

スポーツ協会  
だより

## 尾上柔道少年団

ひらかわの未来輝く児童の皆さん、日本古来の柔道で心と体を磨いてみませんか？尾上柔道少年団は昭和47年に結成以来、「柔道を通じて青少年を育成する」「あいさつと返事は元気よく」を合言葉に活動してまいりました。当少年団出身者の中には、県外の高校や大学に進学し、東北大会で優勝する等の実力者も多数おります。柔道に興味のある子どもあるいは指導者の方は、ぜひ尾上武道場に足を運んでください。

- 練習日／火・水・金 ●練習時間／18：30～20：30
  - 練習場所／尾上武道場
- [問合せ] 尾上柔道少年団 原田 ☎57-4547



練習中の様子

文化協会  
だより

## 平成31年度ギャラリー展のご案内

NPO法人平川市文化協会では芸術・文化活動をされている方のギャラリー展を開催しています。皆様のご来場をお待ちしております。

- 会場／文化センター2階 ギャラリー ●時間／9：00～17：00
- ギャラリー展各種／
  - ・「アオヤギショウゴ映画にがお切り絵展 ちよきちよきシネマ」4月3日(水)～5月6日(月・祝)
  - ・「齋藤二郎 絵画展 (仮称)」5月10日(金)～6月2日(日)
  - ・「福士哲郎 作品展 (写真・刻字・木工)」6月6日(木)～7月15日(月・祝)
  - ・「伊東勢津子 裂織作品展」7月19日(金)～9月1日(日)

※展示内容、期間が変更となる場合もございます。ご了承ください。  
[問合せ] NPO法人平川市文化協会(平川市文化センター内) 吉田 ☎090-6453-6904



### アオヤギショウゴ切り絵ワークショップ

5月5日(日) 10：00～15：00 ※材料費がかかります。

観光協会  
だより

## おのえ花と植木まつり・広船志賀坊まつり

市が誇る桜の名所・猿賀公園にて「平川市おのえ花と植木まつり」、津軽平野を一望できる名所・志賀坊森林公園では、「平川市広船志賀坊まつり」が開催されます。

- 花と植木まつり** ●日時／4月27日(土)～5月6日(月・祝) 9：00～17：00 ●場所／猿賀公園 ※駐車場 無料 ●内容／植木市、クラフト出店(4月28日～29日)、ライブイベント(5月3日)など
  - 志賀坊まつり** ●日時／4月27日(土)、4月28日(日) 9：00～16：00 ●場所／志賀坊森林公園 ※駐車場 無料
- [問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



食育  
通信

きちんと  
噛んでいますか？

## 80歳までを目標に！

「噛むこと」は食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大事な働きをしています。

近年は、あまり噛まないことで、顎の骨や噛むための筋肉の未発達につながり、顎のラインが細い骨格の方が増えていっているとされています。

よく噛むことはたくさんの健康効果があります。「よく噛むこと」を少し意識し、80歳になったとき、自分の歯20本でしっかり噛めるようにがんばりましょう。

### よく噛むこと健康効果

- 1 歯と口の病気を防ぐ**  
噛むことで分泌する唾液が口内を浄化してくれる。
- 2 脳の発達・認知症の予防**  
口の開閉により、脳が活性化する。
- 3 発音・表情がよくなる**  
口周りの筋肉を使うことで発音、表情がよくなる。
- 4 肥満を防ぐ**  
よく噛むことで満腹感がアップ。
- 5 体力の向上**  
歯をくいしばることができることで、ここ一番の場面で力を出せる。
- 6 胃腸の疲れが少ない**  
消化液の分泌を促し、胃腸の働きを促進してくれる。

