

スポーツ協会  
だより

## ひらかわジュニアソフトボールクラブ

ひらかわジュニアソフトボールクラブには、平川市内だけではなく、大鰐町や田舎館村の子どもたちも在籍しており、現在、小学1～5年生までの総勢19人で活動しています。チームのモットーを「日本一ソフトボールを楽しめるチーム」とし、上手くなった！勝てた！楽しい！その喜びを増やすチーム作りに奮闘しています。メンバー1人1人個性豊かで、地域を超えて仲の良いチームです。興味がある方は参加してみませんか？！優しく、楽しいスタッフも待っています！



- 対象/小学1～6年生 女子児童
- 活動場所/ひらかドーム、平賀多目的広場  
尾上野球場、尾上多目的広場
- 活動日時/  
平日(月、水、金) 16:30～18:30  
土曜日 15:00～18:00  
※大会などにより日祝日の活動あり
- 会費/1人あたり月4,000円  
※姉妹申込割引あり

[問合せ] ひらかドーム ☎43-0660

文化協会  
だより

## フラワーアレンジ花みらい

フラワーアレンジ花みらいは開講してから今年で11年目です。毎週、生花アレンジ・月1～2回のモダン生花・ブライズドフラワー・ジュニアコースを行っています。昨年は、放課後子ども教室(わくわくひらかわ教室)での講習や、県民文化祭にも出展しました。今年は、平川市民文化祭の開催を心待ちにし、毎週笑顔でレッスンに励んでいます。ぜひ、教室に遊びに来てください。



- 会員数/26人 ●活動場所/文化センター
- 対象/平川市民や近隣市町村在住の方
- 活動日時/毎週金曜日 ①14:00 ②18:00
- 会費/年会費・入会金無し 花材費(1回)3,500円

[問合せ] 代表 鳴海裕美子 ☎52-6108

観光協会  
だより

## 「ひらかわ案内人の会」 新会員募集中

ひらかわ案内人の会では、平川市を訪れる多くの観光客に市内の観光地をガイドしています。



月に2回開催している定例会では平川市の観光、歴史、文化について話し合っているほか、会員みんなで仲良く自主研修を行っています♪また、優しい先輩方のサポートもありますので、ガイド未経験の方でも安心してご応募いただけます。気になる方はぜひ、下記問合せ先までご連絡ください。

- 対象/市内在住の20歳以上の方

[問合せ] (一社)平川市観光協会 ひらかわ案内人の会  
担当 福士 ☎40-2231 FAX 40-2232



## あまり知られていない 冷凍野菜の栄養



長期保存ができ、便利な冷凍野菜。「生野菜と比べて栄養が低い」イメージを持っている方もいるかと思いますが。今回は野菜を冷凍しても減少しない栄養素や冷凍に向いている野菜などについてご紹介します！

### ◆冷凍しても減りにくい栄養素

冷凍前の下茹で処理では、水に溶けやすい性質をもつ水溶性ビタミンは水に溶けだしますが、ビタミンA、D、Eなどの「脂溶性ビタミン」は水に溶けだしにくい性質のため減少せず、冷凍の影響をあまり受けません。また、生野菜は収穫されてから食卓に並ぶまでに栄養が失われていくため、冷凍野菜の方が生野菜より栄養が高い場合もあります。

[問合せ] 農林課 農政係 ☎44-1111 (内線2174)

### ◆各栄養素の働き

#### ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強め、暗所での視力を保つ

#### ビタミンD

カルシウムの吸収や骨の成長を促進、血中カルシウム濃度や免疫機能を調節

#### ビタミンE

抗酸化作用、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少など

### ◆冷凍向きの野菜と不向きな野菜

#### 冷凍向き

- ・ほうれん草  
や小松菜などの葉物野菜やブロッコリーなど



できるだけ新鮮なうちに下茹でをし、素早く冷凍処理しましょう！

#### 冷凍に不向き

- ・水分の多い野菜(レタス、キュウリなど)
- ・繊維の多い野菜(にんじん、ダイコン、ごぼうなど)



解凍後の食感が筋っぽくなることもあるため、冷凍は避けたい方が無難です。