

スポーツ協会
だより

平川市インドアカ協会



平川市インドアカ協会は今年で設立から26年になります。30～60代まで幅広い年齢層で活動しており、みんな病気やケガ知らずです。

いつでも体験できますのでぜひお越しください！



インドアカってなに??

インドアカはドイツで生まれたスポーツで、ヨーロッパを中心に幅広い年齢層に親しまれています。バドミントンコートと同じ広さのフィールドで、七面鳥の羽で作られた用具を使用して4人1チームでネット越しに対戦するスポーツです。

全身運動による心地よい汗、新しい仲間との協調性を育て、達成感を体感することができます！

●日時 / 毎週水曜日・金曜日 19:00～21:00

●場所 / 【水曜日】ひらかわドリームアリーナ 【金曜日】柏木小学校

[問合せ] 平川市インドアカ協会 鳴海 ☎090-2972-2794

文化協会
だより

ギャラリー展のお知らせ

平川市文化協会では、文化芸術活動を行っている個人・団体の作品展示を行うことで、平川市民の文化に対する関心を高め



心豊かになる空間を提供するためにギャラリー展を開催しています。作品の展示に興味のある方はご連絡ください。

期間	内容
5月6日～6月27日	三浦武二ひょうたん展
7月1日～8月29日	須藤しげ子折り紙展
9月1日～10月31日	石澤暁夫岩木山百景油絵展

[問合せ] 平川市文化協会 葛西
☎080-1823-5710

観光協会
だより

ガイド見学会 志賀坊コース

ひらかわ案内人によるガイド見学会志賀坊コースです。志賀坊の地理や歴史、山野草について詳しくガイドします。どのような植物に出会う



ことができるのか、当日のお楽しみに……。またここから眺める津軽平野と岩木山は絶景です。この機会に体験してみませんか？

●日時 / 5月30日(日) 10:00～12:00

集合時間 / 平川市観光協会 9:00 または志賀坊森林公園駐車場 9:30

●場所 / 志賀坊森林公園 ●料金 / 1,000円

●対象 / 観光に、ガイドに、歴史に興味のある方、その他どなたでも参加OK！

[問合せ] (一社)平川市観光協会

☎40-2231 FAX 40-2232



野菜の長期保存術

野菜を長期保存する方法をご存知ですか？常温・冷蔵で保存するよりも、冷凍で保存するとより長期保存することができる野菜があります。今回はトマト、ピーマン、ナスをピックアップし、保存期間を比較するために冷蔵方法と併せて紹介します！なお、紹介する保存期間はあくまで目安ですので、早めに食べましょう。



[問合せ] 農林課 農政係 ☎44-1111 (内線2174)

ト
マ
ト

〈冷凍〉保存期間：2カ月
切り口からの劣化を防ぐために、ヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。

〈冷蔵〉保存期間：7日～10日
肉厚で傷みにくいヘタ側を下にして、1個ずつキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて、野菜室で保存します。

ピ
ー
マ
ン

〈冷凍〉保存期間：2カ月
丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。カットしている場合は、保存期間は1か月程度です。

〈冷蔵〉保存期間：2週間
3～4個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室に保存します。赤ピーマンの保存期間は1週間です。

ナ
ス

〈冷凍〉保存期間：2カ月
カットすると切り口から劣化が進むため、丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。

〈冷蔵〉保存期間：1週間
2～3本ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。