



西部体育館の運動教室

申し込みは9月20日(火)午前10時から西部体育館へ。☎(828)1180

**バランスボールでフィットネス**  
日時/①9月30日(金)から10月28日(金)まで、②11月11日(金)から12月9日(金)までの金曜日に各5回、午前9時30分～10時45分 受講料/各4,000円 定員/先着各12人

**初心者ソフトテニス** 日時/10月7日(金)から11月25日(金)までの毎週金曜日、午前11時～午後零時30分 受講料/5,250円 定員/先着20人  
**さわやか健康運動** 日時/10月12日(水)・26日(水)、11月9日(水)・30日(水)、12月14日(水)、午前9時30分～10時30分 受講料/1回630円 定員/先着各30人

ザ・ブーン健康教室

申し込みはクアドームザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

**プール健康増進教室** 10月の火・水・金曜日に開講。水中歩行、初級～上級水泳など(日にちによってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)  
**バス送迎付健康増進教室** 火曜日は水中歩行基礎編と水泳初級、金曜日は中・上級者向け水中歩行と水泳。10月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・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、9月23日(金)午前9時から

骨盤運動教室

骨盤のゆがみを治す運動を学びます。9月28日(水)午前10時～11時30分、西部市民サービスセンター1階多目的ホールで。無料。運動できる服装で内履き、バスタオル、飲み物を持って直接会場へ。詳しくは西部市民サービスセンターへ。☎(826)9004

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

対象/39歳以下のかた  
日時/10月3日(月)・13日(木)・17日(月)、午後7時～8時30分  
会場/サンパル秋田(文化会館内)  
受講料/無料 定員/先着15人  
●申し込み 9月21日(水)午前9時から市勤労青少年ホーム☎(824)5378

市立病院の肝臓教室

「肝臓がんの治療」「脂肪肝と運動」をテーマに医師や理学療法士が話します。10月4日(火)午後1時30分～2時40分、市立病院2階講堂で。無料。直接会場へ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

難病医療相談会

各疾病の患者さんとそのご家族が対象です。講話と個別相談、交流会。会場は八橋にある市保健所中会議室。時間は午後1時20分～4時30分。参加無料。申し込みは、市保健所健康管理課へ。☎(883)1180  
**サルコイドーシス**▶9月27日(火)  
**特発性大腿骨頭壊死症**▶10月4日(火)

うつ会秋田の集い

うつ病の患者さんやその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

10月2日(日)▶ジョイナス(千秋)  
11月6日(日)▶遊学舎(上北手)

健康の講演会へどうぞ

**在宅介護の現状** 講師は千葉県在宅サービス事業者協議会会長の畔上加代子さんほか。ヨガ体操も。10月1日(土)午前11時～午後1時、県生涯学習センター3階(山王)で。無料。直接会場へ。問い合わせ/秋田ソニタクラブの中道さん☎(846)8181  
**心の風邪の対処法** うつ予防について、さとう脳神経・メンタルクリニックの佐藤直紀さんが講演。10月5日(水)午後2時～3時、つかだ泌尿器科クリニック(飯島新町一丁目1-6)で。無料。直接会場へ。問い合わせ/秋田市医師会☎(865)0252

在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。9月30日(金)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。  
●問い合わせ 在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

市保健所の歯科相談

むし歯や歯周病などの相談に歯科衛生士が応じます。9月26日(月)午前9時30分～正午、市保健センター(八橋)で。無料。申し込みは、市保健所保健予防課へ。☎(883)1178

市民健康フォーラム

～アルコールと生活習慣病～

10月2日(日)午後1時～3時30分  
アルヴェ2階多目的ホール 入場無料

市民健康づくり標語表彰式、県立脳血管研究センター疫学研究部長の鈴木一夫さんの講演「アルコールと生活習慣病予防」、河辺わさび座の演劇「地域の絆」、秋田大学医学部保健学科講師の熊澤由美子さんの講演「見直そう 私たちとアルコールのつきあい方」。直接会場へどうぞ。

問い合わせ 市保健所保健総務課 ☎(883)1170

9月24日(土)▼30日(金) 結核予防週間

結核は、せき、くしゃみのしぶきを吸い込むことでうつり、初期症状はかぜにそっくりです。2週間以上せきが続くなど、体に異変を感じたら早めに医療機関を受診しましょう!  
健康管理課☎(883)1180



