

スポーツ協会
だより **平川山岳会**

当山岳会は月一回の例会を中心に近郊の山をメインに活動しています。花や景色を愛でて、一緒にリフレッシュしませんか？

昨年は、久渡寺山に始まり以下の月例の会山行を行いました。常時会員募集中です。詳細はお問い合わせください。

4月：久渡寺山 5月：白神山地 6月：田代岳
7月：八幡平 9月：雑岳 10月：秋田駒ヶ岳

- 会員数/20名
- 対象/市民とその関係者
- 活動場所・日時/主に県内・日帰り
- 会費/年会費3,000円（活動費別途）



[問合せ] 平川山岳会 (田中)
☎090-8921-5570
MAil: 09089215570@docomo.ne.jp

観光協会
だより **猿賀公園紅葉まつり**

四季が美しい猿賀公園にて「猿賀公園紅葉まつり」を初開催します。秋の園内は木々が赤や黄色に染まり、フォトスポットがたくさん！

期間中は様々なパフォーマンスイベントやフォトコンテストなど開催予定。

秋の猿賀公園で紅葉狩りをぜひお楽しみください♪



- 開催期間/10月22日(土)～11月6日(日)
- 時間/9:00～17:00
- 場所/猿賀公園
- 注意事項/主催者が講じる感染症対策にご協力の程よろしくお祈いします。

[問合せ] (一社) 平川市観光協会 ☎40-2231

平川市民文化祭2022
～つなげよう伝統と文化、はばたけ未来へ！！

※文化センター休館日
11/14(月)、11/21(月)
※展示最終日は16時まで

とき	時間	イベント名	内容 / 場所
11/10～11/16	9:00～17:00	児童・生徒作品展 (市内小・中学校)	平川市納税貯蓄組合連合会書道展 ●文化センター ※11/16のみ14:30まで
11/12	13:00	開会式	表彰式:ポスター絵画・テーマ・川柳特選 ●文化ホール
	13:30～15:00	オープニングフェスティバル「子どもの祭典」	ハラウフラオカヘレラニアロハキッズ、高城こども園、高城クラブ、リバレイションズ、平賀一輪車クラブ、尾上中学校吹奏楽部 ●文化ホール
11/13	13:30～15:00	おはなしフェア in ひらかわ	市内小学生、青森県・秋田県・岩手県の活動者が語ります…① ●文化ホール
11/18～11/27	9:00～17:00	齋藤浩レコード展	レコードジャケット展示 (JOY POPS 店主 齋藤浩) …② ●文化センター
11/18～11/20	9:00～15:00	作品展示「第1部」	やきものサークル陶遊会、きじ鳩俳句会、平賀ライオンズクラブ、社会福祉法人緑風会、日の出こども園、杉館さわやか会、個人ねぶた絵 ●文化センター
11/18～11/27	9:00～17:00	川柳入賞作品展 男女共同参画パネル展	●文化センター
11/19	14:00～16:00	男女共同参画講演会	「#男女共同参画ってなんですか」講師:櫻井彩乃氏…③ ●文化ホール
11/20	13:30～15:00	第15回文化講演会 「青春の忘れ物を探して」	講師:田澤拓也氏 (作家、外ヶ浜町出身) …④ ●文化ホール
11/25～11/27	9:00～17:00	作品展示「第2部」	尾上保育園、平賀写真の会、平賀木工クラブ、平川市美術会、キルトスタジオ an、押し花額絵 (個人)、フラワーアレンジ花みらい ●文化センター
11/26	9:00～16:00	平川市おもちゃ病院	●文化センター
11/27	10:00～15:00	あなたが主演「舞台発表」	日の出こども園、クラリネットアンサンブルCsaprince、コーラス・ドリーム、おんじょいず、蓮の花コーラス、尾上栄松音楽倶楽部、平賀フォークダンス協会、平川市読書推進運動協議会、弘前剣桜館平賀支部詩舞教室・さくら会、夢ぶたい、琴同好会はごろも、尺八同好会、新日本舞踊教室、愛唱会ミロ、平川市民謡友の会、AOMORI BBOYS、スポレクダンスクラブ平川、碓ヶ関地区婦人会、ハラウフラオカヘレラニアロハ ●文化ホール

