

スポーツ協会  
だより

## 第11回 平川市民グラウンド・ゴルフ大会

平川市民グラウンド・ゴルフ協会では、平川市民の健康の保持・増進を図るとともに愛好者相互の親睦を図り、生涯スポーツとしての関心を一層高めてもらうため、今年度も平川市民グラウンド・ゴルフ大会を開催します。

- 日時／7月31日(水)  
集合9:00 開会式9:15～ プレー開始9:30
- 場所／平川市陸上競技場 ●参加資格／平川市民であること
- 参加料／1人500円 ●申込締切／7月25日(水)

[申込み・問合せ] 平川市グラウンド・ゴルフ協会

平賀地域の方…対馬 修 ☎090-5359-7356、尾上地域の方…小田桐 彰 ☎57-5212、碓ヶ関地域の方…対馬 弘 ☎46-2637

文化協会  
だより

## NPO法人 平川市文化協会総会

去る5月31日(金)、NPO法人平川市文化協会総会が碓ヶ関公民館で開催されました。今年度も市民文化祭やまるごと文化協会Dayなどを通じ、市民の皆様とさらに交流を深めていきたいと存じます。

元号も文化を育む令和へと変わり、文化協会の事務局の体制も変わりました。文化活動を通じ、心豊かな安心安全の街づくりに貢献できるよう、努力してまいります。

- 事務局長／葛西 朗 ●会計／阿部 克則
- [問合せ] NPO法人 平川市文化協会 (文化センター内) 今井 ☎090-4635-4102

観光協会  
だより

## 蓮の花まつり開催！

自生する「和蓮」の群生地としては最北として知られる猿賀公園では、今年も「蓮の花まつり」を開催します！

期間中の土曜日、日曜日はイベント目白押し！市内園児によるショー、にゃんごすた〜ミニライブ、ぷらすマルシェ、チャンバラ合戦やミニ動物ランドなど多くの企画で盛り上げます！

そして、7月20日～8月31日はフォトコンテスト・SNSフォトコンテスト（#猿賀の蓮と#平川市を付けてSNSに投稿するだけ）も行います！キレイな蓮の花を撮って、入賞を目指してみませんか？

- 日時／7月20日(土)～28日(日) 9:00～15:00
- [問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



◎詳しいイベント情報は [平川市 蓮の花](#) 検索



## 夏場の「糖分」の

## 摂りすぎにご注意！

え…？  
スポーツドリンクって  
身体によくないの？



暑くなるこの季節、熱中症予防にスポーツドリンクを利用している方も多いのではないのでしょうか。スポーツドリンクは、水分やミネラル分などを手取り早く補給できますが糖分も多く含んでいるため、飲みすぎには注意が必要です。



## スポーツドリンクを飲みすぎると…？

通常の運動や作業では、汗をかいた後の水分補給は必要ですが、糖分を積極的に摂取する必要はありません。糖分が入っていると、かえって喉が渇きやすくなってしまいます。

また、糖分の摂りすぎは**肥満の原因**にもなります。冷たいものは甘さを感じにくいので、知らないうちにたくさん糖分を摂っていた、ということのないようにしたいですね。

夏もできれば水かお茶で水分補給をし、バランスの良い食事で暑い夏を乗り切りましょう。



[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)