

平川市インディアカ協会

毎週水曜日と金曜日、19時30分から21時まで柏木小学校体育館で練習しています。会員は30代から60代と幅広く、技術レベルも初心者から中級、上級者まで様々です。年齢やレベルに応じ楽しく、激しく、厳しく練習し、各種大会での上位入賞を目指しています。

インディアカを体験してみたい方をお待ちしております。

[問合せ] 会長 三浦 稔 080-2819-5668
 事務局長 後藤 巧 090-7528-3750
 柏木クラブ代表 仙台 季子 090-6227-7216



碓ヶ関フォークダンス協会

碓ヶ関フォークダンス教室は初代会長の山口絹子さん他、現在は先生を含め9人の会員で活動しており、講師の石戸谷先生、大塚先生（共に弘前市在住）にご指導いただいております。

今年も6月2日にホテルニューキャッスルで開催された、「サマーフォークダンスパーティー」に参加し、フォークダンス仲間と交流を深め、日頃の練習の成果を発表しました。フォークダンスの複雑なステップは脳トレーニングにもなります。ぜひ、興味のある方は覗いてみませんか。お待ちしております。

▶練習場所 碓ヶ関総合支所 2階
 ▶練習時間 14時～16時
 ▶練習日 月3回（日程はご確認ください）



[問合せ] 会長 佐藤 栄子 ☎45-2952

平川市観光協会のロゴマーク大募集中!

現在、市観光協会ではロゴマークを募集しています。平川市の観光PRに繋がるような、市観光協会のシンボルとなるような、地域の方々に親しみを持ってもらえるような、そんなマークを募集しています。

プロ・アマ・居住地・年齢問わず、誰でも応募可能です！市観光協会HPに掲示の注意事項をよく読み、同意の上ご応募ください。たくさんの応募お待ちしております！

▶募集締切 10月31日（水） ※当日消印有効
 ▶募集要項 ①注意事項などは市観光協会ホームページに掲載しています。
 ②応募用紙はホームページからダウンロードできます。

▶採用点数 1作品 ▶賞金 5万円
 [問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231 FAX 40-2232
 Mail hikankou@jomon.ne.jp URL https://www.hirakawa-kankou.com/index.html

塩 分のとりすぎは血圧を上げ、脳卒中や心臓病など重大な病気の引き金になります。



日本人の1日の塩分摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の予防・治療には6g未満が望ましいとされています。一方で、県民の平均塩分摂取量は、男性11.3g、女性9.7gと高い数値となっています(平成28年度 県民健康栄養調査より)。

長 く健康を維持するためには、病気でなくても、毎日の食生活を見直すことが大切です。市では、今年度から減塩普及事業に取り組んでおり、汁物の塩分濃度を測定できる『塩分計』の貸出を行っていますので、一度、ご家庭の味を測定してみませんか？

【塩分計の貸出場所】

- 健康センター
- 尾上総合支所
- 碓ヶ関総合支所
- 葛川支所

塩分を細かくチェック!

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)