

「さぬき市」

○オープンテニス大会

とき 4月18日(日)

ところ 長尾総合公園テニスコート

○市長杯グラウンド・ゴルフ大会

とき 5月25日(火)

ところ 石田運動広場

「志度地区」

○志度地区春季軟式野球大会

とき 4月1日(木)～6月中旬

ところ 志度総合運動公園野球球場

○志度地区テニス大会

とき 4月4日(日)

ところ 長尾総合公園テニスコート

※新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、中止または延期となる場合があります。

【問】さぬき市体育協会事務局 ☎(0879)26-9974

志度地区テニス大会

日時 4月4日(日)8時30分受付 9時開会
会場 長尾総合公園テニスコート
種目 ①男子ダブルス
 ②女子ダブルス
参加料 1組1,000円
申し込み 3月26日(金)17時まで
 申込メールはこちらから→



※詳しくはTEAM KOBUのホームページをご覧ください。
【問】(公財)志度町体育振興会事務局 ☎(0879)26-9974

東京2020オリンピック聖火リレーがさぬき市でも開催されます!

新型コロナウイルス感染症のために延期されていた東京2020オリンピック聖火リレーがさぬき市で開催されます。当日は交通規制が行われますので、通行される方は沿道警備員らの指示に従ってください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、変更、中止となる可能性もあります。また、観覧される方は、マスクを着用し、大きな声での会話や声援をお控えいただき、聖火ランナーへの応援は拍手などをお願いします。

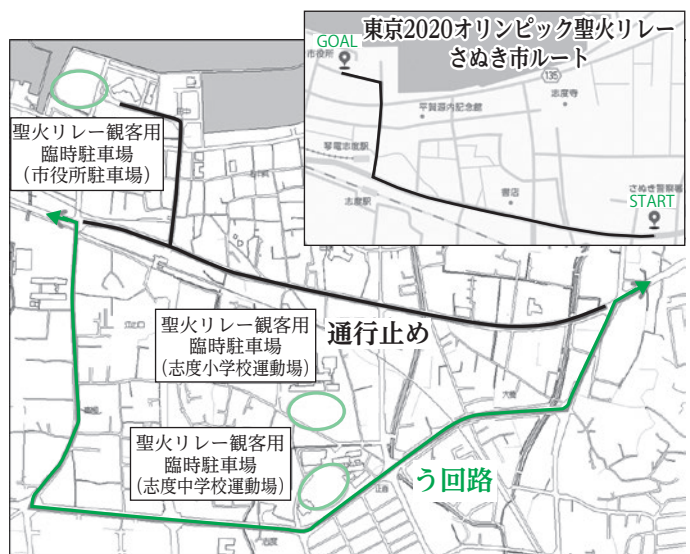
聖火リレー実施予定時刻:4月18日(日) 14時9分～(30分程度で通過予定)

交通規制予定時刻:4月18日(日)13時15分頃～15時15分頃
 ※当日の進行状況により、規制時刻が前後する場合があります。

その他:右図のとおり、臨時駐車場として開放します。市役所前でのセレモニー観覧を希望される方は、13時15分までに、会場までお越しください。(観覧人数制限を行う場合があります)

【問】生涯学習課 ☎(0879)26-9974

聖火リレー全般に関すること 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレー香川県実行委員会 ☎(0570)008-028



朝ごはんを食べよう

朝ごはんの役割とは…?

役割 必要なエネルギーをとる
 朝から十分に活動できるようエネルギーを補給しましょう。

役割 体温を上昇させる
 寝ている間に下がった体温を上げるために、朝食をとることは大切です。特に、たんぱく質をとることで体温の上昇につながり子どもたちは活動しやすくなります。

役割 体を目覚めさせる
 調理する音、におい、食べ物の色や形、手触り、味などの刺激で体が目覚めます。

役割 便通をよくする
 食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。

役割 脳のエネルギーを補う
 炭水化物は消化され体内でブドウ糖に分解し、脳のエネルギー源となります。また、脳の働きが活発になり、集中力が高まりやすくなります。

朝ごはんは、脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、日中元気に活動するために欠かせないものです。朝ごはんを食べて気持ちよく一日をスタートしましょう!

朝ごはんを、もっとおいしく食べるには…

早寝・早起き

早起きをして、脳がしっかり目覚めてから食事をする、食欲もわいてきます。早寝・早起きを習慣付けましょう。早めの入浴やテレビを消すなど寝る前の環境づくりも工夫しましょう。

お腹がすくリズム作り

決まった時間に食事をする、食事時間の前にお腹がすくようになります。胃の準備が整ってから食事することで、食べ物の栄養もしっかり吸収されます。また、生活リズムも整うようになります。

家庭教育が人生のカギ

【問】生涯学習課 ☎(0879)26-9974