

● あなたのとなりに  
元気な笑顔😊

# 健康



手洗い大事だよ！

## 年末年始 食品の取り扱いに注意！

クリスマスからお正月にかけては、食品をたくさん買う時期です。安全に食べるための情報を見逃さないように！

表示例

### 食品表示をよく見て買しましょう

**原材料**▶食物アレルギーを引き起こしやすい小麦、そば、乳、卵、落花生、エビ、カニの7品目は必ず表示されます

**消費期限と賞味期限**▶消費期限は安全に食べられる期限、賞味期限はおいしく食べられる期限です。いずれも開封前の期限です

### 食中毒予防の三原則を守りましょう

- ① **つけない** 調理や食事の前、トイレの後は、必ず手を洗いましょう
- ② **増やさない** 残った調理品はすぐ冷蔵庫へ。食べるときは再加熱を忘れずに
- ③ **やっつける** 食材は中心部まで十分に加熱し、調理器具は洗浄後に消毒を

問 市保健所衛生検査課☎(883)1181

加熱食肉製品(加熱後包装)	
名称	焼豚
原材料名	豚肉、しょうゆ、食塩、(原材料の一部に小麦を含む)
内容量	600グラム
賞味期限	2011.3.31
保存方法	10℃以下で保存すること。
製造者	株式会社〇〇火腿 東京都〇〇町〇-〇

## 健康 はつらつ情報

### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場どうぞ。

**正調秋田万歳などを鑑賞** 1月6日(木)午前10時15分～正午、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

**体を動かそうADL体操** 動きやすい服装でお越しください。

**八橋老人いこいの家**☎(862)6025  
▶1月12日(水)午前10時15分～正午  
**雄和ふれあいプラザ**☎(886)5071  
▶1月20日(木)午前10時～正午

**仏教の歴史** 1月14日(金)午前10時15分～正午、大森山老人と子ども家で。☎(828)1651

### けやき大学の太極拳教室

60歳以上のかたが対象。1月20日(木)から2月17日(木)までの毎週木曜日、午前10時～正午、市老人福祉センターで。無料。定員30人(抽選)。

●**申し込み** 12月24日(金)まで、市社会福祉協議会☎(862)7445

### スポーツ振興課の教室

申し込みは12月21日(火)午前9時からスポーツ振興課へどうぞ。

☎(866)2247

#### ファミリーバドミントン▶

小学生以上が対象です。1月19日(水)午後2時～4時、1月25日(火)午後7時～9時、市立体育館で。保険料1回30円。定員各30人

**障取り雪合戦▶**小学生が対象です。

1月29日(土)午前10時30分～正午、八橋運動公園内の健康広場で。保険料30円。定員30人

### 青少年ホームの教室

市内に在住、在勤、通学している39歳以下のかたが対象です。会場はサンパル秋田(文化会館内)。申し込みは、12月21日(火)午前9時から勤労青少年ホームへ。☎(824)5378

**ピラティスと骨盤調整▶**1月18日(火)・25日(火)・28日(金)、午後7時～8時30分。受講無料。先着20人  
**ボクササイズ▶**1月20日(木)・27日(木)、2月3日(木)、午後7時～8時30分。受講無料。先着15人

### 運動で健康に！

**西部体育館** 健康運動指導士が教える筋力運動など。日時/1月12日(水)・26日(水)、2月9日(水)・23日(水)、3月9日(水)・23日(水)、午前9時30分～10時30分 **参加費**/1回630円 **定員**/先着各30人  
**申し込み**/12月18日(土)午前10時から西部体育館☎(828)1180

**雄和体育館** カーペット上のカーリング「ユニカール」を体験。日時/1月26日(水)午前9時30分～11時30分 **参加費**/無料 **定員**/20人  
**申し込み**/12月20日(月)午前9時から雄和公民館☎(886)5585

**国保の運動教室** 対象/秋田市国民健康保険の加入者で、今年度特定健診を受けた40歳～64歳のかた **日時**/2月2日(水)、3月2日(水)、午後1時30分～3時 **会場**/県中央

健診センター(赤十字血液センター隣) **参加費**/無料 **定員**/各25人  
**申し込み**/1月21日(金)まで、国保・高齢・介護健診課☎(866)8903  
**クアドーム ザ・ブーン** 申し込みはザ・ブーンへ。☎(827)2301

**1月のプール健康教室▶**1月11日(火)から28日(金)までの火・水・金曜日に開講。アクアピクス、水泳など。受講料3,000円(1日体験コースは550円。いずれも入館料別)

**バス送迎付健康教室▶**水中歩行と水泳。1月14日(金)・18日(火)・21日(金)・28日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは12月27日(月)午前9時から

### 元旦ジョギング&ウォーク

千秋公園をジョギング&ウォーキング! 1月1日(土)午前9時、千秋公園本丸の八幡神社前に集合。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田県走友会の川村さんへ。☎(868)5821