※3密防止、マスク、手指の消毒にご協力をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大などにより、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。

[問合せ] 平川市民文化祭実行委員会 今井 ☎090-4635-4102



料理に含まれる塩分ってどのくらい？



☆豆知識☆
食塩6g…小さじ1 (5ml)
濃口しょうゆ小さじ1
…食塩1gに相当

日本人の食事接種基準によると、1日の食塩摂取目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満です。また、高血圧の方は、男女ともに6g未満です。

今回は、普段食べるものにどれくらいの量の食塩が含まれているかについてのお話です。

料理名	含まれる食塩量 (g)*
しょうゆラーメン	4～10g程度
カップラーメン	5～8g程度
たくあん (5cm)	2～3g程度

※お店や商品によって塩分量は異なります。

麺類のスープを全部飲む人は、スープを残すだけでも減塩になります。ただし、麺そのものにも食塩が含まれているので、食べる回数を減らすことも重要です。

漬物などの保存食は、日持ちさせるためにたくさんの食塩を使っているので、漬物をサラダ感覚で食べてしまうと、体の中にたくさんの食塩が入ってしまい、心臓や腎臓をはじめ、全身の血管を傷めてしまいます。

近年、調味料は従来品よりも食塩を抑えた減塩商品が発売されていますので、活用することで減塩にもつながります。

自分の体は自分が食べたものからできています。体をいたわりながら過ごしていきたいですね。

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係

市民文化祭で開催されるイベントの一部をご紹介します！

①おはなしフェア in ひらかわ

親子で楽しめるおはなし会です。お申込みは不要、入場自由ですので、お気軽にご参加ください。



■日にち/ 11月13日(日)

時間	語り手
10:00～12:00	市内小学生、県内活動者 おはなしこっこん(平川市)、おはなしるんるん(弘前市)、こでまりの会(今別町)、個人(青森市)
13:00～13:30	講話&実演(谷京子氏)
13:30～15:00	北東北読み聞かせ活動者 グループかぜ(秋田市)、 ぞうさんのミミ(宮古市)ほか

■会場/文化センター 文化ホール

■問合せ/同実行委員会 今井 ☎090-4635-4102

③男女共同参画講演会

「男女共同参画って難しそう」「よくわからない…」と思うことはありませんか？生活に深く関わる男女共同参画について、気軽に学べる講演会を開催します！

■日時/ 11月19日(土)

14:00～16:00

■会場/文化センター 文化ホール

■講師/ #男女共同参画ってなんですか
代表 櫻井 彩乃 氏

■参加方法/会場または
オンライン (Youtube)

■定員/会場346名、オンライン定員なし

■申込期限/ 11月16日(水)

■申込み・問合せ/
生涯学習課 社会教育係 ☎55-5784



詳しくはこちら

④第15回文化講演会 「青春の忘れ物を探して」

2021年5月、ほぼ半世紀に及んだ首都圏での生活にピリオドを打ち、青森市に住まいを移す。「51年ぶりの帰郷」と題して東奥日報に掲載。主な著作は「延長18回終わらず一伝説の決勝戦(三沢vs松山商)」、「無用の達人—歌人山崎方代伝、外ヶ浜の男」など。



■日時/ 11月20日(日)13:30～15:00

■会場/文化センター 文化ホール

■講師/田澤拓也氏(作家)

■問合せ/平川市文化協会 今井 ☎090-4635-4102

②齋藤浩レコード展 (郷土資料館事業)

弘前市のレコード店店主、齋藤浩氏が所有する選りすぐりのレコードジャケットを展示します。



■日時/ 11月18日(金)～11月27日(日)

9:00～17:00 ※11月21日(月)休館日

■会場/文化センター 小研修室1・2

■問合せ/郷土資料館 ☎44-1221