

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 **平賀茶道愛好会**

平賀茶道愛好会は平成6年5月に設立しました。会員は、講師から茶道を学ぶだけではなく、指導者としての勉強をすることもできます。



平成30年に開催した文化庁伝統文化親子教室では、会員達が子ども達に茶道の指導を行うことで、子ども達だけではなく会員の意欲が増したと感じました。写真はその時の様子です。会員は随時、募集しています。

- 日時/毎週土曜日 14:00～17:00
- 場所/文化センター 茶室 ●会員/7人
- 会費/毎月2,000円(水屋料として)
- 対象/どなたでも

[問合せ] 平賀茶道愛好会会長 小山内 ☎44-6201

観光協会  
だより **平川さくらまつり**

市が誇る桜の名所・猿賀公園にて「平川さくらまつり」が開催されます。



鏡ヶ池の真ん中に鎮座する胸肩神社を背景に約330本の桜が咲き誇ります。

また、さくらまつり期間中に行われるライトアップは必見です。

- 日時/4月24日(土)～5月5日(水) 9:00～17:00 (ライトアップ21:00まで)
- 場所/猿賀公園 ※駐車場 無料
- 内容/イベント内容は、観光協会ホームページやSNSで公開中!!

HPはこちらから↓



[問合せ] (一社)平川市観光協会  
☎40-2231 FAX 40-2232



**ストレスから体を守ろう!**

新年度になり、生活環境が変わった方も多いのではないでしょうか。

慣れない環境でのストレスは、心や体にさまざまな悪影響を及ぼします。イライラや不安、気分の落ち込みだけでなく、やけ食い、無茶食い、お酒の飲みすぎ、喫煙量の増加などの行動の変化が習慣化すると、生活習慣病を引き起こすこともあります。食事・運動・休養・睡眠といった生活習慣を改善することで、**ストレスを軽減・解消**することができます。

**ストレスに負けない食事を!**

ストレスがあると、体はたくさんの栄養を必要とします。朝・昼・夕、バランスよく食べ、さまざまな栄養素を取り入れましょう。



**朝食** 脳や内臓を刺激して、体内時計を活動モードに切り替えてくれます。



**昼食** 午後の活動のために、脳と体に栄養補給をします。



**夕食** 消化する力のピークは夕方です。それ以降は、体が休息する準備に入るため、胃腸に負担をかけないように、消化に良いものを腹八分目に食べましょう。



[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)