

スポーツ協会
だより

平賀歩行会

創設50周年を経て、「歩く楽しみ」、「歴史探訪」、「景観と自然への親しみ」、「親睦を深める」をモットーに続けています。生涯スポーツの普及のためにも活動しています。一緒に目標1日6,000歩を目指し、歩きましょう！

【問合せ】 庶務係 古川 ☎090-2993-6412
※17時以降にご連絡ください

Facebook「青森を歩いてみよう
平賀歩行会」もご覧ください♪



令和5年度事業予定

| | |
|----------|-------------------|
| 4月23日(日) | ～毎年恒例～猿賀神社参拝 |
| 5月28日(日) | 岩木山桜並木～嶽 |
| 6月18日(日) | 八幡崎・金剛寺(火生三昧) |
| 7月9日(日) | 奥入瀬溪流/石ヶ戸より銚子大滝 |
| 8月27日(日) | 梵珠山登山とピクニック |
| 9月10日(日) | 上十川歴史散策/馬頭観音 |
| 10月8日(日) | りんごまるかじりウォーク(板柳町) |
| 11月5日(日) | 紅葉の白岩森林公園 |

文化協会
だより

平川市コーヒー愛好会

コーヒーの正しい知識を習得して、「健康に役立つ」美味しいコーヒーを飲めるようになってください。



淹れ方講習会の講師は、青森コーヒーライセンス委員会の資格を持っており、野外でコーヒーを楽しむ会や特色のある喫茶店巡り、焙煎工場見学などの活動も行います。また、市民文化祭に参加して、コーヒー茶会も開設します。

- 会員数 47人
- 対象 原則として平川市民、会員の推薦があった方
- 活動日時 年6～8回 主として日曜日の午後(13時～16時ごろ)「コーヒーの淹れ方」の実習と、「コーヒーサロン」的な時間となります。
- 活動場所 文化センター ●会費 年1,000円

【問合せ】 会長 藤木義行 ☎44-2829

観光協会
だより

イルミネーション フォトコンテスト 展示会



「ひらかわイルミネーションフォトコンテスト2022」を開催し、平賀駅前広場の台湾提灯や、中央公園のイルミネーションの光景を美しく幻想的に収められた作品がたくさん集まりました。それらの作品の中から、上位30作品を展示しています。ぜひご鑑賞ください。

最優秀賞「寒夜」(撮影/後藤美悠さん)

- 期間 5月31日(水)まで
- 場所 平川市観光協会ロビー(ふるさとセン)

【問合せ】 (一社)平川市観光協会 ☎40-2231

食育
通信

お酒を飲むときの注意点

■お酒は肥満の原因のひとつです



- ①お酒はエネルギーが多い…お酒に含まれるアルコールは1gあたり7kcalのエネルギーがあります。
- ②食欲増進作用…お酒を飲むと空腹を感じやすく、食事が増えます。おつまみは一般的に高塩分なので、高血圧の原因にもなります。
- ③脂肪を蓄えやすくする…肝臓はアルコールを分解するという仕事があるため、飲酒中に摂った脂質を分解、処理することが難しくなり、脂肪を蓄えやすくなります。お酒を飲むと、つい夜遅くまで飲食がちになるので、就寝中の代謝も下がってしまい、太る原因になります。

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

約20gの純アルコールを含むお酒の例

| 種類 | 目安量 | エネルギー(kcal) |
|--------|-------|-------------|
| ビール | 500ml | 195 |
| 日本酒 | 1合弱 | 163 |
| 焼酎 | 1/2合弱 | 142 |
| ウイスキー | ダブル1杯 | 140 |
| ワイン | グラス2杯 | 136 |
| 缶チューハイ | 350ml | 179 |

※厚生労働省「健康日本21(第2次)」の中で、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール量で20g程度としています。

少量の飲酒は気分を開放し、リラックス効果がありますが、多量の飲酒はさまざまな健康障害を引き起こし、飲酒によって睡眠の質が低下すること、睡眠不足で飲酒量が増えることがわかっています。お花見などで飲酒の機会が増えるこの時期、今一度お酒の適量について振り返ってみませんか？自分の体を守るためには、適度な飲酒量に留めて生活習慣を整えることが大切です。