

令和4年度
石別探検隊

隊員募集中!

実施期間

8月6日(土)~
10月2日(日)

石別地区観光推進事業実行委員会では、当地区を巡るキーワードラリーを実施します。応募した方の中から抽選で30名に、石別地区ならではのお宝をプレゼント!たくさんのご参加、お待ちしております!

君たちの任務はこれだ!(参加方法)

- ①石別地区の飲食店や観光スポット、北斗市内の観光スポット(北斗市観光案内所、きじひき高原パノラマ展望台)に設置されている石別マップとチラシを手に入れろ!(チラシは応募用紙にもなっています)
- ②マップを見ながら、7つのスポットを巡り、手がかりを集めよ!
- ③集めた手がかりをチラシ内の応募用紙に記入せよ!
- ④応募用紙に希望のお宝、氏名、住所など、その他必要事項を記入せよ!
- ⑤石別地区内3か所(トラピスト修道院売店、中田商店、当別風の丘)に設置された応募箱に投函もしくは官製はがきに応募用紙を貼り付けてポストへ投函しよう!



お宝



- A **トラピスト贅沢セット5名**
(バター、ジャム、クッキー、バター飴、各1個ずつ)
- B **トラピスト定番セット20名**
(クッキー、バター飴、各1個)
- C **当別風の丘ペア宿泊券1組**
(1泊2日素泊まり)
- D **当別風の丘ペア食事券4組**
(カレーまたは窯焼きピザMが選べるセット)

留意事項

- 官製はがきで応募する場合は、下記の事務局宛に送付してください。
なお、切手代は応募者負担となりますのでご了承ください。10月3日(月)消印有効です。
- 参加中のけがや事故などについては、一切の責任を負いかねます。交通ルールを守って参加しましょう。

応募先・問

〒049-0192 北斗市中央1丁目3番10号(観光課内)
石別地区観光推進事業実行委員会事務局 宛 [内線 282]

こんにちは
管理栄養士です



「水分のとり方にご注意を!!」



暑い日が続き、汗をたくさんかくことが増えてきましたが、こまめに水分補給はできていますか?熱中症予防のために水分補給は大切ですが、水分のとり方には注意が必要です!

《低ナトリウム血症の危険性》

汗をかくと体内のナトリウムが失われます。汗をかいた状況で水だけを大量に飲むと、一定に保たれていた体内のナトリウム濃度が薄まり、体調不良が起こります。倦怠感や頭痛、吐き気、重症になると肺水腫や脳浮腫から呼吸困難や意識障害などの症状が起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。

習慣的な水分補給の基本は、水や、カフェインを含まないお茶がよいですが、大量に汗をかくスポーツ時などには、塩分補給も必要となります。日本スポーツ協会は、スポーツ時の水分補給として、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料(一般のスポーツドリンク等)を推奨しています。汗をたくさんかいた時の水分補給には注意をしましょう!

※疾患等による塩分制限や糖尿病等の治療をされている方は、医師の指示に従ってください。糖分の多い清涼飲料水は、血糖のコントロールを難しくしますので習慣的な飲用はやめましょう!

栄養相談
随時受付中

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線154]
管理栄養士 西村

