学校部活動の地域移行が始まります。スポーツに勝ち負けはつきものですが、大事なのは他人との優劣を決めることではなく、自らが自らの成長を実感することであり、これは次代をたくましく生きる子どもたちの主体性の礎となり、ひいては一人ひとりの個性につながるような気がしています。

(次のページへつづく)

写真で振り返る2023



■3月 修復整備工事を終えた県指定有形文化財「旧松倉家住宅」が、町家の趣を残し新たなにぎわいの場としてオープン



■1月 「田舎暮らしの本」(宝島社)「住みたい田舎」ベストランキング6部門で秋田市が1位を獲得しました



全国各地から多数の職員・ボランティア、義援金など心温まるご支援をいただきました。心より感謝を申し上げます

新春市長コラム 日々の心

豪雨災害から学ぶ

7月豪雨災害への対応において、心に留めていたのは、「命を守る(人命救助、避難対策)」「暮らしを守る(生活再建支援)」「経済を守る(事業者支援)」といった各段階に応じて、被災者に寄り添った対策を速やかに講じる、ということでした。これまで経験したことのない被害の大きさに圧倒されながらも、刻々と変化する情報を収集・整理し、解決すべき課題を洗い出し、順次必要な施策を実施してまいりました。また、災害対応における国や県、関係機関などとの連携を通じて、平時からの「人とのつながり」の大切さを実感しました。互いを知り、互いを気にかける「顔の見える関係」が非常時への備えとなり、防災力の土台になると考えます。一方で、避難情報の発令に遅れが生じるなど、速やかな改善が必要な課題も浮き彫りになりました。災害から得た教訓を次に生かせるよう、さまざまな観点から検証を行い、引き続き、安全安心な市民生活の確保に向けた体制づくりを進めます。

昨年は、4月早々に桜の開花を迎え、その後も暖かい日が続きました。夏以降は豪雨と猛暑、秋には全体的にクマによる人身被害が相次ぎました。気候変動は加速度的に進行し、その影響が私たちの日常生活の脅威となっています。本市の姉妹都市であるアラス

カ州キナイ半島郡の友人からは同地の氷河が近年急速に解け出していると同じく、国連は「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と警鐘を鳴らしています。異常気象はニューノーマル(新しい日常)になりつつあると言われる中、日々の暮らしをいかに守っていくのが問われています。2050年までにゼロカーボンシティをめざす本市として、一人ひとりがより当事者意識を持ち、将来を見据えて議論し、環境を保全する行動を増やしていく必要があります。脱炭素や温暖化対策は地球規模のテーマですが、世界的なエネルギー価格の高騰なども踏まえ、各自治体や各セクター(業界・分野)において、それぞれの強みを生かした特色ある実践を積み重ねることが、人類と地球の未来を考えるうえで重要であると思います。

中核市サミットin秋田

本年10月31日と11月1日の2日間、本市では初となる「中核市サミット」が開催されます。中核市サミットは、全国62市の中核市の市長、議員、職員ら約500人が一堂に会し、各市の先進事例や行政課題の共有を図り、将来へとつながる政策を発信することを目的として、中核市制度が施行された1996年(平成8年)から始まり、本市開催で27回目となります。

中核市は「自分たちの暮らすまちを

写真で振り返る2023



7月 あきた芸術劇場ミルハス大ホールで、秋田公立美術大学開学10周年記念講演・記念式典が開催されました



4月 大森山ゆうえんちアニバの観覧車が新しくなりました。愛称はフランス語で花を意味する「フルール」♪



空から見た芸術文化ゾーン。中核市サミットのメイン会場になります

*DX:さまざまなデジタル技術を使って、企業戦略や業務の流れを変革させること。

自分たちの手で創りあげていくことを可能とする「制度」です。旧来の地方行政において、都市はその規模・能力・地域の状況などが、さまざま異なっているにも関わらず、事務権限は政令指定都市を除いて全国一律に扱われてきました。その改善を図るため、比較規模の大きな都市(人口20万人以上)には、相応しい事務権限を移譲し、地方分権の先駆者としての役割を託したのが中核市制度です。

本市が中核市に移行したのは平成9年4月。同年は市民が長く待ち望んだ秋田新幹線こまちの開業や秋田自動車道の全線開通といった本県の高速度交通時代の幕開けでもありました。当時私は県議会議員でしたが、中核市移行は独自性と創造性の発揮を通じた市勢発展の契機と受け止め、21世紀を目前に控えた地方自治の新たな胎動を強く感じていました。

