



# 熱中症にご注意!

熱中症は、気温などの条件のほか、体調などにより誰でもかかる可能性があります。また、屋内でじっとしていても発症することがあります。熱中症は症状が重くなると命に関わるので、高齢者やお子さんは特に注意が必要です。正しい知識を持って熱中症を予防しましょう。市保健所保健総務課 ☎(883)1170

症状

- 軽度▶めまい、立ちくらみ、汗が止まらない など
- 中度▶頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感 など
- 重度▶意識障害、けいれん、手足の運動障害、高い体温 など

対処法

- 涼しい場所に避難する
  - 衣服を脱がせて体を冷やす
  - スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する
- ※自分で水分を補給できないときや意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう

予防法

- のどの渇きを感じていなくても、小まめな水分・塩分の補給を心がけましょう
- 日傘や帽子で日光を避けましょう
- 通気性や吸湿・速乾性の良い衣服を選ぶなど、服装を工夫しましょう
- 高温・多湿の日は、無理な節電をせず、扇風機やエアコンを使って温度調節をしましょう



## 健康

### はつらつ情報



#### 吹矢体験教室

8月17日(水)午後2時~4時、八橋地区コミセンで。無料。直接会場へ。  
●問い合わせ 楽しく吹矢の谷口さん ☎(867)1219

#### スポーツ振興課の教室

会場は①②④は八橋運動公園健康広場、③は市立体育館。保険料1回30円。先着各30人(④は50人)。申し込みは8月8日(月)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

- ①スポーツチャンバラ=8月19日(金)・22日(月)、午前10時~正午
- ②ゲートボール=8月24日(水)午前10時~正午
- ③フラダンス=8月25日(木)午後7時~9時
- ④グラウンド・ゴルフ=8月29日(月)午前10時~正午

#### ボクササイズ教室

市内に在住、在勤、通学している39歳以下が対象。ボクシングの動作で健康ボディを! 無料。先着15人。  
日時/8月22日(月)・25日(木)・29日(月)、午後7時~8時30分  
会場/サンパル秋田(文化会館内)  
●申し込み 8月8日(月)午前9時から勤労青少年ホーム ☎(824)5378

#### 初心者テニス教室

8月29日(月)から9月26日(月)までに6回、午前10時~正午、八橋運動公園テニスコートで。受講料4,000円。定員30人。申し込みは8月20日(土)まで、日本女子テニス連盟秋田県支部の佐藤さんへ。☎(824)3950  
※インターネットからも申込可。  
<http://akita-tennis.com/altf/>

#### バレトンレッスン教室

18歳以上のかたが対象です。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせる筋力、柔軟性、心肺機能を向上!  
日時/8月23日(火)、9月13日(火)、10月11日(火)、午前11時~正午(同じ内容) 会場/一つ森コミュニティ体育館 参加費/無料 定員/各20人  
●申し込み 一つ森コミュニティ体育館 ☎(831)8300

#### はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

詳しくは、秋田市体育協会へ。☎(896)5331

ターゲット・バードゴルフ 8月30日(火)午後1時30分~、八橋運動公園内の緑地で。参加費1,000円。

申し込み/8月20日(土)まで、秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の森川さん ☎(828)6149

ボクシング 9月9日(金)から11日(日)まで、午前11時~、金足農業高校ボクシング場で。無料。申し込み/8月31日(水)まで秋田市アマチュアボクシング協会の古木さん ☎(839)6341

#### フォークダンスビギナー講習会

ヤクシーフォークダンスサークルの指導による体験教室です。  
日時/9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)、午後1時~2時30分  
会場/サンパル秋田(文化会館内)  
参加費/無料 定員/先着15人  
●申し込み 8月8日(月)午前9時から女性学習センター ☎(824)7764

#### グラウンド・ゴルフ大会

詳しくは秋田市グラウンド・ゴルフ協会の八百屋さんへ。☎(845)2731  
日時/9月4日(日)午前8時40分~午後2時 会場/太平山リゾート公

園グラウンド・ゴルフ場 参加費/1,000円 定員/先着320人

●申し込み 8月26日(金)まで、太平山グラウンド・ゴルフ場にある申込書に参加費を添えて、直接、同ゴルフ場へどうぞ。

#### うつ会秋田の集い

うつ病の患者さんやご家族が悩みなどを語り合う場です。時間は午後2時~4時。参加費500円。定員20人。申し込みは、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さんへ。☎(862)8491  
8月7日(日)▶遊学舎(上北手)  
9月4日(日)▶ジョイナス(千秋)

