

スポーツ協会
だより 平川市グラウンド・ゴルフ協会

グラウンド・ゴルフ協会では、1年を通じて協会員を募集しています。年5回の当協会主催の大会（6月平川市長杯、7月平川市民大会、8月平川市ペア大会、10月平川市交流大会、2月平川市冬季大会）を開催しているほか、月に1回定例会を実施しています。

- 会員数/108人
- 対象/平川市内・近郊市町村に在住または勤務している健康と親睦を愛する方
- 練習日/月曜日～金曜日 9:00～12:00
(自分の体調に合わせて好きな時に参加してください。)
- 活動場所/平川市陸上競技場、多目的広場ほか
- 会費/65歳以上の方は年2,400円、64歳未満の方は年3,050円
※会費は一律1,200円ですが、スポーツ保険代が異なります。

[問合せ] 小山内 進 ☎090-8921-0435、対馬 修 ☎090-5359-7356

皆さんのご参加お待ちしております！

生花協会
だより 生花教室

花が好きな人たちが定期的集まり、講師のアドバイスを受けながら、より綺麗に見せる技術向上と自宅に飾ったときの家族の喜びに幸せを感じながら活動しています。お互いに様子を確認しながら制作するので安心感があります。

毎年10月に碓ヶ関公民館でギャラリー展も開催しているのでぜひお越しください。



- 会員数/6人 ●対象/主に碓ヶ関地区在住の方
- 活動日時/第1・第3月曜日 13:00～15:00
- 活動場所/碓ヶ関公民館 2階ロビー
- 会費/毎回、花代実費を徴収

[問合せ] 佐々木 愛子 ☎45-2653

観光協会
だより 平川ねぶたグッズを販売します！

平川市観光協会では皆さまのご要望にお応えし、今年もねぶたグッズを販売します。今年はねぶた祭りを見ることはできませんが、平川ねぶたグッズを身に着け少しでもお祭り気分を堪能しましょう！

- 料金/Tシャツ…2,500円 ポロシャツ…3,000円
マフラータオル…1,000円
- カラー/Tシャツ・ポロシャツ…白、黒
マフラータオル…赤、黒
- サイズ/Tシャツ・ポロシャツ…S、M、L、LL



昨年大好評だったデザインを今年もご要望にお応えして販売します！

[問合せ]
(一社)平川市観光協会
☎40-2231
FAX 40-2232

朝食を食べて
生活習慣病を予防しよう！

知ってる？朝食の効果

朝食には、午前中の脳や身体活動に必要な栄養素やエネルギーを蓄え、体温を上げる役目があります。しかし、若い男性を中心に朝食を食べない、飲み物だけ、という方が多いのが現状です。

ヒトには大きく分けて2種類の体内時計があります。1つは脳にあり、日光で時刻合わせをしています。もう1つが内臓の体内時計で、朝食を食べることで時刻合わせをしています。食事のタイミングがずれると体内時計もずれて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクになります。



子どもの頃の習慣がカギ！

朝食を食べない人の約半数が、高校卒業までにその生活が習慣化したとの報告があります。つまり、子どもの頃から朝食を食べる習慣が、大人になってからの生活習慣病予防になると言えるのです。

朝食の内容も重要で、主食とたんぱく質を組み合わせると体内時計がリセットされるということが、最近の研究で分かってきました。

これだけは守ってほしい！朝食のポイント

- ①毎日、同じくらいの時刻に食べる
- ②ご飯やパンなどの主食と、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を一緒に食べる

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)