

第11回北秋田市民プール

水泳記録会

参加者募集!



日時 3月26日(日) 10:30~ 競技開始

《参加料》

- ▷個人種目(1種目) 600円
▷リレー(1チーム) 800円
▷ビート板キック 200円
▷ビート板リレー 400円
▽本記録会の独自種目▽
▷着衣クロール 無料
▷プルプイリレー 無料

申込締切 3月13日(月)必着

※詳しい内容については、お問い合わせください。

㊦ 北秋田市民プール ☎62-5001

■スポーツ ☎62-3800

- ▶3/4(土)第44回北部卓球選手権大会(中学校の部)=鷹巣体育館
▶3/18(土)第34回小林大二郎旗杯争奪小中学校剣道大会=合川体育館



■合川公民館 ☎78-2114

[ロビー展] 3/7(火)~3/30(木) 「てまりの会」



■文化会館 ☎62-3311

- ▶3/4(土)平成28年度北秋田市スポーツ賞表彰式=13:00~
▶3/11(土)平成28年度文化会館自主事業「堀内孝雄45thアニバーサリーコンサート」=15:00~ 前売り4000円、当日4500円
▶3/18(土)北秋田市医療講演会「高度医療から在宅まで~がん医療の実践を通して~」=14:00~ 入場無料

3月の休館日

■鷹巣図書館 ☎62-3311

1日、8日、15日、19日、20日、22日、29日、31日
【開館時間】午前9時~午後7時
※土日、振替休日は午後5時まで

■森吉図書館 ☎72-3192

1日、8日、15日、19日、20日、22日、29日、31日
【開館時間】午前9時~午後5時

のびのび運動教室参加者募集
対象 60歳以上の方
日程 各会場月1回
時間 10時~11時30分
会場 鷹巣・森吉・阿仁の各保健センター/合川公民館/前田公民館/大阿仁出張所
内容 ロコモティブシンドローム予防体操、レクリエーションなど
定員 各会場40人
申込締切 3月17日(金)
※定員になり次第締め切ります。
㊦ 医療健康課 ☎62-6666
■まめまめ運動教室参加者募集
適度な運動で足腰に筋力をつけ、転ばない体をつくりましょう。
対象者 65歳以上の方
場所 北秋田市民プール
期日 4月~9月の毎週火曜日又は毎週金曜日※どちらかを選択
時間 (火曜日) 13時30分~15時 (金曜日) 10時30分~12時
内容 主にいすに座った体操
参加料 無料(別途、入館料とポール代1000円がかかります)
募集人数 各グループ15人(先着順)
申込締切 3月17日(金)
※参加にあたり、交通手段にお困りの方はご相談ください。
㊦ 地域包括支援センター ☎69-7061

1月17日の健診
(3歳児健診)
中嶋まさはる ちゃん 川口
松岡とうご ちゃん 荒瀬
三沢まお ちゃん 新田中
島山ゆめ ちゃん 舟見町
富手はるき ちゃん 住吉町
三澤こうが ちゃん 前野
安宅あいり ちゃん あげほの町
金澤たいち ちゃん 太田
渡辺りくと ちゃん 糠沢
加藤りゅうが ちゃん 北中家下
高橋ひまり ちゃん 綴子下町
大川あおい ちゃん 本郷
小笠原あおい ちゃん 小ヶ田
佐藤まさお ちゃん 松葉町
小野たいよう ちゃん 材木町
島山よしき ちゃん 堂ヶ岱
伊藤まい ちゃん 元町
田村きづき ちゃん 深野
工藤そうま ちゃん 前野
藤島ゆい ちゃん 舟見町
佐々木りの ちゃん 舟見町

市民プールにアークトレーナーを設置しました

北秋田市民プールは、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成を受けて県内初となる最新トレーニングマシンのアークトレーナーを設置しました。アークトレーナーは負荷のかかる部分を細かく調節できるほか、膝関節への負担を掛けずに筋力を向上させることができ、上半身と下半身を一緒に動かすため大きな運動効果が期待できますので、健康増進や運動不足解消にご利用ください。



スポーツ振興くじ助成とは
Jリーグの試合結果を予想するスポーツ振興くじ「toto・BIG」の販売により得られる資金をもとに、地方公共団体及びスポーツ団が行うスポーツ振興事業に対して助成するものです。

(問) 鷹巣体育館 ☎62-3800

地産地消の推進/第6回/北秋田市産を食べよう

今回は春を迎えるこの季節に旬を迎える山菜、その中でも山菜の王様と呼ばれる「タラの芽」について紹介します。タラの芽はタラノキの新芽のことを指し、主に天ぷらにして食するの一般的な、春の山菜の一つですが、同じタラノキの樹皮は民間薬として利用されることをご存知でしょうか。健胃、強壮、糖尿病などに効能があるといわれ、タラの芽を食することでも同様の作用が期待できるともいわれています。そこで、タラの芽の主な栄養成分とその効能などについて紹介します。
【カリウム】
タラの芽に多く含まれる栄養素として、カリウムが挙げられます。カリウムはミネラルの一つで、体内のバランス調節や神経伝達物質としての役割を担っており、不足してしまうと高血圧・糖尿病など



▲タラの芽のてんぷら

の症状を招くことがある非常に重要な栄養素です。
【食物繊維】
もう一つ豊富に含まれているのが食物繊維でコレステロールの低下、脂肪の分解作用にも効果があるとされています。また、血糖値の上昇抑制にも効果があるとされており、先に紹介したカリウムと共に糖尿病に効果を持つ栄養素です。
今この季節にしか食べることができない、北秋田ならではの自然の恵みを受けた「タラの芽」。おいしく健康に良い食材ですので、ぜひご賞味ください。
今回、紹介したタラの芽のほか、こしあぶらなどの山菜も農産物等直売所「産直おおいこ」に並ぶ予定です。
また、地区の重点振興作物である山の芋が店頭にも並ぶのもあと少しの期間です。この時期を逃してしまつと、また秋まで食べることはできない食材です。山の芋を使ったレシピを店頭で紹介いたしますので、ぜひ一度、農産物等直売所へ足を運んでみてはいかがでしょうか。