

スポーツ協会
だより

平川水泳協会

平川市内にある屋内プールの利活用の促進と水泳を通じた健康づくりを目的に、会員約30人で活動しております。

具体的には、下記練習場所での練習のほか、競技指導者育成のために県水泳連盟の公認水泳大会誘致とそれに関わる公認審判員の資格取得、公認水泳大会の開催などを実施しています。また、会員の泳力を発揮する場として県民体育大会にも参加しており、優勝や上位入賞を目指して日々練習に励んでおります。

●練習場所・活動日時

【平賀屋内温水プール】木・日曜日 19:30～20:30

【碓ヶ関屋内温水プール「ゆうえい館」】水・土曜日 19:00～20:00

●対象/市内外を問わず社会人の方 ●会費/年2,000円

●今後主管する公認大会日程

①2月8日(土)～9日(日) 県室内選手権水泳競技大会(ゆうえい館)

②2月23日(日) 県短水路ジュニア記録会(ゆうえい館)

[問合せ]平川水泳協会会長 山田 ☎090-2840-2467



いつでも会員を募集しております。
皆さまの入会をお待ちしております！

文化協会
だより

ギャラリー展示 佐藤宏油彩画展

佐藤氏は現役の左官職人で、16歳からその道に入り60年を超えるベテランさん。60歳頃から油彩画を始め、今では風景画を中心に100号の大作を津軽美術展や国土社展に出展しています。昨年の文化祭では珍しい「コテ絵」を展示し、話題となりました。2月上旬に作品を入れ替える予定です。ぜひご覧ください。

●日時/1月8日(水)～2月29日(土) 9:00～17:00

●会場/文化センター ギャラリー (2階)

[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

一夜限りの幻想的な農家蔵ライトアップ!

金屋地区の「蔵並み通り」は、78棟の蔵が立ち並び、そのうち40棟は有形文化財に指定されています。当日は、150基あまりの燈籠やろうそくが灯り、蔵がライトアップされ、雪景色の中の蔵の白壁は一層鮮やかで、幻想的な世界を作り出します。この時期ならではの蔵の姿を見ることができます!カメラを片手に冬の夜の蔵並み通りを歩いてみませんか?

●日時/1月25日(土) 16:00～20:00 ●場所/金屋地区 国登録有形

文化財蔵並み通り ●駐車場/「金屋地区多目的研修センター」の駐車場

をご利用ください。 ※収容台数に限りがありますのでご了承ください。

[問合せ]NPO法人 尾上蔵保存利活用促進会 ☎57-5190



バランスの良い食事で 冷えから体を守ろう

冷え症は、血行不良により、体の末端部分が他の部分よりも極端に冷たくなることをいいます。血行不良になると、血管の少ない手や足、腰の血液の量が減り、手足や腰が冷えるなどの症状が出て、ひどくなると頭痛やめまいなどの症状を引き起こします。

● バランスのよい食事をとって、血行促進を

5大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)は、全身の細い血管まで血液を送り込んで、血行を促進させます。どの栄養素が欠けても体は上手く働かないので、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をするのが大切です。

● 体をあたためる食べ物を選びましょう

しょうが、にんにく、とうがらし、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、魚などは体を温める働きがあります。



● 体を冷やす食べ物は加熱して食べましょう

夏が旬の物や、暖かい地域の食べ物は、体を冷やす性質があると言われていますが、加熱して食べることで体を温める効果があります。大根、ほうれん草、なす、トマト、鮭などは、煮る・焼くといった加熱調理で、温かいうちに食べ、冷えを予防しましょう。

● 暖房やきつい下着も冷えの要因に…

外気と室内の温度差が極端になると、自律神経が乱れ、冷え症を招きやすくなります。また、きつい下着も血行不良の原因となります。こまめに温度調節をし、食事や入浴、適度な運動で血のめぐりをよくして冷えを予防しましょう。

[問合せ]子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)