

スポーツ協会
だより

ジュニアソフトボール教室

小学生を対象にジュニアソフトボール教室を開催します。初心者の参加も大歓迎です。親子で楽しめる内容になっていますので、ぜひご参加ください。

●日時/毎週日曜日 9:30～11:00
月曜日 16:30～18:00

●場所/ひらかドーム・平賀体育館・B&G尾上体育館

●会費/月3回目まで1回1,000円、4回目以降の追加料金は1回につき500円(事前予約制)

※動きやすい服装、シューズ(屋内・屋外用)をご準備ください。

※グローブ・バットは無料で貸し出します。

[問合せ] 平川市スポーツ協会(ひらかドーム)

☎43-0660



文化協会
だより

コーラス・ドリーム

歌の好きな仲間達で、年に一度コンサートを開催しています。

老人ホームの慰問や市民文化祭への参加など、活動して35周年。

色々なジャンルの素敵な曲を沢山歌ってきました。

覚えるスピードより、忘れるスピードが早くなってきている私達ですが、楽しく、仲良く、元気に、これからも歌いつづけてまいりますので、応援よろしくお願いたします。

[問合せ] 会長 村上紀子 ☎080-5575-1164

事務局 大川良子 ☎090-4552-8779



観光協会
だより

ひらかわイルミネーションプロムナード図画コンテスト

ひらかわイルミネーションプロムナード図画コンテストは市内の子ども達にイルミネーションへの関心を高めてもらうとともに、平川市の素晴らしさを再認識してもらうことを目的に開催しています!!

●申込期限/2月17日(水)

●テーマ/イルミネーション、台湾提灯、竹のキャンドル

●対象/市内の中学生以下のお子さん



応募方法などは平川市観光協会ホームページをご覧ください。皆様のご応募をお待ちしております♪

観光協会 HP



[問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231 FAX 40-2232



実はスゴイ! ビタミン ACE

「ビタミンACE(エース)」とは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことで、抗酸化ビタミンともいいます。これらは、シミやシワなど老化を防ぐだけではなく、細胞や遺伝子が傷ついて進行する動脈硬化やがんを予防する働きが他のビタミンよりも強いとされています。ビタミンACEはバラバラに食べるのではなく、一緒に食べるとなお効果的です。緑黄色野菜は冬に不足しがちなので、しっかり食べて、自分の健康を自分で守る力をつけたいですね。



ビタミンACEが多く含まれている食品

ビタミンA …小松菜、春菊、にんじんなど
(緑黄色野菜)



ビタミンC …菜の花、ブロッコリー、オレンジなど
(野菜や生の果物)

ビタミンE …ツナ缶(まぐろ)、かぼちゃ、アーモンド、ほうれんそう(寒じめ)など
(種実類、植物油、魚介類など)

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係

有料広告



内科・消化器内科

花田医院



平川市尾上栄松286 TEL:0172-57-3528

日本内科学会 総合内科専門医

日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医 院長 花田 直之

当院では、日本人に多い胃腸のがんの早期発見のため、胃・大腸内視鏡検査を行っています。



地球にやさしい
情報化社会
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303
FAX 017-761-5313

ACS 株式会社 青森電子計算センター
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

有料広告