

スポーツ協会
だより

平川市卓球協会

平川市民卓球大会を開催します。卓球愛好家の方であれば、どなたでも参加できます。参加を希望される方は、卓球協会事務局までご連絡ください。

- 日時/12月11日(日) 9:00～
- 会場/ひらかわドリームアリーナ サブアリーナ
- 種目/ (1) 小学校の部
男女・学年別個人戦
(2) 一般の部(中学生以上)
※小学校の部が終わり次第
(開始は11時頃を予定)
- 試合形式/トーナメント方式。参加人数によっては、リーグ戦とする場合あり。
- 参加費/1人500円
※試合当日に会場で徴収
- 申込締切/12月7日(水)

[問合せ] 事務局 芳賀 ☎090-5354-8255

文化協会
だより

きじ鳩俳句会

俳句会報「きじ鳩通信」を毎月発行しており、令和4年9月には315号になりました。主に紙上句会なので前月当句した句から各自選句と投句を事務局に集め発行します。「きじ鳩」の題字は山谷芳弘先生によるもので、青森県立図書館、平川市図書館、尾上図書館、東奥日報社、陸奥新報社、津軽新報社に寄贈しています。また、さるか荘にて年2回「春夏季」と「秋冬季」短冊展を開催し、年に一度は親睦を兼ねて吟行会を開催しています。



- 会員数/13名
- 対象/俳句の好きな(興味のある)方ならどなたでも
- 活動日時/各自が自由に詠み毎月6日までに投句
- 活動場所/年に一度ほど吟行する他はそれぞれ身の回りで作句
- 会費/年5,000円

[問合せ] 事務局 福土よう子 ☎0172-55-0804

観光協会
だより

ひらかわ猿賀の蓮フォトコンテスト2022展示会を開催しています

平川市観光協会では、今年の7月から8月にかけて「ひらかわ猿賀の蓮フォトコンテスト2022」を開催しました。これまでにないほど数多くの応募作品があり、その中から選ばれた上位作品を、観光協会のロビーにて展示しています。力作揃いですので、ぜひご覧ください。

- 期間/10月29日(土)～12月27日(火)
- 場所/平川市観光協会(猿賀公園内)ロビー

[問合せ] 平川市観光協会 ☎40-2231



野菜の葉や茎に含まれる 栄養素

広報ひらかわ8月号では「野菜の皮や茎などの調理のポイント」と題して、過剰除去される部分の調理方法をご紹介しました。今回は過剰除去される部分に含まれている栄養素を紹介します。

●βカロテン

強い抗酸化作用を持ち、体内でビタミンAに変わる働きがあります。

【ブロッコリーの茎、白ねぎの青い部分、大根の葉】

●ビタミンC

コラーゲンの合成に関わり、肌の弾力を保つ役割や抗酸化作用を持っています。

【ブロッコリーの茎、白ねぎの青い部分、大根の葉、キャベツの外葉や芯】

●ビタミンD

カルシウムの吸収をアップさせ、骨の形成や成長を促進する働きがあります。

【しいたけの軸、魚の血合い】

●食物繊維

食後の血糖値の上昇を抑え、老廃物の排出をサポートしてくれます。

【ブロッコリーの茎、キャベツの外葉や芯、しいたけの軸】

[問合せ] 農林課 農政係 ☎55-5898

