

食中毒を防ぐ 3つの心得！

衛生検査課tel(883)1181

じめじめしたいや～な梅雨は、高温多湿で細菌性の食中毒が発生しやすい季節です。

食品の取り扱いには十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



菌をつけない！...食中毒を起こす菌は、魚や肉、野菜などについていることがあります。この菌が、手や調理器具を介して、ほかの食品を汚染してしまうことも…。十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を行いましょう。



菌を増やさない！...要冷蔵の食品は室内に放置しないで、冷蔵庫で保存しましょう。調理中も食品を長く室内に放置しないようにし、加熱調理した食品もできるだけ早く食べましょう。

菌をやっつける！...食中毒を起こす菌のほとんどは加熱することで死滅します。食材は75℃で1分以上、生ガキなどの二枚貝は85℃で1分以上を目安に、中心まで火が通るようによく加熱しましょう。また、調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などでしっかり消毒しましょう！

健康 はつらつ情報

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

秋田民謡手踊り教室 7月11日(水)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

健康呼吸法 7月18日(水)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。tel(862)6025

薬の知識 7月20日(金)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

スポーツチャンバラ大会

どなたでも参加できます。用具はお貸しします。直接会場へどうぞ。日時 / 7月7日(土)午前9時30分～午後3時 会場 / 御所野の中央シルパーエリア室内運動広場 参加費 / 無料(段級昇段審査希望者は有料)

問い合わせ 秋田県スポーツチャンバラ協会の佐々木さんtel(828)2996

ファミリーバドミントン

日時 / 7月10日(火)午前9時～11時30分 会場 / 雄和体育館

参加費 / 無料 定員 / 30人

申し込み 雄和公民館

tel(886)5585

西部体育館の体操教室

時間は午前9時30分～10時30分。受講料1回630円。先着各20人。

脳スッキリ活性化体操 7月11日(水)

脳スッキリ活性化体操 9月12日(水)

足を鍛える筋力運動 7月25日(水)

足を鍛える筋力運動 9月26日(水)
チューブで筋力増進 8月8日(水)
柔軟ストレッチ 8月29日(水)
申し込み 7月7日(土)午前10時から西部体育館tel(828)1180

入門太極拳

太極拳の基本的な型を3回に分けて学びます。参加無料。

日時 / 7月21日(土)・28日(土)、8月4日(土)、午前10時～正午

会場 / 北部公民館 定員 / 先着15人
申し込み 7月9日(月)午前9時から17日(火)まで北部公民館tel(873)4839

ソフトバレーボールセミナー

初心者歓迎。初心者と経験者に分かれてプレーします。

日時 / 7月21日(土)午後6時～8時30分(受け付けは午後5時40分～)

会場 / 茨島体育館 受講料 / 200円
申し込み 7月14日(土)まで、秋田市ソフトバレーボール連盟の吉田さんtel・ファクス(863)2129(夜間)

オリエンテーリング体験講習

秋田わか杉国体のデモスポ競技でもあるオリエンテーリングを体験しませんか。参加無料。

日時 / 7月29日(日)、8月5日(日)、午前9時30分～11時30分

会場 / 県立大学秋田校北側正面駐車場
申し込み 7月25日(水)まで、県オリエンテーリング協会の高松さんtel090-1068-9324

弓道教室

初心者歓迎。道具はお貸しします。対象 / 中学生 日時 / 7月30日(月)から8月25日(土)までに12回、午後

3時～5時(8月25日は午後1時～3時) 会場 / 一つ森公園弓道場
参加費 / 3,000円 定員 / 先着10人
申し込み 7月9日(月)午前9時から18日(水)までスポーツ振興課

tel(866)2247

こころの健康アップ講座

精神科医や臨床心理士の講話。時間は午後1時30分～3時。市保健所大会議室で。受講無料。

7月17日(火) うつ病予防 7月26日(木) 上手なコミュニケーションの取りかた 8月3日(金) ストレスとの向き合いかた

申し込み 市保健所健康管理課

tel(883)1180

市保健所の無料健康相談

会場は市保健センター。いずれも電話で予約してください。

成人歯科相談 歯科衛生士が歯周病、むし歯など、歯の健康についての相談に応じます。日時 / 7月19日(木)午前9時30分～正午 申し込み / 保健予防課tel(883)1174

