

はずむ！スポーツ都市 全市一斉スポレク大会



地域のスポーツ・レクリエーション大会に参加して
みんなでさわやかな汗を流しましょう!!

■表中「G」はグラウンドの略です

■開催など、今後の状況により変更となる場合がありますので、
詳しくは各地区のスポーツ協会または秋田市スポーツ協会へお
問い合わせください。☎(896)5331

*実施済みの地区＝保戸野、仁井田、上北手 中止の地区＝勝平

| 地区名 | 大会・競技名(開始時間)/会場 | ↑の対応 | 地区名 | 大会・競技名(開始時間)/会場 | ↑の対応 |
|----------|---|-----------------------|-----------|-------------------------------------|----------|
| 9/7(土)開催 | | | 9/8(日)開催 | | |
| 旭北 | スポーツフェスティバル(9:00～)/旭北小学校 | 9/8(日) | 浜田 | Gゴルフ大会(9:00～)/浜田小学校 | 小雨決行 |
| 下浜 | 登山(7:00～)/小影山(田沢湖) | 雨天中止 | 牛島 | 体育祭(8:00～)/牛島小学校 | 体育館 |
| | *9/8(日)にGゴルフ(9:00～、桂根Gゴルフ場)、9/28(土)に ゴルフ(8:00～、ノースハンプトンゴルフクラブ)を開催。 | 9/8は1週間後 9/28は雨天決行 | 四ツ小屋 | Gゴルフ大会(8:30～)/旧四ツ小屋小学校跡地 | 雨天決行 |
| 戸島 | Gゴルフ大会(9:00～)/雄和サイクリングターミナル | 雨天決行 | 築山 | スポーツフェスティバル(9:30～)/櫛山コミセン | — |
| 9/8(日)開催 | | | 大住 | 歩こう会(8:00～)、ソフトボール大会など(8:30～)/大住小学校 | 小雨決行 |
| 川尻 | 大運動会(9:00～)/川尻小学校 | 体育館 | 御所野 | 清掃ウオーク&マラソン大会(8:30～)/御所野総合公園 | 雨天中止 |
| 中通 | 大運動会(9:00～)/中通小学校 | 体育館 | 上新城 | 運動会(8:30～)/旧上新城小学校 | 体育館 |
| 八橋 | ニュースポーツ大会(9:00～)/八橋小学校 | 体育館 | 下新城 | 運動会(9:00～)/下新城小学校 | 体育館 |
| 泉 | 大運動会(9:00～)/泉小学校 | 体育館 | 金足西 | フロアカーリング大会(9:00～)/金足コミセン | — |
| 寺内小 | ファミリンピック(9:00～)/寺内小学校 | 11/10(日) | 金足東 | Gゴルフ大会(9:00～)/旧金足東小学校 | 10/13(日) |
| 明德 | 史跡めぐりウォーキング(8:30～)/地区内史跡など | 9/15(日)(小雨決行) | 飯島 | 大運動会(9:00～)/飯島小学校 | 雨天中止 |
| 旭川 | 大運動会(8:30～)/旭川小学校 | 小雨決行 | 港北 | 運動会(9:00～)/港北小学校 | 体育館 |
| 太平 | 大運動会(9:00～)/太平小学校 | 体育館 | 外旭川 | Gゴルフ大会、ドッジボール大会など(10:00～)/外旭川小学校 | 体育館 |
| 山谷 | | | 高清水 | スポーツ大会(8:30～)/高清水小学校 | 体育館 |
| 下北手 | 地区リンピック(8:30～)/下北手小学校 | 雨天中止 | 土崎南小 | スポーツ交流会(8:30～)/土崎南小学校ほか | 9/15(日) |
| 広面 | フロアカーリング大会(8:30～)/広面小学校 | — | 土崎小 | Gゴルフ大会(8:30～)/土崎市民G | 9/15(日) |
| 東 | 大運動会(8:40～)/東小学校 | 体育館 | 飯島南 | 体育祭(9:00～)/飯島南小学校 | 体育館 |
| 桜小 | 大運動会(9:00～)/桜小学校 | 体育館 | 岩見三内 | Gゴルフ大会(9:00～)/スポパークかわべ | 9/15(日) |
| 新屋 | 大運動会(9:00～)/秋田西中学校 | 9/22(日) | 河辺小 | 運動会(9:00～)/河辺小学校 | 体育館 |
| 豊岩 | Gゴルフ大会(8:00～)/豊岩小・中学校 | 小雨決行 | 雄和 | Gゴルフ大会(8:40～)/雄和サイクリングターミナル | 小雨決行 |
| 八田・櫛田 | Gゴルフ大会(9:00～)/下浜八田地域運動広場 | 体育館 | 9/21(土)開催 | | |
| | | | 旭南茨島 | 大運動会(8:40～)/旭南小学校 | 9/22(日) |

