



## 沢口公民館だより

電話・FAX0186-62-4829

### 第2回介護教室「はびっと」開催

北秋田市北部地域包括支援センター主催で、『健康寿命を延ばして寝たきりを予防する!』ことを目的として開催している教室で7月に続き二回目となります。

- ◎ 体づくりは食事から。タンパク質不足に注意
- ◎ ウォーキングなどの有酸素運動で脳卒中・肥満・動脈硬化を予防
- ◎ 筋力トレーニングで転倒・骨折を予防

以上を目標として、「血圧・身長・体重」を計測し「筋力トレーニング」「コグニサイズ(頭を使いながら運動)」「リズム体操」「健康情報」を行い、仲間と共に楽しく認知症予防を、日々の暮らしの中に良い健康習慣づくりを定着させる教室ですので、皆と誘い合って参加することから始めましょう。又、健康寿命日本一を目指しての健康体操も合わせて参加して、介護を必要としない体作りをしてほしいと思います。



本日の教室の内容説明



血圧について



足指ジャンケンで筋力を鍛える



曲に合わせての体操

## 第85回全県少年野球大会に鷹巣南中学校出場

大館北秋田3区で6年ぶり5回目の優勝をした鷹巣南中学校(校長 佐藤博志)が7月25日から始まった上記大会に出場しました。

7月26日2回戦から出場し、尾去沢(鹿角地区)とこまちスタジアムで対戦し3対0で完封勝利しベスト8に進みました。

翌27日はさきがけ八橋球場で生保内・豊成(大曲仙北1区)準々決勝を行い5対1で勝利し、準決勝(ベスト4)に進みました。

決勝進出を掛けて秋田北(秋田2区)とさきがけ八橋球場で対戦。秋田北とは5月の招待大会でコールド負けを喫した相手であり選手たちは闘志満々であった。6回表まで相手打線を抑えて、裏に相手チームのスキをつき3塁からホームを突き先制点を挙げた。

勝利が目の前に見えてきた7回表が始まったら雨が強まり、応援隊も傘や雨具を着用し、選手もずぶ濡れになりながらグラウンド上で守備についていた。投手もローゼンを付けて投球を続けたが、ボールをコントロールできない位の雨によりに敗者に。

選手及び父兄の皆さん、吹奏楽部の皆さん、地域の皆さん、校長先生をはじめ先生の皆さん本当にお疲れ様でした。すばらしい試合をありがとう！ 感激しました！

TEAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R	H	E
尾去沢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2
鷹巣南	1	0	1	1	0	0	x				3	5	1

  

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TN 鷹巣南	6	4	8	2	1	5	3	9	7
鷹巣南	村	望	藤	島	陽	村	陸	心	浦
TN 尾去沢	8	6	1	2	3	4	9	5	1
尾去沢	小	田	杉	江	黒	良	塚	留	天

2回戦 対尾去沢

TEAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R	H	E
鷹巣南	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0	5	7	0
生・豊	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	2

  

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TN 鷹巣南	6	4	1	2	5	3	9	7	1
鷹巣南	村	望	藤	島	陽	村	陸	心	浦
TN 生・豊	8	9	2	3	1	4	6	7	8
生・豊	生	木	豊	田	高	橋	葉	天	石

3回戦 対生保内・豊成

TEAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R	H	E
秋田北	0	0	0	0	0	0	9				9	7	0
鷹巣南	0	0	0	0	0	1	0				1	2	0

  

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TN 鷹巣南	1	4	6	2	5	3	9	7	1
鷹巣南	村	望	藤	島	陽	村	陸	心	浦
TN 秋田北	9	5	1	2	8	3	7	4	1
秋田北	小	田	佐	高	進	土	官	佐	藤

準決勝 対秋田北



応援団も最後まで大声で



吹奏楽部も最後まで

## 第71回 大館北秋田中学校駅伝競走大会開催

8月24日(土)中央公園周回道路を利用した大館北秋田地区の中学校駅伝大会が女子1区と5句が2.7km、2・3・4区は2.3kmに7チーム(内混成1チーム)、男子は前区2.7kmに9チームが参加して行われました。

南中は男子、女子は混成チーム、オープンレースに参加し熱戦を繰りひろげました。

結果は、男子は田代チームが女子は鷹巣チームが優勝し、南中は男子7位、女子は混成チームのため順位は付きませんでした。

選手・先生及び父兄・地域の皆さんお疲れ様でした。



オープンレース



女子スタート



混戦模様



男子スタート



中継点・ゴールまで100m地点

### 鷹巣南中学校閉校記念事業のお知らせ

閉校記念式典・思い出を語る会は11月24日(日)に行われます。

記念式典は「南中体育館」で午後1時30分から行われ、語る会は「市民ふれあいプラザコムコム」で会費3千円にて午後4時30分から行われます。申し込み必要。

申し込みは9月13日までに南中学校教頭まで連絡をお願いします。

連絡先 電話 63-2255

FAX 63-2148

## 沢口公民館主催行事

### 沢口地域親睦ソフトボール大会開催

9月8日(日)沢口公民館主催の大会が中央小学校グラウンドを会場に行われます。舟場・堂ヶ岱・脇神の3チームです。昨年優勝の南鷹巣チームは残念ながら不参加でした。朝8時30分に開会式が行われ、その後に総当たり戦で昼頃に終了予定です。

### 移動歴史講座開催

9月12日(木)秋田市高清水の奈良時代から平安時代に最北に置かれた重要施設の秋田城跡及び秋田市御所野の旧石器時代・縄文時代・弥生時代までの遺跡があり木柵で囲まれたムラが全国で初めて発見された地蔵田遺跡の2箇所を巡り『保護と活用』について考える歴史講座。昼食は各自秋田イオンモール内で。

## 公民館での各教室・講座の予定表

社交ダンス教室	毎週水曜日	13:00~16:00	4日・18日・25日休
カラオケ教室	21日	13:00~16:00	
パソコン教室	13日	13:30~15:30	
卓球教室	毎週月曜日	19:00~21:00	
いのちの健康体操教室	毎週水曜日	19:00~21:00	
健康寿命日本一を目指して 健康体操講座	最終木曜日	10:00~11:30	26日
日本舞踊 鶴の会	第1、第3水曜日	10:00~12:00	9月~10月休
健康マージャン講座	第4木曜日	17:00~21:00	26日
社交ダンスコスモス	毎週月曜日	13:00~15:00	30日休
民謡教室	11日 25日	19:00~21:00	
日本舞踊 千川貴陽教室	毎週月曜日	10:00~12:00	9日・30日休
グラウンドゴルフ教室		9:30~12:00	夏季空港広場

\* 上記日程は予定ですので見学等の場合は確認をお願いします。

### 今後の行事日程について

9月 8日 沢口地域親睦ソフトボール大会(中央小学校グラウンド) 8:30 ~  
9月 12日 移動歴史講座(秋田市) 沢口公民館発 8:30 ~  
9月 14日 南鷹巣保育園運動会(中央公園遊園地) 8:45 ~  
9月 15日 沢口地区敬老式(沢口公民館) 10:30~