

平川市サッカー協会

対象別に5つの団体が活動しています。社会人は県民スポーツ大会に今年も出場します。ぜひ、練習に参加してみませんか？

	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	市内公共施設
尾上SC プライマリー	年中・年長	木	ひらかわドリームアリーナ
尾上SC ジュニア	小学生	水・金・土・日	金田小学校グラウンド 尾上多目的広場
尾上SC ジュニアユース	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



令和6年度県民スポーツ大会 準優勝

[問合せ]

平賀フットボールクラブ 工藤 ☎090-8257-4406
 尾上SC プライマリー 天内 ☎090-4312-2975
 尾上SC ジュニア 天内 ☎090-4312-2975
 尾上SC ジュニアユース 天内 ☎080-1854-6357
 社会人

猿賀神社のレンコン堀り体験

猿賀公園鏡ヶ池にて今年もレンコン堀り体験を開催します。鏡ヶ池で育った縁起の良いレンコンを収穫できるのは今だけ！気になる方は平川市観光協会ホームページをチェック！皆さまのご参加をお待ちしております。



[問合せ]

(一社)平川市観光協会 ☎40-2231

- 日時 5月5日(月)祝、6日(火)祝、10日(土)、11日(日)
 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00
- 定員 各回2名 ●料金 1人3,000円 ●集合場所 猿賀神社社務所前
- 申込締切 4月30日(水) ※定員に達し次第締め切ります。

平川市美術会15周年記念会員展のお知らせ

平川市美術会15周年記念会員展を開催します。
 皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。

※広報3月号でお知らせした「碇ヶ関 生け花教室」の問合せ先について、
 正しくは「佐々木幸子 ☎45-2756」となります。

- 開催期間 5月14日(水)～18日(日)
- 場所 文化センター
- 入場料 無料

[問合せ] 事務局 田中 ☎44-2917

食育
通信

野菜を食べていますか？

厚生労働省より、令和5年度の「国民健康・栄養調査」の結果が発表されました。この調査は、健康増進法に基づき、国民の身体状況、栄養素などの摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進を図るために行われています。

今回の調査では、20歳以上の1日当たりの野菜摂取量の平均値は256gでした。厚生労働省は、1日当たりの野菜摂取量の目標値を350g以上としているため、約100g足りない結果となりました。350gは、野菜がメインの小鉢が5皿程度の量です。まずは、3食のどこかで「プラス1皿」を意識してみましょう。

野菜を食べると、ビタミンやミネラル、食物繊維の摂取ができ、生活習慣病予防にも有効です。緑黄色野菜、淡色野菜など様々な種類の野菜を組み合わせ、おいしく健康増進に努めていきましょう！

☆野菜を取り入れるコツ☆

- ①冷凍野菜やカット野菜を使用する
- ②生ですぐに食べられる野菜を買う
- ③熱を加えてかさを減らす
- ④野菜入りの料理を選ぶ

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819 (本庁舎2階10番窓口)