

## 第10回平川市民 グラウンド・ゴルフ大会

平川市グラウンド・ゴルフ協会では、平川市民の健康の保持・増進を図るとともに愛好者相互の親睦を図り、生涯スポーツとしての関心を一層高めてもらうため、今年度も平川市民グラウンド・ゴルフ大会の参加者を募集します。

- 開催日時／7月27日(金)
  - ▷集合9時 ▷開会式9時15分～
  - ▷プレー開始9時30分～
- 場所／平川市陸上競技場
- 参加資格／平川市民であること
- 参加料／1人500円
- 申込締切／7月24日(火)

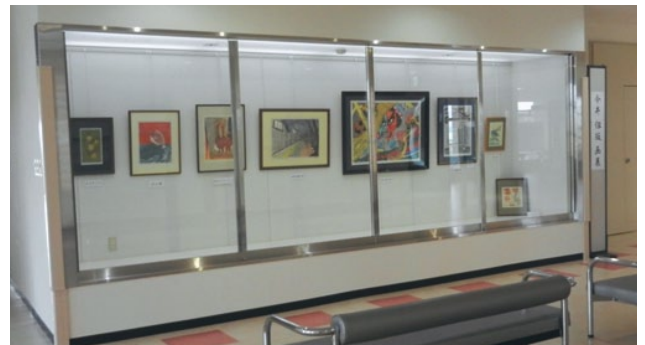


■申込み・問合せ／平川市グラウンド・ゴルフ協会  
 ▷平賀地域の方…対馬 修 ☎090-5359-7356  
 ▷尾上地域の方…小田桐 彰 ☎57-5212  
 ▷碓ヶ関地域の方…対馬 弘 ☎46-2637

## ギャラリー展

NPO法人平川市文化協会では、芸術・文化活動をされている方のギャラリー展示を開催しています。

■年内の予定	
7月	きじ鳩俳句会 色紙展
8月	〃
9月	若竹の会 作品展
10月	やぎものサークル陶遊会 作品展
11月	伊藤蒼風 コレクション展
12月	〃



■問合せ／  
 NPO法人平川市文化協会(平川市文化センター内) ☎44-1221  
 <事務局> 吉田 ☎090-6453-6904

## 蓮の花まつり

自生する「和蓮」の群生地としては最北と知られる猿賀公園。そこで開催される「蓮の花まつり」がいよいよ目前に迫ってきました！期間中、土日の4日間はイベント目白押し！市内保育園児によるショーやヒーローとの握手会、チャンバラ合戦、ぶらすマルシェやミニ動物ランドなど例年にはないイベントで会場を盛り上げます。夏の思い出を作り猿賀公園に遊びに来てね～！

- 期間／7月21日(土)～29日(日)
- 時間／9時～15時 ■場所／猿賀公園
- 主催・問合せ／(一社)平川市観光協会  
 ☎40-2231 FAX 40-2232



7月21日～8月31日まで  
 ・フォトコンテスト  
 自慢のカメラで撮影して応募しよう！  
 ・SNSフォトコンテスト  
 #猿賀の蓮  
 を付けてSNSに投稿するだけ！  
 キレイな蓮の花を撮って  
 入賞を目指そう！

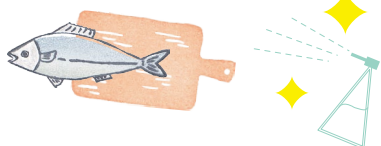
チャンバラ合戦 in 平川  
 7月22日[日]開催!!

◎詳しい内容は…

## 食育通信 おいしいお弁当を食中毒から守ろう！

食中毒が気になる夏のお弁当。気温・湿度ともに高い夏は細菌にとって快適な環境です。油断をするとお弁当箱の中で細菌が増殖し、食中毒を発症しやすくなります。

- ①お弁当箱、調理器具は清潔に
- ・お弁当箱の蓋のパッキン部分は汚れが残りやすいので注意。
  - ・肉や魚を扱った包丁やまな板は、使い終わったらその都度洗い消毒すること。



- ②おかずはしっかり加熱
- ・75℃以上の熱で1分以上加熱すると、食中毒菌はほとんど死滅します。



- ③汁気はしっかり吸い取る
- ・汁気は細菌の大好物。ペーパーなどで吸い取り、よく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。
  - ・ご飯を熱いまま蓋をすると、蓋に水分がつき菌が増殖しやすいので、冷ましてから蓋をしましょう。

- ・トッピングの素材を工夫し、余分な水分を吸わせるという手も。もみり、かつおぶし、すりごまなどは水分を吸収してくれるだけでなく風味も豊かに。

お弁当を持ってお出かけする機会も  
 なる時期。予防のポイントに気をつけ、  
 おいしく安全にお弁当を楽しみましょう。

■問合せ／子育て健康課 健康推進係  
 ☎44-1111 (内線 1146)