

スポーツ協会  
だより **日本空手協会平賀支部**

日本空手協会平賀支部は、世界大会組手準優勝の女子選手を輩出するなど、2021年に開催される東京五輪新種目「空手道競技」の「未来の五輪選手」を夢見てみんなで鍛錬しています。平川市を中心に5歳から中学生まで約30人の会員で活動しており、空手道を通して心身ともに強く優しい心が育つよう、基礎から応用まで楽しく安全・丁寧に指導しております。興味のある方はいつでも見学・体験にお越しください。もちろん初心者の方も大歓迎です！どうぞお気軽にお問い合わせください。



- 練習日・場所/【平賀体育館】毎週金・日曜日、【ひらかわドリームアリーナ】毎週水曜日 ●会費/月3,000円
- 練習時間/少年の部 18:30～20:00 ・一般の部 19:00～20:45 ●対象/満5歳から入会できます。

[問合せ]代表 古川 義則 ☎44-3998

文化協会  
だより **平川市民文化祭2020  
中止のお知らせ**

弘前保健所管内での新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、感染拡大防止と安全確保を優先に考え、以下の展示を除き、平川市民文化祭2020を中止といたします。

市民文化祭を心待ちにされていた皆さま、展示・出演者・関係各位には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

●開催予定の展示

「川柳コンクール作品展示」

※開催時期は未定です。

[問合せ]文化祭実行委員会 葛西  
☎080-1823-5710

観光協会  
だより **猿賀公園  
フォトコンテスト展示会**

平川市観光協会では、去年に引き続き今年も蓮の花フォトコンテスト、蓮の花SNSフォトコンテストを開催しました。

たくさんの応募作品の中から入賞された蓮の花の写真は、平川市観光案内所に展示しています。入場料は無料ですので皆さんぜひ一度お越しください。



- 日時/11月1日(日)～11月30日(月)
- 場所/平川市観光案内所(猿賀公園内)

[問合せ](一社)平川市観光協会 ☎40-2231 FAX 40-2232



**「干し野菜」で食品ロスも減らそう！**

8月号の食育通信で、干し野菜の魅力について取り上げましたが、今回は作り方を紹介します。今の時期が干し野菜作りには最適です。楽しみながら挑戦してみましょう！



「傷みやすい・水分が多い野菜」以外はどんな野菜でも作ることができるよ。ぜひ、作ってみてね！



**干し野菜の作り方**

①ザルや網などを  
用意する

※「干しかご」など専用の道具もあります。

②洗う

野菜は洗って、水気をしっかりと切って、キッチンペーパーなどで拭き取ります。

③カットする

野菜は皮をむかずにカットします。きのこ類は石づきを切ってから、軽くほぐします。

④干す

ザルなどに間隔をあけて干しましょう。晴れた日の、日当たり・風通しの良い場所、時間は10時から15時頃が最適です。野菜にシワが出てきたり、しんなりしてきた頃が目安です。

⑤完成

すぐに使わない場合は密閉容器などに入れて保存します。半干しは冷蔵庫で3～4日程度、完全乾燥は常温で3週間程度日持ちします。

[問合せ]農林課 農業振興係 ☎44-1111 (内線2174)