秋田ファミリー マラソン大会



10月13日(日)開催! 雨天決行

①5キロ(12歳以上)、②3キロ、③1キロ
(就学前のお子さんと保護者)の3コース。
①②はあきた芸術劇場ミルハスを
スタートしソユースタジアム(八橋)が
ゴール。③はソユースタジアム内を走
ります。

参加費

一般▶3,500円 小・中・高生▶2,000円
ファミリーペア3キロ▶4,000円
ファミリーペア1キロ▶3,500円

申し
込み

ソユースタジアム、CNAアリーナ★あきたな
どにある申込書に必要事項を書いて(大会ホーム
ページからもダウンロードできます)、8月25日
(日)(必着)までに大会事務局へFAXまたは郵送で
お申し込みください。詳しくはホーム
ページをご覧ください。お問い合わせ
ください。



←
コチラから
も
ファミリーマラソン

<https://www.akita-runner.com/>

問い合わせ▶同大会事務局☎(874)9591

65歳以上のかたが対象
アルヴェシアター映画鑑賞券が
抽選で30人に当たる!



問い合わせ▶長寿福祉課☎(888)5666

高齢者の外出促進と生きがいづくりを目的に、市主催などの生涯学習、スポーツ、健康づくりなどに関する対象事業への参加でポイントを付与！2ポイント獲得で抽選に応募できます。

対象事業は下記で配布している応募用紙をご覧ください。

実施
期間

9月1日(日)▶10月31日(木)

応募
方法

応募用紙を持って、対象事業に参加します。2ポイント集まったら長寿福祉課(市役所2階)にある応募箱に投函するか郵送してください。締め切りは10月31日(木)(当日消印有効)。

応募用紙配布場所▶長寿福祉課(市役所2階)、各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、各対象事業会場 ほか



★ヘルスアップ教室

対象

秋田市国民健康保険に加入している40歳以上 **参加無料/先着25人**

日時

9月18日(水) 13:30~15:00

会場

中央市民サービスセンター音楽室4
(市役所3階)

生活習慣病を予防しよう！健康の講話とゴムバンドを使った運動で、太りにくい体をつくるポイントを学びます。



こちらから
電子申請
できます
←

申込▶8月19日(月)8:30から特定健診課☎(888)5636

★男性のための食生活講座

対象

65歳以上の男性 **参加無料/先着15人**

日時

9月20日(金) 9:30~12:30

会場

市保健センター(八橋)

「フレイル予防」をテーマに、いつまでも元気であるための食生活についての講話、調理が初めてのかたでも手軽にできる献立の調理実習を行います。フレイル=加齢により心身が衰えること



申込▶8月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

知っていますか?

口腔がん

口腔がんとは、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中にできるがんの総称です。口腔がん初期の段階では症状が少なく、症状が出てきたときにはすでに進行していた…ということもあります。日頃から鏡で口の中を観察し、気になることがあれば早めに歯科医院を受診しましょう。

◆まずは自己チェックを

- 粘膜が赤や白に変色しているところがある
- 口腔内に腫れやしこりがある
- 口内炎が何度もできる
- なかなか治らない口内炎がある
- 入れ歯があたって傷になっている部分がある
- 詰め物や大きなむし歯がある部分に傷や口内炎があるなど



◆口腔がん予防のために気を付けたいこと

- 禁煙
- 飲酒は適量に
- 歯みがき・うがいをして、口腔内を清潔に保つ
- むし歯・歯周病などの早期治療
- 合わない被せ物や入れ歯は治す など

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかたに歯科医師が訪問します。詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。☎(823)4564