

かなでへる 情報プラザ
毎月のイベント情報や貸館情報などをお知らせします

令和4年度かなでへる協会会員募集!

- 年会費/個人会員=1口3,000円
法人会員=1口5,000円
- 申込方法/かなでへる窓口にて申込用紙を記入。

会員特典

- ①チケット購入1枚につき1枚使用できる1,000円分の割引券を1口につき2枚お渡しします。
- ②会員限定の「チケット先行発売」のご案内をいたします。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

HP <https://www.city.hokuto.hokkaido.jp/docs/1008.html>

問 総合文化センターかなでへる ☎74-2000

かなでへる イベント情報

4月24日(日)/合唱演奏会/13時30分~17時/小ホール/女声コーラス コール・フロレス/45-1058(大竹)/無料

チケット情報

陸上自衛隊第11音楽隊演奏会

- 日時/5月21日(土)
開場/午後1時 開演/午後2時
- 場所/総合文化センターかなでへる大ホール
- 入場料/無料(整理券が必要です。)
- 整理券/4月1日(金)から、かなでへる、公民館、七重浜支所、茂辺地支所の窓口にて配布中!
- 主催/北斗市かなでへる協会

小中学生無料開放のお知らせ

■市民プールかみんぐ 4月16日(土)10時00分~12時00分

休館日のお知らせ

	4月	5月
総合体育館、スポーツセンター、浜分・久根別・茂辺地体育センター	7日(木)	休館日なし
市民プールかみんぐ	4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・30日(土)	2日(月)・6日(金)・7日(土)・9日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
第2市民プール	11月~4月まで閉館	
図書館	4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・30日(土)	2日(月)・6日(金)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
郷土資料館	5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・30日(土)	6日(金)・9日(月)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)
	4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)	2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

●第2回 よい睡眠とれていますか? ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!
日時/5月12日(木)午後1時30分~3時
場所/総合文化センターかなでへる 小ホール
申込締切/4月6日(水)

●第1回 人生100年時代! 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋
日時/4月11日(月)午後1時30分~3時
場所/総合文化センターかなでへる 小ホール
申込締切/4月6日(水)

スポーツ & 文化
インフォメーション
Sports & Culture

高齢者大学オープンキャンパス
は、講座を無料で受講できます。北斗市内在住の方なら年齢を問わず誰でも参加できますので、ぜひ気軽にご参加ください。

水泳教室参加者募集 市内在住または在勤(通学)の方が対象です。受講料は無料です。お電話でお申し込みください。

教室	シルバーリフレッシュ教室1	ジュニア水泳教室1
歩行浴などで楽しみながら健康づくりを行います。	初心者でも大丈夫。水泳に対する正しい知識や水泳の基礎を学べる教室です。	
開講日	5月11日から6月15日までの毎週水曜日(全6回)	5月8日から7月10日までの毎週日曜日(全10回)
時間	14:00~15:00	10:10~11:10
対象	60歳以上の方	小中学生
受講料	無料 ※要別途プール入館料	無料 ※要別途プール入館料
定員	30名(先着順)	30名(先着順)
申込み	4月27日(水)から	4月26日(火)から
会場・問	市民プールかみんぐ ☎73-0858 (受付/10:00~17:00)	

●申込み/次のいずれかの方法でお申し込みください。
①チラシに掲載の申込書を総合文化センターかなでへる、公民館、七重浜・茂辺地両支所の各窓口にて提出する。
②総合文化センターかなでへる(☎74・2000)へ電話で申し込む。

問 市教育委員会社会教育課 ☎74・2000

●申込み/次のお知らせのいずれかの方法でお申し込みください。
①チラシに掲載の申込書を総合文化センターかなでへる、公民館、七重浜・茂辺地両支所の各窓口にて提出する。
②総合文化センターかなでへる(☎74・2000)へ電話で申し込む。

問 市教育委員会社会教育課 ☎74・2000

こんにちは 管理栄養士です

「カフェインの過剰摂取にご注意を!!」
~体調不良を感じていませんか?~

カフェインが多く添加されたエナジードリンク等を習慣的に摂取していませんか? 摂取量には注意が必要です!!

カフェインとは 神経を興奮させる働きがあります。コーヒー豆や茶葉等に天然に含まれている食品成分の一つで、抽出されたカフェインは、清涼飲料水などの苦味料等の用途で食品添加物として使用されています。

過剰摂取による体への影響 中枢神経系が過剰に刺激され、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢や吐き気、嘔吐をもたらすこともあります。長期的な作用としては、人によっては高血圧リスクが高くなる可能性があること、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害(低体重)する可能性が報告されています。

含有量の例
※100mlあたり。商品によって含有量は異なります。

- カフェインを多く添加した清涼飲料水(エナジードリンク等):32~300mg
- インスタントコーヒー(顆粒製品):1杯当たり80mg
- コーヒー:60mg
- 紅茶:30mg
- せん茶・ほうじ茶・ウーロン茶:20mg
- 玄米茶:10mg

なお、カフェインに対する感受性は個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することが難しいため、カフェインの一日摂取許容量は設定されていません。

しかし、子ども、妊婦、授乳中の方、カフェインに敏感な方などは摂取を控える、カフェインを含有する食品を併せて摂取しないことをお勧めします。成人の方であっても、カフェイン含有飲料を1日に何本も飲まないように注意が必要です。

参考:食品安全委員会、厚生労働省ホームページ

栄養相談随時受付中
食事や栄養面で気になることはありませんか? 相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課 健康推進係 [内線154] 管理栄養士 西村

図書館 まつり

読み聞かせやマジックショー、絵本に関するクイズに楽しい映画会など、いろいろなイベントを予定しています。みなさまのお越しをお待ちしています!

日時/4月23日(土)午後1時30分~3時(開場/午後1時)

場所/北斗市公民館講堂

定員/100名

申込み/参加には事前申込みが必要です。4月13日(水)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①図書館に申込書を提出する(申込書は図書館本館と分館で配布。)
- ②図書館本館(☎74・2007)に電話で申し込む。
- ③申込フォームから申し込む。
URL <https://www.harpl.jp/goalc661>

その他/応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果は4月16日(土)頃までにハガキでお知らせします。

問 北斗市立図書館本館 ☎74・2007

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

『この春、新たな一歩を踏み出したあなたに贈る読書のすすめ』(本館)
この春、進学、就職などで新たな世界へ踏み出すみなさんへ本を通じてメールを送ります! よりよく生きる知恵やヒントが詰まった小説、エッセイ、社会生活ですぐ役立つ実用書などを紹介します。図書館へ来たことがないという人も、ぜひお気軽にお立ち寄りください!

『上田 仁(うへだ まさし)の音楽』(4月本館・5月分館)
北斗市(旧・大野町)出身の世界的指揮者、上田 仁(1904~1966)のCDをご紹介します。大野小学校を卒業後、音楽学校で学び、ソ連(現ロシア)、アメリカなど国内外で指揮者として活躍しました。

浜分ふれあいセンター 図書貸出し
毎週月・水・金曜日(祝祭日を除く) 10時~正午