

7月の協会だより

スポーツ協会
だより

平川市サッカー協会

平川市サッカー協会では、対象別に5つの団体が活動しています。随時体験も行っていますので、お気軽にご参加ください。

| | 対象 | 曜日 | 場所 |
|-------------|--------|-----------|-----------------------|
| 平賀フットボールクラブ | 年中～小学生 | 火・水・木・土 | 平賀多目的広場・ドーム |
| 尾上SC園児スクール | 年中・年長 | 木 | ひらかわドリームアリーナ |
| 尾上SC U-12 | 小学生 | 火・水・金・土・日 | 金田小学校グラウンド 尾上多目的広場 |
| 尾上SC U-15 | 中学生 | 火・水・金・土・日 | 平川市陸上競技場 尾上多目的広場 |
| 社会人 | 18歳～ | 金 | 金田小学校体育館 |



[問合せ]

平賀フットボールクラブ 工藤 ☎090-8257-4406
尾上SC園児スクール 天内 ☎090-4312-2975
尾上SC U-12
尾上SC U-15・社会人 天内 ☎080-1854-6357

文化協会
だより

NPO法人 平川市文化協会 新役員を紹介します

5月28日(土)、NPO法人平川市文化協会総会が生涯学習センターで開催されました。今年度も市民文化祭や講演会・トークライブ・講座などを通じ、市民の皆さまとさらに交流を深め文化の灯を絶やさないよう努力してまいります。



| | |
|-----------|----------|
| 会長／今井千都子 | 副会長／西谷龍彦 |
| 副会長／藤木義行 | 副会長／西谷龍彦 |
| 監事／今井巖 | 監事／船水貞利 |
| 監事／今井勝美 | |
| 理事／大湯博美 | 理事／山口絹子 |
| 理事／外川和彦 | 理事／鳴海景文 |
| 理事／鳴海裕美子 | 理事／山谷洋朗 |
| 事務局長／葛西 朗 | 会 計／阿部克則 |

[問合せ] 平川市文化協会 事務局長 葛西朗
☎080-1823-5710

観光協会
だより

平川市 蓮の花まつり



池一面を覆いつくす美しい蓮の花シーズンが猿賀公園にやってきます。朱色の神社を背景に蓮の花が咲き誇る光景はまさに絶景！

まつり期間中はライスのミニライブやクラフトイベント、フォトコンテストなど楽しめる企画が目白押し！夏の思い出づくりに猿賀公園を訪れてみてください。

- 日時/ 7月23日(土)～8月28日(日)
- 場所/猿賀公園

※園内を散策する際は、感染症対策にご協力ください。

[問合せ] 平川市観光協会 ☎40-2231



知っていますか？ 1日の塩分摂取目標量



減塩が大切といいますが、自分は何くらい摂ればいいのかご存知ですか？日本人の食事摂取基準2020年版では、私たちの食塩相当量の1日の目標量は、次のように示されています。

| 年齢 | 食塩相当量 | 年齢 | 食塩相当量 |
|--------|--------|--------|--------------------|
| 1～2歳 | 3.0g未満 | 12～14歳 | 男7.0g未満 女6.5g未満 |
| 3～5歳 | 3.5g未満 | | 15歳以上 |
| 6～7歳 | 4.5g未満 | | |
| 8～9歳 | 5.0g未満 | | |
| 10～11歳 | 6.0g未満 | | |

※高血圧の方は6.0g未満

小さなお子さんも大人と同じものを食べることがありますが、大人と同じ塩分量を推奨されているのは、男性で15歳、女性で12歳となっています。

■塩分は食塩だけじゃない？

食塩の量に気を付けていても、塩分は塩だけに含まれているわけではなく、しょうゆ、みそなどの調味料や麺類、カレーライス、スナック菓子などの加工品にも含まれています。

加工品は食品成分表示が義務付けられていて、「食塩相当量」という項目を見ると、どれくらいの塩分が含まれているか分かります。塩分摂取量は食べる量によっても大きく左右されるため、食べ過ぎないことも減塩に繋がります。

塩分摂取量が多いと、全身の血管をはじめ、心臓や腎臓に負担がかかります。特に腎臓は一度悪くなると元どおりに戻すのは難しいので、生涯のパートナーでもある自分の大事な臓器を守るためにも、減塩に努めたいですね。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)