

スポーツ協会
だより

NPO 法人スポレクダンスクラブ平川

踊ることが好きな人が集まり、結成してから20年ほどになります。それからメンバーもほとんど変わっていませんが、今年は新メンバーが入会いたしました！まだまだ入会者募集中です！

- 日時 / 【火曜日】 19:00 ~ 【木曜日】 9:30 ~
- 場所 / 【火曜日】 平賀体育館 【木曜日】 青森県武道館
- 会員数 / 大人 17人、子ども 30人程 ●会費 / 年間 5,000円
- ★キッズも練習しています！
- 日時 / 金曜日 18:30 ~ ●場所 / 平賀体育館

いつでも体験OK!文化祭や施設・町内会の
お祭りなどお声がかかれば、
どこでも踊りに行きます!



[問合せ] スポレクダンスクラブ平川
高木 ☎070-5017-0409

文化協会
だより

平川市読書推進運動協議会

読書の楽しさを伝えることを目的として、様々な活動を行っています。大人向けには、文学散歩・古典入門講座・大人のためのお話会など、子ども向けには、図書館と連携し月例・時節おはなし会・夏のこわ〜いおはなし会・つがる弁カルタ大会などを実施しています。



そのほか、「おはなしこっとな」として市内小学校などで読み聞かせの活動を行い、児童達と楽しい時間を過ごしています。会員は随時募集中です。

- 会員数 / 5団体 52人
- 対象 / 会の活動に興味のある方
- 日時 / 不定期 ●場所 / 主に平川市内
- 会費 / 年間 1,000円

[問合せ] 今井 ☎090-4635-4102

観光協会
だより

ガイド見学会 羽州街道コース

ひらかわ案内人の会によるガイド見学会、羽州街道コースです。



伊能忠敬、吉田松陰、イザベラ・バード等々多くの文人墨客が通り、参勤交代や明治天皇東北巡幸の際にも通った歴史の道です。“歩くだけでももったいない”ガイド付きならではの案内を体験してみませんか？

- 日時 / 9月26日(日) 10:00 ~ 12:00
集合場所・時間 / 道の駅いかりがせき 9:00
- 料金 / 2,000円 (保険代等込)
- 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!
※感染症対策のためマスクの着用などご協力をお願いします。

[問合せ] (一社)平川市観光協会
☎40-2231 FAX 40-2232

5月号に続き!



野菜の長期保存術

『冷凍野菜のメリット』

5月号の食育通信では「野菜の長期保存術」と題して、トマト・ピーマン・ナスをピックアップし、冷凍方法についてご紹介しました。今回は引き続き、それらの野菜を冷凍するメリットをご紹介します。冷凍することで、調理時間を短縮できるなど、使い方が広がりますので、ぜひ活用してみてください!



[問合せ] 農林課 農政係 ☎44-1111 (内線2174)

トマト

①簡単に皮がむける
凍ったまま水に浸けることで簡単に皮がむけます。熱湯にくぐらせるなどの作業が不要になり、時短にもなります。

②新感覚のデザートに
水分が膨張し細胞が壊れ、栄養成分やうまみ成分が出やすく、甘みを感じやすくなります。また、凍ったまま粗めにすりおろすと、シャーベットになります。

ピーマン

①味がしみ込みやすくなる
食感がやわらかくなるため、味がしみ込みやすくなります。煮込み料理に使うのが、時短にもなり最適です。

②苦味が和らぐ
繊維が壊れ、ピーマン特有の苦みやにおいが軽減されます。ピーマンが苦手な方にもおすすめです。

ナス

①灰汁が出にくくなる
冷凍すると酵素の働きが止まり、灰汁が出にくくなります。また、酵素の酸化を抑え、切り口の変色を防ぐことができます。

②カロリーダウンできる
繊維が壊れるため、油通しが必要となり、油で炒めても生のナスほどたくさんの油を吸い込みすぎずヘルシーです。