

## 体育協会だより

### 平川市ボウリング協会

平川市ボウリング協会では、アマチュアボウリングを振興し、体力の向上とスポーツ精神の高揚、協会会員の親睦を図ることを目的に活動しています。

現在、県スポーツ優良団体として、会員20名で活動しています。県民体育大会2年連続優勝をはじめ、国民体育大会などの全国大会で優勝・入賞を果たすなど、日々頑張っています。

会員はいつでも募集していますので、気軽に声をかけてください。

また、今年度も平川市民ボウリング大会を開催しますので、たくさんのご参加をお待ちしています。

日時 2月4日(日) 10時受付

場所 弘前ファミリーボウル(さくら野百貨店弘前店内)

参加資格 市内に在住、勤務、在学、在籍などしている方

参加料 1人1,500円(各種賞・参加賞あり)

競技内容 ハンディーキャップあり(2ゲーム)

申込締切 1月28日(日)

申込み・問合せ

平川市ボウリング協会事務局 工藤 ☎57-2771



## 文化協会だより

### 文化協会特別事業

### 伊奈かっぺい トークライブ in ひらかわ 「笑いが空から降ってくる」

文化センターリニューアルオープン記念として、伊奈かっぺい氏による講演会を開催します。

日時 2月4日(日) 13時30分～15時

場所 文化センター文化ホール

入場料 無料(入場整理券が必要です)

#### <入場整理券>

1月23日(火)、24日(水)の2日間、9時から12時まで文化センターホールロビーにて配布します。1人3枚までで、無くなり次第終了となります。

平川市民文化祭2017のチラシ裏面でも紹介しておりますのでご覧ください。



#### 問合せ・申込み

NPO法人平川市文化協会事務局 葛西

☎080-1823-5710

## 食育通信

### 野菜とれていますか？

平成29年12月4日に、2016年度の「県民健康・栄養調査」の結果が発表されました。

前回調査時より改善がみられたのが、平均歩行数と1日当たりの野菜摂取量です。

今回発表された1日当たりの野菜摂取量は、男性305g(前回調査時より40g増)・女性296g(同じく30g増)でした。

健康日本21による野菜の目標摂取量は350gです。みなさんは野菜をたっぷり摂れていますか？

350gというと、サラダや、野菜が主材料の小鉢が5皿程度です。かさが多く食べにくい場合は、加熱するとかさが小さくなり食べやすくなります。

野菜にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。特に、淡色野菜にはビタミンCや食物繊維が多く、緑黄色野菜にはがんを予防する働きのあるβ-カロテンが豊富です。

冬場は大根や白菜などの淡色野菜が美味しく、食卓にも多く出るとおもいますが、緑黄色野菜も組み合わせ、いろいろな野菜をたっぷりと摂り、寒い冬を乗り切りましょう！

問合せ：健康推進課 健康増進係 ☎44-1111  
(内線1141・1145・1146)

## 脳ドック

### 脳ドック検診追加募集

平川市国民健康保険では、脳および脳血管疾患の早期発見・予防を目的に、脳ドック検診を実施しています。受診者の定員まで若干の余裕があるため、次のとおり追加募集します。

|        |  |
|--------|--|
| 対象者    | 30歳～67歳(昭25.1.1生～昭62.12.31生)までの平川市国保被保険者で、脳ドック申込時および検査実施日において、国保の資格がある方<br>※昨年度平川市国保の脳ドックを受診された方は受診できません。<br>※検査実施日に国保の資格がないことがわかった場合は、当市で負担した検査費用を返還していただきます。 |
| 申込開始日時 | 1月22日(月)～ 受付8時15分～17時<br>※定員になり次第受付を終了しますので、お早めにお申し込みください。   |
| 検査実施日  | 3月の月・火・金曜日のうち、空きがあり受診できる日  |
| 検査場所   | 黒石市国民健康保険 黒石病院   |
| 検査内容   | MRI検査・CT検査・血液検査・血圧測定・脈波図検査・検尿  |
| 個人負担   | 7,000円(検査当日、病院にお支払いください)   |
| その他    | 検査結果は、検査から約1か月後の送付となり、当市の保健師より電話や手紙または訪問で説明があります。  |

申込み・問合せ：国保年金課 国保係 ☎44-1111  
(内線1251・1252・1257)