



## ズームアップ

## 稚内市と㈱セコマが包括連携協定を締結



### トップチームが氷上で熱戦!

8月10日(木)から13日(日)の日程で、稚内市みどりスポーツパークで「北海道カーリングツアー 稚内みどり CHALLENGE CUP 2023」が開催され、国内の男女8チームが熱戦を繰り広げました。新型コロナウイルスの5類への移行により観客を動員して行われ、トップチームのプレーを生で見ようと多くの市民らが観戦。精度の高いプレーや稚内から出場している選手に対して、拍手で声援を送っていました。



7月25日(火)、市とコンビニ道内最大手セコマが、包括連携協定を結びました。稚内ブランドに認定されている食品を市内のセイコマート各店で販売することで、地域経済の活性化に協力していくというもの。工藤市長からは、「この協定を機に、一層の連携でまちづくりに取り組んでいきたい」と、歓迎の言葉が述べられました。

## 令和5年度 いきいき大学(後期)の学生を募集!

受付期間 / 10月6日(金) 16時まで

市では、高齢者の皆さんが、様々な学習活動を楽しみながら、喜びと生きがいのある充実した日々を過ごすことを願い、高齢者大学を開設しています。後期は、下記の内容で5回実施します。

講座名	日時	定員	教材費	内容
健康講座	10月25日 水曜日 (10:00 ~ 12:00)	10名	600円	手軽にできる健康料理の紹介と調理実習を行います
木工作①	11月15日 水曜日 (10:00 ~ 12:00)	6名	700円	ミニチェア(花台)を作ります
木工作②	11月22日 水曜日 (10:00 ~ 12:00)			
うどんづくり	11月29日 水曜日 (10:00 ~ 12:00)	10名	500円	手打ちでうどんを作ります
どら焼きづくり	12月13日 水曜日 (10:00 ~ 12:00)			甘くて美味しいどら焼きを作ります

※講座は、1講座単位で申し込みできます。

**対象** / 市内在住の65歳以上の方  
**会場** / 風~るわっかない  
 (市生涯学習総合支援センター：富岡1丁目)  
 ※送迎はありません。

**申し込み方法** /  
 電話で申し込みください。  
 (受付は火~土曜日の9:00 ~ 16:00)  
 住所、氏名、年齢、電話番号をお伝えください。

**その他** /  
 ◎定員を超えた場合は抽選となります。また、参加人数が少ない講座は中止となる場合があります。  
 ◎講座参加中の事故等に備え、各自、傷害保険等にご加入いただくことをお勧めします。

**申し込み・問い合わせ** /  
 生涯学習推進アドバイザー ☎ 73 - 1553



## 食育で生き生きとした生活の実現を! ③

### ◎朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切です。

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。体温が上がらないことで物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中に授業や仕事に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。できれば、主食(ごはんやパンなど)だけで済ませず、肉や魚、豆類などのタンパク質のほか、野菜や乳製品などを追加して、栄養バランスがとれた朝食をとるように心掛けましょう。例えば、朝食でタンパク質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

(参考：早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来 文部科学省)