サミット本番では、「あきた芸術劇場ミルハス」や「秋田市文化創造館」を中心とした芸術文化ゾーンをメイン会場に、中心市街地の千秋公園に至る一帯の魅力や洋上風力発電事業における先進的な取り組みを存分にアピールしたいと考えています。

新たな個性を創造する

デジタル技術が我々の未来を大きく変えようとしています。

DXはこれまでの常識をひっくり返

し、価値観の転換による新しい暮らしを実現しつつあります。自動運転は全国各地で実証実験が進み、バーチャル・リアルの融合はメタバースという仮想世界を生み出し、2025年の大阪・関西万博では「空飛ぶクルマ」の実用化が現実味を帯びてきました。

本市でも、再生可能エネルギーを活用したデータセンターの誘致に取り組んでいるほか、外旭川地区にまちづくりのモデル地区を整備し、民間事業者の知見やノウハウを活用した先端技術の導入により、将来を見据えた持続可能な社会基盤の構築や、地域資源を生かした交流人口の拡大などに向け、さまざまな取り組みを進めたいと考えています。多様な人々の協働が本市の未来を切り拓き、新たなまちの個性が創造されると信じています。

今年の干支である辰(龍)は、英語で「ドラゴン」。その語源は鋭い眼光のイメージから古代ギリシャ語の「ドラゴン(はつきりと見る)」とも言われています。八幡平のドラゴンアイが観光スポットとして注目を集めています。龍のように大きな目で足もとの資源を見つめ直し、しっかりと未来を見据え、個性を磨く一年としましょう。本年もどうぞよろしくお祈りします。



開園の年(昭和48年)に動物園に来たチンパンジーのボンタ



9月 西部市民サービスセンターで、大森山動物園開園50周年記念式典が開催されました



8月 アルヴェで、俳優の竹中直人さんと漫画家の大橋裕之さんが監督を務め、市内の大学生も制作に参加した、本市が舞台の短編映画制作の記者会見が開催されました

フレイルを予防しよう！

加齢に伴い心身の活力(筋力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられます。問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

健康的な生活を送っていくためには？

「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切です。健康長寿のための3つの柱「栄養(食・口腔)」、「運動」、「社会参加」の具体的な実践方法を紹介します。

栄養 (食・口腔)

よく噛んで、 しっかり食べましょう



しっかり噛んで食べることで、食べられる口を整えることで、咬筋こうきんや舌筋ぜっしんが育ちます。また、よく噛める歯・口腔をつくることで、むせを減らし、野菜や肉などがよく食べられるようになります。

パタカラ体操 で口腔機能を維持しよう

唇や舌の滑舌を鍛えるための体操です。「パパ、タタ、カカ、ララ…」、「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」とできるだけ速く大きな声で5回続けて発音しましょう！



▶ひと口につき5回ずつ増やす

- 噛み応えのある食品を1品増やす
- よく味わって食べる

▶ガムを噛む

- 歯にくっつきにくいガムや、シュガーレスガムがおすすめ

バランスのよい食事をとりましょう

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方をしましょう
- 筋肉のもとになるたんぱく質をとりましょう
- 牛乳・乳製品や果物を加えて、栄養バランスアップ！



今より 10 分多く、 からだを動かしましょう

運動

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。ウォーキングや筋トレを行いましょう！

スクワット (太ももと お尻の筋肉)

- ①両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- ②両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- ③その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



膝伸ばし (太もも前 の筋肉)

- ①姿勢を正し、片脚ずつ膝を前に伸ばします。
- ②この時、足先は天井を向けます。左右交互に行いましょう。



いいあんべえ体操

生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる体操です。柔軟性・バランス能力・筋力を向上させ、元気な体をつくりましょう！詳しくは市ホームページか保健所2階保健予防課(八橋)、市役所1階特定健診課、2階長寿福祉課、各市民サービスセンター、駅東サービスセンターなどにあるパンフレットをご覧ください。

◆広報ID番号 1005854



パンフレット

自分に合った、 活動を見つけましょう

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるということがわかってきました。何から始めればよいのかわからないかたは、自分の培った経験を活かすことができるものや興味があるものから活動してみてもいいのではないでしょうか。