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に栄養士が応じます。日時 / 7月25日(水)午前10時～午後2時30分 申し込み / 保健予防課tel(883)1175

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを自宅で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 7月19日(木)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935



調査場所は秋田城跡の城外南東側にある鶴ノ木地区。調査の結果、写真の人が立っている場所に奈良時代の建物の柱があったことが分かりました。また、平安時代の建物を取り囲む堀の跡も見つかりました。現地で実際にご覧ください。

史跡秋田城跡 発掘調査現地説明会

雨天決行。無料。直接、集合場所へどうぞ。
詳しくは秋田城跡調査事務所tel(845)1837

- 日時** 7月14日(土)午後1時30分～3時
- 集合場所** 寺内大畑の
秋田城跡出土品収蔵庫前に集合

出土品が語る 秋田市河辺の原始・古代展

7月9日(月) 8月31日(金)

午前9時～午後9時
河辺地域活動センター
(河辺市民センター内)
入場無料

七曲台遺跡群や虚空蔵大台滝遺跡などで発掘された、旧石器時代から平安時代までの出土品や写真パネル、昔懐かしの民具を展示します。この機会に太古の河辺を想像してみませんか。



虚空蔵大台滝遺跡(河辺)

講演会「今、よみがえる河辺の古代ロマン」

7月28日(土)午後1時～2時30分、河辺地域活動センター多目的ホールで。入場無料。定員98人。申し込みは県埋蔵文化財センターへ。tel0187(69)3331



大正寺おけさままつり

総踊りの参加者・メッセージ花火を募集

8月19日(日)、雄和の新波商店街を主会場に開催される「大正寺おけさままつり」で、当日午後5時(予定)から行う「総踊り」の参加者と、夜に打ち上げる「メッセージ花火」の打ち上げ希望者を募集します。申込締切は7月31日(火)。

総踊り

人数 原則として1団体5人以上
衣装は自由。踊りは実行委員会の前進踊りを基本としますが、アレンジも可能です。踊りの練習用音楽テープが必要な場合は早めにご連絡ください

メッセージ花火 5号玉 直径15㍍

金額 1口10,000円 先着10口
メッセージを読みあげた後に花火を打ち上げます。(例)「ちゃん、お誕生日おめでとう...パパとママより」

申し込み

大正寺おけさままつり実行委員会事務局
tel090-8781-7403



第13回 秋田長持唄全国大会

7月15日(日) 午前9時30分開演
雄和地域活動センター
(雄和市民センター内)
入場券 前売り500円(当日800円)

全国の民謡ファンから愛される「秋田長持唄」。その発祥の地・雄和で全国大会を開催します。珠玉の歌声を間近でどうぞ。特別アトラクションとして河辺へそ踊りも披露。

入場券販売場所...秋田駅トピコ、大会実行委員会事務局(河辺雄和商工会河辺本所・雄和支所)、JA雄和・大正寺支店、連合婦人会ほか、ポスターの貼ってある雄和地域の各店

問い合わせ 大会実行委員会事務局tel(886)2621

雄物川筏下り大会



出場チーム募集中

7月22日(日)

午前8時30分スタート

手作りの筏で雄物川約20㍍のコースを楽しく下ってみませんか。種目は、レース部門、

レクリエーション部門、カヌーマラソン部門の3つ。スタートは雄和の相川河川敷、ゴールは秋田大橋右岸河川敷です。参加費1人2,000円。

申し込み

(財)秋田観光コンベンション協会(大町二丁目3-27 秋田ニューシティ5階)にある申込書に参加費を添えて、7月13日(金)まで同協会へ。tel(824)8686