



果物の多くはデリケートで、水分の多いものはすぐに傷んでしまいます。購入後は早めに食べることが大切ですが、必要以上に購入したり、保存方法を間違えると、食べ切る前に捨てることになるかもしれません。そこで今回は、傷みやすい果物と、その対策について紹介します。

●りんご

りんごは比較的日持ちのする果物ですが、野菜や果物の劣化の原因になるエチレングスを発生させます。そのため、同じ袋や箱の中にたくさんりんごを入れてしまうと、互いのエチレングスによって鮮度の低下が早まってしまいます。少し面倒ですが、1玉ずつポリ袋に入れて冷蔵庫に保存する方法がおすすめです。また、りんごは乾燥に弱いので、1玉ずつ新聞紙で包んでからポリ袋に入れるとより効果的に鮮度をキープできます。

●桃

桃は人によって硬さの好み異なりますが、バナナと同様に追熟を調整することで好みの状態を維持することができます。硬い状態が好みなら、鮮度保持袋などに入れて野菜室に保存することで追熟を遅らせることができ、冷暗所などで常温保存すると追熟が進んで桃を柔らかくすることができます。ただし、常温保存で3・4日、冷蔵保存でも1週間が保存期間の目安となるので、購入後は早めに食べるようにしましょう。

●バナナ

バナナは収穫後、追熟することで甘くなる果物です。シュガースポット（バナナの皮にある黒い斑点のこと）が出てくると甘くておいしくなりますが、追熟が一気に進むので少人数の家庭では食べ切れないこともあるかもしれません。そこで、シュガースポットが出て食べごろになったら、冷蔵庫での保存がおすすめです。そうすることで追熟を遅らせ、ちょうどいい甘さをキープすることができます。また、バナナを何重にも積み上げたり、カーブしている部分を下向きにして置いたりしていると、負荷がかかって傷みやすくなります。保存時に気を付けることはもちろん、買い物の際にも売場の並び方などに注目してみましょう。



[問合せ] 農林課 農政係 ☎55-5898

食うボ体験講座

食産業振興センター（食ラボひらかわ）は、ジュースやジャム、乾燥野菜など様々な加工食品を作れる施設です。今回は、「りんごのコンポート」と「りんごのジャム」を作る体験実習を開催します。

体験実習

第10回目

りんごのコンポートを作ろう

真空調理技術を使ってりんごのコンポート（シロップ漬け）を作ってみましょう。保存性が高いので好きな時に食べられます。

●日時 12月8日(金) 13:00～16:00

体験実習

第11回目

りんごのジャムを作ろう

りんごの形を少し残したプレザーブ・スタイルのジャムを作ってみましょう。パウンドケーキなどのお菓子作りにも使えます。

●日時 12月14日(木) 13:00～16:00

●対象者 食品加工や地産地消に興味のある市民の方
※定員に達していない場合は、市外の方の参加も可能です。

●定員（先着順） 各回10人

●参加費 無料

●場所 食産業振興センター
（食ラボひらかわ）

●持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

●申込期間
11月24日(金)～12月1日(金)

[申込み・問合せ]
農林課 農政係 ☎55-5898

12月のまちづくり懇談会の日程

皆さまがお住まいの地域に市長が出向き、意見を伺う「まちづくり懇談会」を次の日程で開催します。ぜひ、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。



皆さまのご参加
お待ちしております！

地区名	開催場所	開催日
荒田	荒田農業研修センター	12月21日(木)

[問合せ] 政策推進課 広報広聴係 ☎55-5737

※開催時間は18:30から19:30までの予定です。

※都合により、開催日や開催場所などが変更となる場合があります。



検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

実施日	場 所
11月19日(日)	葛川支所
12月3日(日)	平川市役所第2庁舎
12月4日(月)	(旧平川市健康センター)

※受付時間は7:30～9:00です。

婦人科検診(個別)

子宮頸がん検診(20歳以上の女性) 内診など
乳がん検診(40歳以上の女性) マンモグラフィ
※指定医療機関で受診できます。受診するためには子育て健康課が発行する「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。



けんこう教室

問 高齢介護課 地域包括支援係

対象 65歳以上

介護予防教室

開催時間については、各在宅介護支援センターへお問い合わせください。

場 所	12月実施日	申込先
ひらかわ ドリームアリーナ	7日(木) 21日(木)	緑青園在宅介護支援センター ☎44-6116
旧葛川保育所	5日(火) 19日(火)	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
館田地区農業 推進拠点施設	①6日(水) 20日(水) ②13日(水) 27日(水)	在宅介護支援センター さわやか園 ☎43-5432
特別養護老人 ホームさわやか園	5日(火) 19日(火)	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
尾上地域福祉 センター	12日(火) 26日(火)	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182
碓ヶ関地域 福祉センター	5日(火) 19日(火)	

体力アップ教室

時 14:00～15:00

12月実施日	場 所・申込先
5日(火) 12日(火) 19日(火)	場 ひらかわドリームアリーナ 申 ひらかわドーム ☎43-0660
6日(水) 13日(水) 20日(水)	B&G尾上体育館 ☎57-4633

母子のおしらせ

申・問 子育て健康課

場 所 平川市役所第2庁舎(旧平川市健康センター)

ひらかわ子育て
応援アプリ
を是非ご利用
ください

乳幼児健康診査

- 4か月 令和5年8月生/12月19日(火)/12:10～12:30
- 1歳 令和4年12月生/12月13日(水)/12:10～12:30
- 1歳6か月 令和4年5月生/12月20日(水)
12:20～12:40
- 3歳 令和2年5月生/12月8日(金)/11:50～12:20

すくすく広場 ※要予約

日 時 12月14日(木) 10:00～11:30

産前産後ケア ※要予約 1回500円

日 時 12月5日(火)・18日(月)・26日(火) ※1日4人限定
①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00

ぶれmamaのお産教室 ※要予約

日 時 12月7日(木) 10:00～11:30

母子健康手帳の交付 ※事前に電話連絡をお願いします

交付時に面談を実施し、助産師より健診などの説明や相談を行っています。

※「出産応援金」の申請手続きも行います。

場 所 子育て健康課 時 8:15～17:00

相談・サロン・その他

傾聴サロン

日 時 12月6日(水)13:00～15:00 ※時間内に随時

場 所 本庁舎1階ひらかわふれいす「アヴェッサ」

申・問 子育て健康課 健康推進係

精神障がい者家族会「とんぼの会」

講習会 障がい者家族への支援について

日 時 12月12日(火)10:00～12:00

場 所 本庁舎1階ひらかわふれいすアヴェッサ

申・問 福祉課 障がい支援係

司法書士・精神保健福祉士による相談日

日 時 12月13日(水) 18:00～19:20(1回2件まで)

※要予約(1週間前締切)場 所 本庁舎内相談室(2階10番窓口で受付) 申・問 子育て健康課 健康推進係

弘前保健所からのおしらせ

～各種相談・検査日程(予約制)～

申・問 弘前保健所 ☎33-8521

●ウイルス性肝炎検査 12月20日(水)10:30～11:30

●精神保健福祉相談

12月7日(木)、21日(木)13:00～14:00

●エイズ相談(即日検査)

12月20日(水)17:00～18:00

エイズ相談専用電話 ☎38-2389