

# 川反祭座

9月24日(土)

19:00～ 土崎港ばやし

19:25～ 願人踊り

19:50～ 竿燈まつり

会場▶大町三・四丁目

\*ステージは四丁目のランディック駐車場前。



願人踊り

各種全国大会で来秋するみなさんをお祭りでもおてなし！ 市民のみなさんも楽しめます。ぜひ会場へお越しください！ 観光振興課 ☎(888)5602

\*当日、18:50～20:30に会場付近で交通規制を行います。

# シニア映画祭

山田洋次監督作品集



©2007「母べえ」製作委員会

10/4(火)▶**武士の一分** (出演:木村拓哉)

10/11(火)▶**母べえ** (出演:吉永小百合)

10/18(火)▶**東京家族** (出演:橋爪 功)

10/25(火)▶**小さいうち** (出演:松 たか子)

会場はアルヴェ 2階の映画館「ルミエール秋田」。時間は各日10:30～。先着各200人。チケットは9月20日(火)からルミエール秋田で販売します。

「秋田市コインバス資格証明書」(68歳以上が対象)を提示したかたは各回500円で。その他のかたは各回800円で鑑賞できます。ルミエール秋田 ☎(884)7450



## 大森山動物園

～あきぎんオモリンの森～

## 秋の動物ふれあいフェスティバル

10/9(日)

時間 9:00～16:30(入園は16:00まで)

入園料 720円(高校生以下無料)

問 大森山動物園 ☎(828)5508

- ★動物パレード
- ★動物ふれあいクイズ大会
- ★動物舎裏側探検
- ★まんまタイム
- ★動物解説
- ★エサやり体験(有料)
- ★なかよしタイム など

## 千秋美術館企画展

# 寺崎広業展

生誕150年記念



「大仏開眼」1904年 東大寺蔵 (前期展示)

秋田出身の日本画家・寺崎広業(1866-1919年)は、伝統的な画法と写実を融合させた格調高い画境を拓き、歴史画・美人画・風景画などに優れた作品を残しました。

生誕150年を記念して開催する本展では、初期から晩年までの代表作約60点を前・後期に分けて紹介します。千秋美術館 ☎(836)7860

前期 9月16日(金)▶10月10日(月・祝)  
後期 10月12日(水)▶11月6日(日)

10:00～18:00(入場は17:30まで)

\*10月11日(火)は展示替えのため休館します。

一般1,000円(800円)、大学生700円(560円)、高校生以下無料

▶( )内は20人以上の団体および前売料金です

▶お得な前・後期セット券(一般1,500円、大学生1,000円)も販売中!

■ギャラリートーク 10月1日(土)・8日(土)、14:00～、千秋美術館企画展示室で



佐竹氏家紋



上杉氏家紋

アフター国文祭事業

佐竹史料館企画展

## 東北の大名 佐竹氏と上杉氏

日時 10月1日(土)▶11月27日(日)  
9:00～16:30

会場 佐竹史料館 ☎(832)7892

佐竹氏と米沢藩主・上杉氏ゆかりの品を展示し、比較します。観覧料100円(高校生以下無料)。

\*9月26日(月)～30日(金)は展示替えのため臨時休館。

企画展「秋田藩 武家の生活」

9月21日(水)▶10月10日(月・祝) 9:30～16:30

会場は旧黒澤家住宅(一つ森公園内)。藩政時代の調度品や生活用具を展示します。観覧料100円(高校生以下無料)。



## シングルス カフェ秋田

市内在住の20～39歳の独身男女が集い、楽しく交流するシングルスカフェ秋田「出会いウイーク」を開催します。

10月の日程は下記のとおり。開催時間・定員などは、下記の子ども総務課ホームページをご覧ください。☎(888)5687

<http://www.city.akita.akita.jp/city/ch/bs/>

開催日	会場	参加費
2(日)	ブラウブリッツの試合観戦! あきぎんスタジアム(八橋)	2,000円
3(月)	ダイニングバー	3,000円
4(火)	コットンクラブ(大町)	3,000円
5(水)	アトリエ&カフェ	2,000円
6(木)	Conmigo(広面)	2,000円
7(金)	十六房(仁井田)	2,000円
8(土)	サッカーについておしゃべり! 第一会館川反店(大町)	3,000円

申し込みは参加希望日の2日前まで!

氏名、住所、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、参加希望日を子ども総務課へEメールで。ro-chbs@city.akita.akita.jp

# 健康のつどい

10月  
8日  
土  
9日  
日  
10日  
月祝

時間など、詳しくはスポーツ振興課へお問い合わせください。☎(888)5611



### 10日(月)開催のイベント いずれも体験無料!

- ・八橋陸上競技場▶体カテスト、太極拳、3B体操、はり・きゅうマッサージなど
- ・あきぎんスタジアム▶タグラグビー体験
- ・健康広場▶ターゲット・バードゴルフ体験
- ・県スポーツ科学センター▶スタミナ診断、体験クライミング
- ・岩見川(河辺)▶小学生以上が対象のカヌー体験。先着20人。申し込みは、9月30日(金)までスポーツ振興課へ

10日(月)に無料開放する施設▶河辺・雄和・雄和南の各体育館/八橋多目的グラウンド/勝平ゲートボール場/スポパークかわべ(グラウンドゴルフ場)/県立総合プール/県立中央公園の一部/県立向浜運動広場(テニスコート)

\*8日は、サッカー交流戦(健康広場などで)や8人制バレーボール交流会(CNAアリーナ★あきたで)を、9日は、ソフトバレーボール大会(CNAアリーナ★あきたで)などを開催します。いずれも観覧自由です。

\*10日、さきがけ八橋球場で「ドリームベースボール」を開催します。詳しくは今号最終面をご覧ください。

## 健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん  
特定健診  
プラスのはなし  
特定健診課☎(888)5636

負の関係「メタボ」と「ロコモ」に要注意!

### ■「メタボ」「ロコモ」とは?

メタボ=メタボリックシンドロームの略。内臓脂肪型肥満のため、脳卒中、心疾患、糖尿病などの病気が引き起こされやすくなった状態

ロコモ=ロコモティブシンドロームの略。骨・筋肉・関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。進行すると日常生活に支障が生じ、やがては介護が必要になります

### ■メタボとロコモはマイナスの影響を与えあう!

メタボの人ほど肥満により足腰に負担がかかるため関節などが変形し、動くのがおっくうになり、運動不足から筋肉が衰えロコモを助長します。↑

逆に、ロコモのために動かず、偏った食生活を続けると体重が増え、メタボの危険が高くなります。

### ■あなたもひょっとしたらロコモかも?

ひとつでもあてはまればロコモの可能性が...

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段をのぼるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが難しい
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが難しい



### ■ロコモに効果的な運動は?

スクワット(屈伸)で「足腰の筋力」、片脚立ちで「バランス力」の強化に努めましょう。柔軟性の低下もロコモを助長するため、背中・肩・股関節のストレッチも行いましょう。

健康で自立した生活を送るために、運動習慣とバランスの良い食生活を心がけ、メタボとロコモの予防・改善に努めましょう