

体育協会だより

平川市サッカー協会

平川市サッカー協会では、毎週金曜日19時30分から21時まで、金田小学校体育館で大学生・社会人がフットサルを行っています。

高校の部活動を終えた3年生も一緒にプレーしてみませんか？

連絡先 天内伸光 ☎080-1854-6357

また、平川市には尾上S C (園児～中学生)・平賀F C (園児～小学生)のサッカーチームがあり、サッカーに興味のある子どもさんのために、随時体験を行っています。お気軽にご連絡ください。

連絡先 尾上S C 天内和宏 ☎090-4312-2975

平賀F C 工藤智広 ☎090-8257-4406



文化協会だより

日本棋院平賀支部

日本棋院平賀支部の会員は、現在約20名。主なる活動は毎月2回、第1と第3の日曜日、平賀農村環境改善センターで9時から例会が行われます。例会では自由に相手を選んで5局の対局をします。対局の勝敗は年間を通して記録され、3月最後の例会日の総会で、成績優秀者が表彰されます。例会の内「名人戦」「支部長杯戦」が前期と後期にトーナメント戦で4回開催されます。囲碁のルールはそれほど難しくありません。碁を打つことで脳細胞が働き、子どもさんは集中力がつき、学力向上につながりますし、高齢者は認知症予防になるといわれています。会費などは年間5,000円と例会参加費が1,000円(昼食付)です。

碁を覚えたいと思っている方、ご家族に体験させてみたいと思っている方は下記にご連絡ください。

問合せ 会長 鳴海 七郎 ☎44-7444

事務局長 藤木 義行 ☎44-2829



碁を楽しむ会員達

食育通信

生活習慣病の 予防・治療は食事が大切！

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの「生活習慣病」は、日ごろの食生活との関連が深い病気です。食欲の秋に一度見直してみましょう。

【食事のポイント】

- ①適正なエネルギーの範囲で
…適正体重の維持を目標に。
- ②バランスのよい食事
…主食・主菜・副菜を揃えた食事を。
- ③1日3食を規則正しく食べる
…夜遅くの飲食や、欠食は控えましょう。
- ④ゆっくりよく噛んで食べる
…食後高血糖や過食の予防に効果的。

【食べる順番は野菜を最初に】

野菜を先に食べ、炭水化物が多いものを後からゆっくり食べることで、食後の高血糖を抑える効果があります。野菜やきのこなどに多く含まれる食物繊維が糖の吸収をおだやかにしてくれるからです。

1日350gの野菜摂取を目指しましょう。

問合せ：健康推進課 健康増進係
☎44-1111 (内線1141・1145・1146)

表彰

代表監査委員が 表彰されました

古川敏明代表監査委員(荒田)が8月24日に東京都品川区で行われた平成29年度全国都市監査委員会会員の表彰を受けました。

これは、都市監査委員として多年にわたり尽力された功績が認められたものです。

9月28日に長尾市長を訪れ、受賞報告を行った古川代表監査委員は「これを機に、より一層公正かつ能率的な行政実現のための監査業務に励みたい」と語りました。



長尾市長に受賞を報告した
古川代表監査委員 (写真左)