

体育協会だより

## 平川市陸上競技協会

平川市陸上競技協会は、町村合併により平成18年4月に発足しました。本会はアマチュア陸上競技を振興して、市民の体力向上とスポーツ精神の高揚を図ることを目的としています。

現在、会員は42名で、大会を開催・運営したり、審判をしたりしています。

本会には、陸上が好きなら誰でも入会できます。審判員の資格も取得することができます。

また、本会の長年の夢でもありました全天候型の陸上競技場も完成し、競技人口の底辺拡大も図っていきます。ぜひ、興味のある方お待ちしております。

会長 佐藤成弘

問合せ 松田正志 ☎ 57-4172



文化協会だより

## きじ鳩俳句会

月一回の紙上句会をメインとして活動しています。現在の会員数は18名。平川市を始め弘前市、五所川原市など津軽一円に会員がおり、八戸市にも1名います。現在の代表、西谷是空は二代目で平成22年4月に前代表、福士光生の後を引き継いで7年目になります。

秋に会員の吟行会を催したり、今年は西津軽郡鰯ヶ沢町の旧大然村跡や種里城址を吟行し現地での句会を開催し親交を深めました。

きじ鳩俳句会はみな仲間意識が強く、何事にも協力的で、会員各自の個性を尊重し自由な作風を容認している楽しい句会です。

問合せ 代表 西谷是空 ☎ 57-2469



食育通信①

## 質の良い眠りは食事から

新年度になり、新しい学校や職場での生活が始まった方も多いと思います。環境が変わると、緊張などで、疲れやストレスがたまることもあります。疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかりと睡眠を取ることが大切です。

眠りには食事大きく関わっています。

良い睡眠のための食事には、次のようなものがあります。

### ●大豆・魚介類・肉類・乳製品を食べる

睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を促進する、アミノ酸やビタミンが含まれています。3食の食事でバランス良くとりましょう。

### ●寝る2、3時間前に食べ終える

1回の食事を消化するのに2、3時間かかると言われています。消化しないまま眠ってしまうと、胃腸が動いて体がしっかり休まらず、疲れが取れません。

### ●寝る前のお酒は控える

寝酒は睡眠の質を下げてしまいます。お酒を飲むときは、適量を食事と一緒にとりましょう。

問合せ：健康推進課 健康増進係  
☎ 44-1111 (内線1146)

## 中国語講座を開催します

～あなたの「おもてなし」が平川市の国際化を支える～

近年増加傾向にある外国人旅行客に対するコミュニケーション能力の向上を図ることを目的に、昨年11月から海外出身の講師を招き、中国語講座を開催しています。

つきましては、新規受講生を募集しますので、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

開催日時 平成29年5月～平成30年3月

毎週火曜日18時30分～20時

合計40回開催 初回は5月9日(火)を予定

開催場所 生涯学習センター

対象者 平川市民、市内の事業所に勤務する方

※現在は20代から70代までの18名が受講しています。基礎から学びますので、初めての方・年配の方でもお気軽にお申し込みください。

受講料 無料

ただしテキスト代(税込3,132円)は負担していただきます。

申込期限 4月28日(金)

まずは担当までお電話ください。

申込み・問合せ：商工観光課 観光係  
☎ 44-1111 (内線2181)