#### がん患者の集い

がん患者やご家族が語り合う場です。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さん ☎(824)2750  
あけぼのサロン 8月16日(火)午後2時~4時、中通総合病院1階がん相談支援センターで

ひだまりサロン 8月23日(火)午後1時30分~3時30分、協働大町ビルで

#### がん愛のフォーラムin秋田

「日本と秋田のがん対策、これまでとこれから」と題した講演など。8月27日(土)午後1時~、文化会館小ホールで。参加無料。直接会場へ。  
●問い合わせ がん検診をすすめる会の佐藤さん ☎(828)4486

#### 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。無料。先着3人。  
日時/8月31日(水)午前9時~11時  
会場/市保健センター(八橋)  
●申し込み 8月9日(火)午前8時30分から保健予防課 ☎(883)1178

\*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

# 個人向け施設見学会 文化財マップを片手に 新屋のまちを再発見！

9月15日(木)・22日(木)午前9時～正午  
保険料1人50円 定員各20人(抽選)

文化振興室が市民のみなさんと作った「ぐるっと文化財マップ(新屋編)」。市職員の説明を聞きながら新屋の文化財を巡りませんか。

**コース** 秋田市観光案内所前集合(JR秋田駅・新幹線改札前)→バスで新屋へ→秋田駅西口(解散)



マップを持って楽しくまちあるき(国登録有形文化財の國萬歳酒造)

**申し込み** 往復はがきまたはEメールに(1通2人まで。就学前のお子さんはご遠慮ください)、見学希望日、住所、電話番号、参加者全員の氏名・年齢を書いて、8月22日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 Eメール skengaku@city.akita.akita.jp ※応募は、往復はがきとEメールのみです。

**問い合わせ** 広報広聴課 ☎(866)2034

## 夜 NIGHT ZOO の動物園

8月12日(金)から  
15日(月)まで

午後5時30分～9時

※午後4時30分に一度閉園します。

**料金** 大人500円 中学生以下無料  
年間パスポート1,200円も使えます

- まなタイムと動物解説
- なかよしタイム など

**臨時バスが出ます**

秋田駅発▶17:00、17:30

大森山動物園発▶20:30、21:00

**問い合わせ** 大森山動物園 ☎(828)5508



涼しい夜は活発!(ハクビシン)



今年5月に生まれたニホンコウノトリ。大きくなりました。

## まるごと JANGO 体験ツアー

8月20日(土) 午前9時～午後4時

**参加費** 1,000円(昼食代含む) **定員** 先着15人

**コース** クアドーム ザ・ブーンに集合→農作業体験→国際教養大学見学→農家レストランで昼食→チーズ工場見学→製麺工場直売所見学→ザ・ブーンで解散

**申し込み** 8月8日(月)午前10時から  
河辺雄和商工会 ☎(882)3523

## 秋大 憩いのコンサート

8月20日(土)午後2時～(1時30分開場)  
秋田大学インフォメーションセンター

安藤満里さんのクラリネットによるシューマン「幻想小曲集」など。無料。定員30人。直接会場へ。

**問い合わせ** 秋田大学の斎藤さん ☎(889)2647

## ごしよの納涼まつり

8月20日(土) 雨天決行!

秋田市リフレッシュガーデン(ゴルフ場・御所野)

参加無料。景品などがなくなりしだい終了です。

11:00～ 駄菓子くじ、スイカ割り、バターゲーム  
11:30～ 流しそうめん

季節の花の寄せ植え体験(11:00～)▶先着20人。完成品はさしあげます。申し込みは、8月6日(土)から秋田市リフレッシュガーデンへ。☎(826)1717

**問い合わせ** 秋田市総合振興公社 ☎(829)0221

## 桂浜サマーフェスティバル

8月20日(土)午後2時～9時  
21日(日)午前9時～午後5時

- 真夏のスノーボード大会 (20日17:00～、21日11:00～)
- 打ち上げ花火(20日20:00～)
- 地引き網体験(21日9:00～) など

**入場料** 500円

**問い合わせ** 桂浜海水浴場組合 ☎(828)3759

