

## 体育協会だより

### おのえ海洋クラブ

おのえ海洋クラブでは、B & G尾上体育館、野球場、武道場、そして猿賀公園内の美晴ヶ池を利用して、様々な運動教室を行っています。

体育館では、子どもを対象としたジュニアバレーボール教室や、成人を対象とした様々なエクササイズ教室を実施しており、運動不足を解消したい方におすすめです。その他、カヌーなどの海洋性スポーツを体験する短期教室や中学3年生を対象とした硬式野球塾を実施しています。

そして今年度よりニュースポーツのスラックライン教室がB & G尾上体育館で始まります。綱渡りをしたり、トランポリンのように跳ねたりしてバランス感覚や体幹を鍛えられます。県内では平川市でしか行っていませんので、興味のある方はぜひ参加してみてください。

教室名	対象	曜日	時間
ノルディックウォーキング教室	18歳以上	金	10:00～11:00
女性のための健康エクササイズ教室	18歳以上の女性	水・金	水 10:00～11:30 金 19:30～20:30
マッスルアカデミー教室	18歳以上	水	19:30～20:30
ジュニアバレーボール教室	5歳から小学6年生	金	18:00～19:00
硬式野球塾	中学3年生	火・木	18:00～20:30
カヌー、ヨット、SUP教室	小学生以上	土	13:30～14:30
スラックライン教室	5歳以上	木	17:00～18:00

問合せ B&G尾上体育館 ☎57-4633 (9時～21時、月曜日休館)  
※月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日が休館となります。

## 文化協会だより

### 尺八同好会

尺八同好会は市文化協会の行事に参加したり、各地の演奏会に支援参加しております。私たちは、本曲(尺八独奏曲)、箏曲(三弦・琴との合奏)を主に演奏しています。

尺八の歴史は、奈良時代に中国から唐の文化とともに唐楽の楽器の一つとして我が国に伝えられ、江戸時代には独奏楽器として発展し、時代と共に精密に作られるようになり、今日の尺八になりました。

尺八は五孔(指で押さえる穴)ですが、近年は七孔の尺八を使用しているようなジャンルの演奏ができやすく、七孔で演奏する方が多くなり楽しみ方が多彩になりました。私も、今は七孔で演歌・童謡・ポップスなどを演奏しながら楽しんでいます。

尺八は音が出ない・肺活量が必要とするなど難しい楽器と思われていますが、決してそうではないと思います。今の尺八は2分解にでき携行しやすく、適度の音量で自宅で練習しても近隣者にはご迷惑をかけない楽器で手軽に演奏ができ、一人でも楽しめます。近年は女性の尺八演奏家が増えています。

日本の伝統楽器、尺八に挑戦してみませんか?  
問合せ 代表 米澤 道俊(友山) ☎57-2335



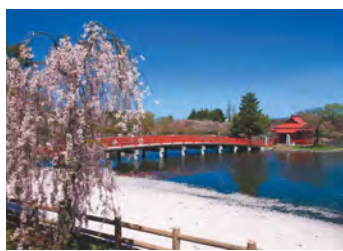
## 観光協会だより

### 第37回 平川市おのえ花と植木まつり

猿賀公園・猿賀神社境内は、春にソメイヨシノやシダレザクラなど約300本の桜が咲き誇る平川市の桜の名所です。

市観光協会では猿賀公園を会場に「第37回 平川市おのえ花と植木まつり」を開催します。期間中は尾上植木問屋協会による植木市に加え、市体育協会による池の上の綱渡りショー、クラフト出店やステージイベントなど今回初のイベントが目白押しです。

ぜひ、たくさんのご来場をお待ちしております！



日時 4月28日(土)～5月6日(日) 9時～17時  
場所 猿賀公園(駐車場は無料)

期間中のイベントについては [平川市観光協会](#) で検索！

問合せ：(一社)平川市観光協会 ☎40-2231

## 食育通信

### 親子で食べたい手作りおやつ

子どもにとってのおやつは、栄養を補う大切な食事のひとつです。市食生活改善推進委員会では、3歳児健診時に手作りおやつの「おからせんべい」を提供しています。カルシウムが豊富なうえ、カリカリとした食感なので歯にも良いおやつです。

作り方は簡単で、お子さんもお手伝いできるレシピです。ぜひ、ご家庭で一緒に作ってみませんか？

#### おからせんべい

ごま、スキムミルクをふんだんに使うことで、カルシウムの摂取ができ、せんべいなので「よく噛む」ことになるので、あごの発達や歯並びがよくなります。また、唾液の分泌を促すので、虫歯予防にも！

#### 材料(10～15人分)

おから	100g	砂糖	40g
薄力粉	60g	塩	小さじ1/4
強力粉	60g	スキムミルク	10g
黒ゴマ	25g	水	25cc
白ゴマ	15g	揚げ油	適宜

#### 作り方

- ①材料を全部合わせ、水を加えながら練り合わせる。
- ②①を麺棒などで薄くのぼして、低温の油で揚げる。

問合せ：子育て健康課 健康推進係  
☎44-1111 (内線1146)