

スポーツ協会
だより **ひらかわスイミングクラブ**

新型コロナウイルスの感染症対策をしたうえで、通常通り教室を7月より開催しています。プールで健康的に運動してみたいはかがでしょうか？日頃の運動不足を解消しましょう。

- 会員数/450人
- 活動場所
平賀屋内温水プール
- 会費/お問い合わせ
ください。



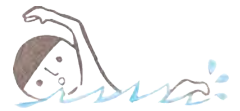
子供水泳教室 火・水・木・金/①15:45～16:45、②16:45～17:45
(3歳～12歳の男女) 土・日/①9:50～10:50、②10:50～11:50
③13:50～14:50、④14:50～15:50

成人水泳教室 水・金(初級～上級) / 12:45～13:45
(16歳以上の男女) 火・金(中級・上級) / 19:30～20:30

アクアエクササイズ教室 水・金 / 11:00～11:45
(16歳以上の男女) 火・木 / 13:00～13:45
水・土 / 19:30～20:15

健康塾
(生活習慣病などの予防を目的とした方) 火・木 / 11:00～11:45

[問合せ] 平賀屋内温水プール
☎43-0665 営業時間 10:00～21:00
(月曜日は休館日です)



文化協会
だより **柏木町荒馬保存会**

当会は昭和37年に発足し、柏木町の郷土芸能を継承するために活動しています。平成11年度からは柏木小学校と連携し、学習発表会で4年生の生徒が荒馬を披露しています。毎年11月に、柏木小学校の学習発表会や柏木町文化祭で披露しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。



- 会員数/15人 ●活動日時/毎週木曜日の夜(学習発表会・柏木町文化祭の練習は9月～11月)
- 活動場所/柏木町コミュニティセンター・柏木小学校
- 対象/柏木町周辺にお住まいで活動に興味のある方
- 会費/無料(市や町会の助成金で運営)

[問合せ] 栗林 晴敏 ☎090-8250-2674
山田 一敏 ☎090-3363-6877

観光協会
だより **ガイド見学会 羽州街道コース**

ひらかわ案内人による「ガイド見学会羽州街道コース」です。津軽藩歴代藩主をはじめ、伊能忠敬、吉田松陰、イザベラ・バードなどの文人墨客が通り、明治天皇が東北巡幸した際通った「歴史の道」羽州街道矢立峠。ガイドと一緒に歩き楽しく学んでみませんか？



- 日時/9月27日(日) 10:00～12:00(集合時間9:40)
- 集合場所/道の駅いかりがせき ●料金/1,000円
- 対象/観光、ガイド、歴史に興味のある方、そのほかどなたでも参加OK!
- ※歩きやすい服装で、飲み物・タオルを忘れずに。

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

食育
通信 **「干し野菜」で
食品ロスを減らそう!**

冷蔵庫がない時代から食材を無駄なく使いきるために作られてきた干し野菜。家庭でも手軽に作ることができることをご存知でしょうか？切り干し大根を食べたことはあっても、作ったことがある方は少ないかと思います。ピーマンやニンジン、カボチャなども干して保存することができます。今回は、そんな干し野菜の魅力を紹介いたします！

[問合せ]
農林課 農業振興係 ☎44-1111 内線2174

干し野菜の3つの魅力

①長期保存が可能

水分を抜くことで、乾物と同じように長期保存が可能になります。適切な保存方法をとることで数週間は日持ちするので、保存食としても重宝されてきました。

②栄養価と旨味がアップ

天日干しすることで、ビタミンD、カルシウム、鉄分などの栄養価がアップすると言われています。また、水分が抜けるので旨味が凝縮し、甘みが増します。青臭さがなくなる、食感がよくなるといった効果もあります。

③調理時間の短縮

水分量が少ないため、味がしみ込みやすく煮崩れもしにくいです。野菜を切って干すので、皮むきや切る作業などの下ごしらえも不要です。



★次回(広報ひらかわ11月号)は干し野菜の作り方を紹介します！