イベントや催しに参加しよう！

みなさんが住んでいる地域では数多くのサークル活動やボランティア活動などが行われています。広報あきたでもさまざまなイベントや催しを掲載していますので、ぜひご覧ください！

社会 参加



広報あきた



いつかの君たち

#findakitacity

秋 田市公式Instagram写真展の会場となっている市内の県立・市立高校10校。この展示に合わせて市公式Instagramでは青春投稿企画「いつかの君たち #findakitacity」がスタートし、今まで約300枚の写真を投稿してきました。

今回は、各高校の取材で撮りためた、当たり前目にしている風景や青春と呼ばれる高校生活を切り取った、新しくも懐かしい写真の一部を紹介します。

このほかの青春投稿は、市公式Instagram(右記のコードから)からご覧いただけます。問い合わせ▶広報広聴課☎(888)5471



公式Instagram

↑アプリのダウンロードが必要な場合があります

学校紹介

生徒数は令和5年5月1日現在

秋田高校



西側のステンドグラスには校章が



令和5年度
学校創立150周年



ステンドグラスが施された校内の吹き抜け広場。休み時間やランチを楽しむ憩いの場に

D 生徒数/817人(男479,女338)
A 教育目標/品性の陶冶 学力の充実
A 実 心身の錬磨

共学になって校歌は「乙女」から「若人」へ

秋田北高校



D 生徒数/668人
A (男180,女488)
A 校訓/自求真善美



あげまき模様の折り鶴
(新体操部)

「あげまき」を家^{かたど}った校章を模した作品が校内のあちこちに。母校愛は各部活の手作り作品にも♪



北高のシンボル
お北さん♪

秋田工業高校



体育館の入り口で
金足がお出迎え
さまざまな部活動の場
広～い体育館



専門的な技術を学ぶための充実した設備が整う実習棟。教室へとつながる長い廊下からはすぐそばを走る電車を見ることも

D 生徒数/623人
A (男517,女106)
A 校訓/質実剛健

ミニ階段で次のフロアへ
高低差のある校内

秋田商業高校



職員室の前には
課題などが
山積み!

D 生徒数/692人
A (男335,女357)
A 校訓/感謝 勤勉 鍛錬



多目的アリーナ、トレーニングセンターなどの体育施設のほか、簿記や情報関連の科目などを学ぶ商業棟も充実

*市公式Instagram投稿済みの高校
…秋田北高校、秋田高校、新屋高校、金足農業高校(12月8日現在)



金足農業高校



広大な敷地内には「止まれ」の標識が!



校内の水田や畑などで作られた米や野菜などは校内入口にて不定期で販売されています

畜舎には豚や牛なども
DATA 生徒数/475人 (男245、女230)
校是/自主 勤労 感謝

秋田南高校



受け継がれる「独立自尊」の精神

DATA 生徒数/687人 (男341、女346)
校訓/独立自尊



旧校舎の正門

中等部と一緒にの広い校舎。昇降口から各教室へは吹き抜けのらせん階段で、教室からアリーナへは長い渡り廊下で移動します

秋田明德館高校



定時制課程Ⅲ部に合わせて食堂オープン!



今日の主食は、炊き込みご飯

Ⅲ部生の時間に合わせて提供される栄養満点の給食は、生徒のリクエストメニューが取り入れられることも♪

DATA 生徒数/803人 (男338、女465)
生徒指標/自主自律 心豊かに 朗らかに

秋田中央高校



陽当たり良好 広い中庭♪

DATA 生徒数/620人 (男320、女300)
校訓/自主 友愛 躍進

中庭を囲むように配置されている校舎は大きな窓から光が差し込み開放的な空間に。秋田港に連なる風車は夕暮れ時、最高の景色に

カラフルな校内♪



絵画、ペイント、アート作品 校内が展示場に

DATA 生徒数/487人 (男219、女268)
校訓/自尊 自知 自制

新屋高校



高台から見える秋田市内や四季折々の表情豊かな山々は絶景。今年度から学食も復活!お芋のおやつが大人気

御所野学院高校

光あふれる吹き抜けの廊下



DATA 生徒数/190人 (男96、女94)
基本理念/伸びゆく 秋田と共に学ぶ学校



みんなが集まる フリースペース

各学年階にあるフリースペースでは勉強したりおしゃべりしたり。思い思いに過ごせる場所が充実