### 市保健所の健康判定・相談

会場は市保健センター(八橋南一丁目)。無料。申し込みは市保健所保健予防課へ。☎(883)1175

**健康判定** 20歳以上のかたが対象です。食・生活・運動習慣について栄養士などが助言。運動の実技指導も。1月20日(木)午後1時～5時

**食生活健康相談** 肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。1月24日(月)午前10時～午後2時30分

# 新成人のつどい

1月10日(月) 成人の日  
午後1時～(正午開場)  
市立体育館メインアリーナ

平成2年4月2日～3年4月1日生まれのかたが対象です。就職・進学などで秋田市を離れたかたや市外出身のかたも出席できます。直接会場へお越しください。

**式典**▶市長あいさつ、はたちのメッセージなど  
**アトラクション**▶友人や中学校恩師とのふれあいタイムなど。※アトラクションだけの参加はできません

## 円滑な運営にご協力を

- 酒類の持ち込み、飲酒者の入場はお断りします。
- 「新成人のつどい」の運営の妨げになる行為や参加者などへの迷惑行為を行った場合は、法に基づいて厳正に対処します。

## 交通渋滞緩和にご協力を

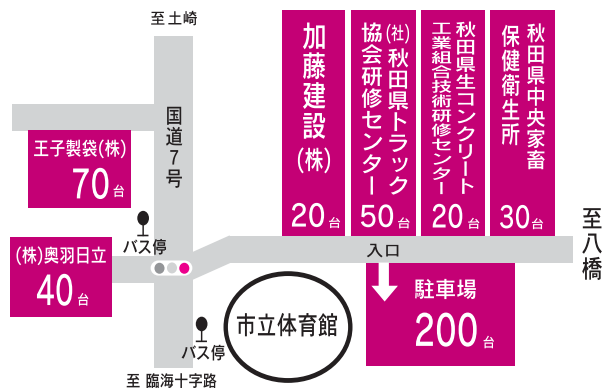
右図の臨時駐車場以外には絶対に駐車しないでください。台数に限りがありますので、バス・タクシーの利用や自家用車の相乗りにご協力をお願いします。また、送迎の車は、乗降場所にご配慮ください。

問い合わせ 生涯学習室 ☎(866)2245



新しい門出をみんなで祝おう！(前回のつどいで)

## 臨時駐車場はこちら



県立体育館

## 平成23年度の 県・市体育施設 団体使用の 申し込みを 受け付けます

平成23年度に次の施設で、大会・行事を予定している団体は、申込書に大会・行事の開催要項を添えて、1月14日(金)(期日厳守)までお申し込みください。

申込書は、スポーツ振興課、八橋陸上競技場、市立体育館、県立体育館、県立総合プール、県立武道館、県立野球場、県立中央公園事務所にあります。

- 県営**
- ①県立野球場(こまちスタジアム) ②向浜運動広場(野球広場) ③向浜運動広場(テニスコート)
  - ④新屋運動広場(ラグビー・サッカー場)
  - ⑤県立中央公園球技場 ⑥県立中央公園運動広場
  - ⑦県立中央公園野球場 ⑧県立中央公園野球場
  - ⑨県立中央公園テニスコート

※①…利用開始は5月中旬以降。1日2試合まで。原則公式試合。⑤⑥…利用開始は6月～。1日3試合まで。原則公式試合。⑦⑧…利用開始は5月～。⑦は原則公式試合。

### 市営

- ①八橋陸上競技場 ②八橋硬式野球場 ③八橋球技場
  - ④八橋第2球技場 ⑤八橋多目的グラウンド(軟式野球、ソフトボール、陸上・投てき) ⑥八橋テニスコート(砂入り人工芝6面、グリーンサンド4面) ⑦八橋相撲場
  - ⑧勝平市民グラウンド ⑨河辺岩見三内野球場 ⑩河辺和田野球場 ⑪河辺戸島野球場 ⑫雄和新波野球場
  - ⑬雄和花の森野球場 ⑭スポパークかわべ ⑮北野田公園テニスコート(砂入り人工芝8面)、アリーナ(同2面)
- ※①…芝生フィールドの利用開始は5月～。原則1日2試合まで。③…利用開始は8月～。原則1日2試合まで。⑭…サッカー場の利用開始は6月～。原則1日2試合まで。

### 申し込み

- 県営の①～④▶県立野球場 ☎(883)1011
- 県営の⑤～⑨▶県立中央公園事務所 ☎(886)4141
- 市営の①～⑮▶八橋陸上競技場 ☎(823)1472

下記の県営施設の申し込みは直接各施設へ

県立体育館 ☎(862)3782 県立武道館 ☎(862)6651  
県立総合プール ☎(895)5056

下記の市営施設の申し込みは市立体育館 ☎(866)2600

市立体育館 茨島体育館 土崎体育館(※) 河辺体育館  
雄和体育館 雄和南体育館

※土崎体育館は来年5月上旬に廃止予定。5月中旬から、北部市民サービスセンターアリーナがオープン予定です。

◆北東北インターハイが7月中旬～8月中旬に開催されるため、利用できない期間がありますのでご注意ください。