

体育協会だより

## 平川市インディアカ協会

このスポーツはバレーボールのボールの代わりに「インディアカ」という羽根のついたシャトルを使い3回以内で相手のコートに返すという競技です。羽根がついており、バレーボールのようにスピードも出ないので、ラリーが楽しめます。しかし、シャトルのサイズが小さいので中々上達するには難しい面があります。現在はシニアの部(45歳以上)を中心に練習をしていますが、若い方々にもこのスポーツに参加していただければと思っていますので、興味のある方は練習を見学に来てください。

練習場所 柏木小学校体育館

練習時間 毎週 水・金曜日

19時30分～21時

問合せ

▷柏木クラブ代表 仙台 季子 ☎ 44-8545

▷平川市インディアカ協会事務局 後藤 巧 ☎ 44-3386

▷平川市インディアカ協会 会長 三浦 稔 ☎ 55-0087



文化協会だより

## 平川市民謡友の会

「唄は世につれ、世は唄につれ」というように、民謡は昔から唄い継がれて来ました。

しかし、近年若い層の他、年配の方にも忘れられようとしている時勢にあります。それでもやはり民謡をもう少し深く会得したい、という方も少なくありません。この会は幸いな事に、津軽みらい農協で行っている民謡のカルチャー講座で知り合った仲間と構成されています。講師は小山内忠勝氏で、生伴奏と直接指導によって、津軽民謡を主体に全国の民謡が学べます。

会員は津軽一円から参加しており、三味線を含め興味のある方の参加をおすすめします。

また、各種発表会への参加により、唄う機会もありますので、民謡を楽しみながら活動出来る当会への加入はいかがですか。

問合せ 会長 工藤一正 ☎ 44-6458



食育通信④

## 夏場の食中毒にご注意

食中毒の原因には細菌やウイルスがあり、特に梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が増えてきます。

家庭でも食中毒が起こる危険性が十分にあります。

### 【食中毒予防の3原則】

菌をつけない

- ・手洗いをマメに行い、手を拭くタオルは清潔にしましょう。
- ・キッチンや調理器具、食器は清潔にしましょう。
- ・まな板は食材ごとに使い分け、その都度洗うようにしましょう。

菌を増やさない

- ・作った料理は早く食べましょう。
- ・作り置きはしないようにしましょう。
- ・冷蔵庫に温かいまま食品を入れたり、詰め込みすぎたりすると温度が上昇するので避けましょう。

菌をやっつける

- ・75℃以上で1分以上加熱しましょう。
- ・食べるまでに長時間経ったものは、もう一度加熱しましょう。

### 【夏場のお弁当に注意！】

- ・お弁当の作り置きは避けましょう。
- ・前日のおかずの残りを利用するときにはしっかり再加熱しましょう。
- ・水気をしっかり切って入れましょう。
- ・おかずとおかずの仕切りにはバランやアルミカップを使用しましょう。
- ・ごはんもおかずも詰める前にしっかり冷ましましょう。

問合せ：健康推進課 健康増進係 ☎ 44-1111  
(内線 1141・1145・1146)

平川消防署からのお知らせ

## 消防署で実施する救急講習のご案内

一刻を争う救急患者を救うには、救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた市民による適切な応急手当がなにより重要です。

あなたの大切な人の命を救うため、講習で正しい知識と技術を身につけましょう！

対象者	個人および10人以下の団体
実施日	毎月第4日曜日 9時～12時(3時間)
実施内容	普通救命講習Ⅰ (成人の心肺蘇生法、AED取り扱い、異物除去など)
その他	受講料無料 修了者には修了証交付

電話による事前申し込みが必要です。  
詳細については平川消防署へ問い合わせください。



問合せ：平川消防署 救急係 ☎ 44-3122