はずむスポーツ都市

市民スポーツ祭

秋田市体育協会☎(896)5331

**ゲートボール** 日時/10月11日(火)午前9時15分～ 会場/あきたスカイドーム(雄和) 参加費/600円

申し込み/10月4日(火)まで、秋田市ゲートボール協会の菅原さん☎(824)5494

**なぎなた** 日時/10月15日(土)午後1時～ 会場/県立武道館 参加費/500円

申し込み/10月7日(金)まで、秋田市なぎなた連盟の梅津さん☎090-4884-7144

**ソフトボール** 日時/中学生=10月15日(土)午前9時～、一般=10月16日(日)午前9時～ 会場/勝平市民グラウンド

参加費/1チーム5,000円

申し込み/10月3日(月)まで、秋田市ソフトボール協会の工藤さん☎(836)0015

**ウエイトリフティング** 日時/10月22日(土)午前11時 会場/県スポーツ科学センター(山王) 参加費/300円 申し込み/10月15日(土)まで、秋田市ウエイトリフティング協会の吉川さん☎(832)8434

**柔道** 日時/10月23日(日)午前9時～ 会場/県立武道館 参加費/団体3,000円、個人500円 申し込み/10月5日(水)まで

秋田市柔道連盟の藤原さん☎(873)2689

**ラグビー** 日時/11月3日(木)午前9時20分～ 会場/県立武道館

参加費/1チーム100円 申し込み/10月15日(土)まで、秋田市ラグビーフットボール協会の佐藤さん☎090-3362-8587

# 平成24年度の県・市体育施設 団体使用の申込受付



八橋陸上競技場

平成24年度に次の施設で、国際・全国・東北規模の大会や行事を予定している団体が対象です。市スポーツ振興課、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、新屋運動広場にある申込書に、大会・行事の開催要項を添えて、10月31日(月)(期日厳守)までお申し込みください。

## 屋外体育施設

- ①県立野球場(こまちスタジアム) ②向浜運動広場(野球場)
- 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月中旬以降の予定。原則公式試合で1日2試合まで。⑤⑥…利用開始は6月からの予定。原則公式試合で1日3試合まで。⑦⑧…利用開始は5月からの予定。⑨…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北野田公園アリーナ(砂入り人工芝テニスコート2面分)、テニスコート(砂入り人工芝8面)

※①③…芝生フィールドの利用開始は5月からの予定で、原則1日2試合まで。⑭…サッカー場の利用開始は6月からの予定で、原則1日2試合まで。

## 申し込み

- 県営①～③▶県立野球場☎(883)1011
- 県営④▶新屋運動広場☎(888)8050
- 県営⑤～⑨▶県立中央公園☎(886)4141
- 市営①～⑮▶八橋陸上競技場☎(823)1472

## 屋内体育施設

- 県立体育館☎(862)3782
- 県立総合プール☎(895)5056
- 県立武道館☎(862)6651
- 申し込みは各施設へ。



県立武道館

## 市営

- 市立体育館、茨島体育館、北部市民サービスセンター体育館、河辺体育館、雄和体育館、雄和南体育館
- 申し込みは市立体育館へ。☎(866)2600



## 移動図書館

# イソップ号 巡回日程

イソップ号では本を5冊まで、次の巡回日まで借りることができます。また、図書館で借りた本を返すこともできます。本を借りるには図書館利用カード(市立図書館共通)が必要です。初めてのかたは保険証など、住所・氏名を確認できるものをお持ちください。

問い合わせ

中央図書館明徳館  
☎(832)9220

巡回場所	駐車時間	巡回日
JR追分駅 金足追分字海老穴	13:40~14:00	10/17(月)、11/7(月)・21(月) 12/5(月)・19(月)、1/16(月)・30(月)
寺内児童センター 寺内小学校そば	14:30~15:30	2/13(月)・27(月)、3/12(月)・26(月)
将軍野地区コミュニティセンター 将軍野南四丁目8	9:45~10:20	10/11(火)・25(火)、11/8(火)・29(火)
グランマート外旭川店 外旭川字小谷地25	10:40~11:20	12/13(火)・27(火)、1/17(火)
御野場地域センター 御野場一丁目5	13:40~14:20	2/7(火)・21(火)、3/6(火)・27(火)
御所野ニュータウン イオンモール秋田第7駐車場(南側[P7])	14:35~15:25	
山手台いなほ作業所 山手台二丁目17	9:20~9:40	
マルダイ牛島店 牛島東五丁目3	9:55~10:45	10/4(火)・18(火)、11/1(火)・22(火)
秋田まるごと市場 卸町二丁目2	10:55~11:25	12/6(火)・20(火)、1/10(火)・24(火)
秋田魁新報社割山販売所 新屋朝日町8	13:30~13:55	2/14(火)・28(火)、3/13(火)
サンクス秋田勝平店 新屋天稗野71	14:05~14:30	
川尻児童センター 川尻みよし町8	14:40~15:30	
グランマート泉店 泉菅野二丁目1	9:15~10:00	
ウェルビューいずみ 泉菅野二丁目17	10:10~10:35	10/12(水)・26(水)、11/9(水)
マルダイ八橋店 八橋大道東1	10:55~11:25	12/14(水)・28(水)、1/18(水)
桜ガ丘団地 桜ガ丘四丁目 桜ガ丘町内会館前	13:50~14:15	2/1(水)・15(水)、3/7(水)・21(水)
ファミリー園 桜一丁目4	14:30~15:00	
マルダイおのぼ店 仁井田本町五丁目	9:30~10:30	
大住団地 大住二丁目19	10:50~11:20	10/5(水)・19(水)、11/2(水)
千秋の丘松崎団地 下北手松崎大巻	13:20~13:40	12/7(水)・21(水)、1/11(水)・25(水)
自衛隊宿舎前 広面字樋口9-1号棟	13:55~14:35	2/8(水)・22(水)、3/14(水)・28(水)
ニチイケアセンターひろおもて秋田 広面字近藤塚越17	14:45~15:10	