

スポーツ協会
だより

NPO 法人平川市スポーツ協会・おのえスポーツクラブ

「キッズTボール体験会」

Tボールとは野球やソフトボールに似たスポーツです。

年々、野球とソフトボールの競技人口が減ってきており、その底辺拡大事業として、今年の6月から、月1回の体験会を実施しています。遊びの要素を取り入れながら、柔らかいボールを使って、打つ事や投げる事など基本的な動作を楽しく、幼児に合わせた内容で練習します。

野球やソフトボールに少しでも興味を持ってもらえるように普及活動をしていきたいと思っております。詳細については、下記お問合せ先までお気軽にご連絡ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

[申込み・問合せ] B&G尾上体育館 ☎57-4633



- 日時/ 8月27日(土)15:15～16:30
- 場所/ 尾上野球場
※雨天の場合は中止とします。
- 対象/ 4歳(年中)～小学校1年生
- 定員/20人
- 料金/500円

文化協会
だより

トークライブのご案内

「岩木山百景を語る」

岩木山を描き「百景」を達成したアーティスト石澤暁夫氏によるトークライブを開催します。講話では、制作にあたってのエピソードなどをお話してくださいませ。

- 日時/ 9月25日(日)13:30～14:30
- 会場/ 文化センター 中研修室
- 定員/30人(先着順)
- 講師/ 石澤 暁夫氏
- 参加費/ 無料

[申込み・問合せ]
平川市文化協会 今井
☎090-4635-4102



観光協会
だより

案内人と歩いて探る 平川市の魅力

ひらかわ案内人と「歩いて探る平川市の魅力」を体験してみませんか? 観光やガイド、歴史に興味のある方、その他どなたでもご参加お待ちしております!



- 日時/ ①10月8日(土) 羽州街道矢立峠
②10月15日(土) 碓ヶ関歴史旧跡
9:00 集合 道の駅いかりがせき
③10月22日(土) 猿賀神社&盛美園
9:30 集合 猿賀神社社務所前
※いずれも12:00終了予定
- 料金/ 各2,000円(保険代など含む)

[申込み・問合せ] (一社)平川市観光協会
ひらかわ案内人の会事務局 福士 ☎40-2231

食育
通信

野菜の皮や茎などの調理のポイント



今回は食べられるのに捨ててしまう(=過剰除去される)部分の調理ポイントをご紹介します。

●キャベツの外葉や芯

外葉は歯ごたえがあるため、食感を楽しめる炒め物がおすすです。また、芯は、煮るなどの加熱をすることで甘みが引き出されます。

●しいたけの軸

縦にまっすぐ繊維が並んでいるため、手で裂くか包丁でスライスするといった方法で細くし、きんぴらなどに使うと美味しく食べられます。

●長ねぎの青い部分

香りや辛味があり、食感がシャキシャキしていることから、丼ものや冷やっこなどの薬味として使えます。また、煮込み料理や汁物では、辛味が汁物と合わさることで緩和されるため、辛味が苦手な方にもおすすめです。

●ブロッコリーの茎

茎の根本には固い部分がありますが、ピーラーで茎の表面を薄くむくことで、美味しく食べられます。茎に含まれるβカロテンは、油と合わせると吸収力がアップするので、炒め物などがおすすめです。

[問合せ] 農林課 農政係 ☎44-1111 (内線2174)