

スポーツ協会  
だより

## 平川市卓球協会 会員募集中!

硬式、ラージボール卓球で健康づくりしてみませんか。さわやかな汗、はれやかな笑顔、おらかな心。

- 団体名/平川市卓球協会
- 会員数/20人 ●対象/一般
- 活動日時/毎週木曜日 19:00～21:00
- 活動場所/小和森小学校体育館
- 会費/年3,000円
- [問合せ] 事務局(芳賀) ☎090-5354-8255



文化協会  
だより

## あみまつハウスの活動に 参加しませんか

表現・読書・体験活動などを通じ、子どもも大人も共に学び触れ合う場を創出したいとの思いで結成されました。

「あみまつ」の「あ」は遊ぶの「あ」、「み」は見るの「み」、「ま」は学ぶの「ま」、「つ」は作る・つながるの「つ」、という意味です。昨年は、「うたつてあそぼう おはなしであそぼう」(乳幼児親子対象)、「脳いきいき!音読を楽しむ会」(シニア対象)などを実施、「わくわくひらかわ教室」(生涯学習課事業)にも協力しています。

多様な体験や機会を提供することで、次世代を担う子どもたちが生き生きと育つことを願い活動しています。

- 団体名/あみまつハウス
- 会員数/8人
- 対象/市民(乳児～一般)
- 活動日時/随時
- 活動場所/文化センター、生涯学習センターなど
- 会費/年1,000円
- [問合せ]  
NPO法人 平川市文化協会  
(今井) ☎090-4635-4102



観光協会  
だより

## ガイド見学会 志賀坊コース

ひらかわ案内人によるガイド見学会第2弾志賀坊コースです。山野草の中を散策しながら、志賀坊の観光や歴史について楽しく学んでみませんか? 展望台から眺める津軽平野と岩木山は絶景! 一見の価値あります。料金はガイド見学会のみの限定価格。この機会にぜひご参加ください!

- 日時/5月10日(日) 10:00～12:00 集合時間9:50
- 場所/志賀坊森林公園 ●料金/1,000円(税込)
- 対象/観光、ガイド、歴史に興味のある方、その他、どなたでも参加OK!  
※歩きやすい服装でお越しください。
- [問合せ] (一社) 平川市観光協会 ☎40-2231 FAX・40-2232



平川市観光協会は4月1日からふるさとセンター(さるか荘併設)に移転しました。

食育  
通信

## 食育クイズに挑戦!

～1日分の食塩の料理はどれ?～

このたび日本人の食事摂取基準が改定となり、その中で食塩の摂取目標量も変更されました。

食塩の摂取量が多すぎると、高血圧や心疾患などの生活習慣病の発症や重症化を招きやすくなります。平川市民は高血圧の方が多いので、健康な体を作るため、減塩を意識するようにしましょう。

日本人の食事摂取基準(2020年版)「1日」の食塩摂取目標量

男性	女性
7.5グラム未満	6.5グラム未満



さて、ここでクイズです!

次の料理(外食)の組み合わせのうち、食塩相当量が7グラムに最も近いものはどれでしょう?

- ① おにぎり(梅) + しょうゆラーメン(汁含む)
- ② 牛丼 + みそ汁 + 紅しょうが
- ③ 野菜サンドイッチ + 牛乳



こたえ ①10グラム、②6.9グラム、③1.5グラムになるので、正解は②です。

店や食べる量にもよりますが、1人前を食べると①は1日分の塩分摂取量よりも大幅に多く、②も1食で1日分相当の塩分量になります。外食時は、ラーメンの汁を残す・丼ものを食べる時は汁を控えるなどの注意が必要です。また、「だし活」だけでなく、野菜と一緒に食べることで体の中の食塩を外に出す「だす活」も併せて取り入れることで、さらに減塩に繋がります。食塩摂取量を意識した食生活で、新年度も元気に乗り切りたいですね。