

平川市民文化祭 2023

躍動 - 今をかがやけ -

場所 文化センター

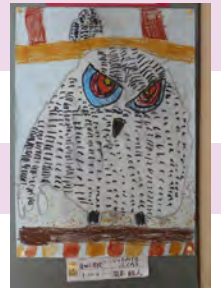
テーマ「躍動-今をかがやけ-」 中嶋静賢さん

プログラム表紙絵画採用作品

「じっとみてるふくろう」瀧本結人さん(金田小1年※受賞時)

第17回平川市児童生徒作品展絵画の部特選

とき	時間	イベント名	内容 / 場所
11/9~11/15	9:00~19:00	児童・生徒作品展(市内小・中学校)	平川市納税貯蓄組合連合会書道展、児童生徒作品展 ※11/15は14:00まで ●文化センター館内
11/9~11/14	9:00~17:00	鉄道模型展	※期間は一部変更になる場合があります ●ホールロビー
11/11~11/12	10:00~16:00	舞台上でピアノを弾こう!	スタインウェイピアノを自由に弾けます(60分間) 先着8団体・個人 ●文化ホール
11/12	①10:00~11:30 ②13:00~15:00	今を楽しむためのメイクアップ講座(アフターコロナを美しく)	①オープンメイク講座(ワンランクアップのメイク指導) 先着10名 参加費1,000円 ②個別メイク講座 先着4名 参加費3,000円 ※ご自分のメイク道具をご持参ください ●和室
11/18	10:00~15:30	お手前披露	平賀茶道愛好会 1服300円 ●和室
11/19	11:00~15:00	コーヒー茶会	平川市コーヒー愛好会 1杯300円 ●和室
11/19	13:00~13:30	開会式・表彰式	絵画、テーマ、川柳コンクール ●文化ホール
	13:30~15:00	第16回文化講演会	「置かれた場所で夢を叶える～地方活性化アイドル達の挑戦」 講師 樋川新一氏((有)リンゴミュージック代表取締役) ●文化ホール
11/19~11/26	9:00~17:00	作品展示「一般の部」 ※11/26は15:00まで	日の出こども園、尾上保育園、やきものサークル陶遊会、きじ鳩俳句会、平賀木工クラブ、平川市美術会、葛西フキ(押し花額絵)、高倉行正(天体写真)、平賀ライオンズクラブ、平川市青少年国内交流事業展 ●文化センター館内
11/19~11/22	9:00~17:00	社会福祉法人緑風会展示	※11/22は15:00まで ●ホールロビー
11/19~11/26	9:00~17:00	第10回川柳入賞作品展	※11/26は15:00まで ●文化センター館内
11/19~11/26	9:00~17:00	図書館ブックリサイクル	※11/26は15:00まで ●図書館前
11/23~11/25	9:00~17:00	小山内きもの着付教室展示	※11/23は13:00から、11/25は16:00まで ●和室
11/23~11/26	9:00~17:00	フラワーサークル花みらい展示	※11/23は13:00から ●小研修室3・4
11/26	10:00~15:30	あなたが主演「舞台発表」	日の出こども園、コーラス・ドリーム、クラリネットアンサンブルCaprice、尾上中学校アンサンブル、蓮の花コーラス、おんじょいず、尾上栄松音楽倶楽部、平賀フォークダンス協会、平川市読書推進運動協議会、弘前剣桜館平賀支部剣詩舞教室・さくら会、リバレーションズ、琴同好会はごろも、尺八同好会、ばあばvsヤング、陽だまりの会、新日本舞踊教室、愛唱会ミロ、平川市民謡友の会、Matrix Saxophone quartet、AOMORI BBOYS、スポレクダンスクラブ平川、碓ヶ関地区婦人会、コラボ企画「歓喜の歌」 ●文化ホール



プログラム表紙
絵画採用作品

※文化センター休館日
11/6(月)、11/13(月)、11/20(月)

[問合せ] 平川市民文化祭実行委員会
今井 ☎090-4635-4102

有料広告

地球にやさしい
情報化社会
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303
FAX 017-761-5313

ACS 株式会社 青森電子計算センター
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

有料広告

ひら川接骨院

平川市柏木町東田 268-4 TEL0172-68-5990

柔道整復師 後藤 悦祐

月・火・水・金 8:30~12:30 14:30~18:30
木・土 8:30~12:30 日祝 休み
出張による施術もできますので、ご相談ください。

スポーツ協会
だより

平川水泳協会

平川水泳協会では、1年を通して協会員を募集しております。水泳初心者も大歓迎です！令和5年度は年会費も無料となっておりますので、水泳を始めたばかりの方からバリバリ練習したい方まで、入会をお待ちしております。また、週2回の練習のほか、マスターズの水泳大会、県民大会などに参加、各種公認大会への役員派遣も行っております。週2回の練習では、レーンごとにレベルに合わせた練習を行っておりますので、初心者も気負わずに練習に参加できます。

- 会員数 25名 ●対象 健康な成人
※平川市民以外の方、大学生、高校生もOK。
- 活動日時 毎週木・日曜日 19:30～20:30
※入会された方は指定されたコースで自由に泳げます。
- 活動場所 平賀屋内温水プール
- 会費 令和5年度に限り無料※令和6年度は2,000円



[問合せ] ひらかドーム (受付担当 赤平)
☎43-0660

柏農魅力発信プロジェクト

柏木農業高校（柏農）が持つ様々な魅力やイベント情報などを、本誌で取り上げていきます。

丹精込めて育てました！

柏農生が作った「栗こかぼちゃ」を販売しました！

9月16日、いとく平賀店の店頭で、柏農で収穫した「栗こかぼちゃ」を販売しました。このかぼちゃは柏農生が育てて8月に収穫したもので、店頭には、販売開始前からこのかぼちゃをを目当てに来店された方が並ぶほどの人気ぶりでした。



日本人は食塩を摂りすぎ？ 加工食品を食べるときの減塩のコツ



日本人の食塩の1日の摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満（高血圧の方は6g未満）ですが、実際は10gの食塩を摂取している人が多いと言われております。食塩の過剰摂取は、血圧の上昇を招き、脳卒中や心臓病などの血管系の疾患につながります。高血圧予防のためには、減塩が必要です。また、食塩の摂りすぎは、骨粗しょう症のリスクになるとも言われています。

加工食品	食塩の含有量
うどん1玉	0.7g
ちくわ1本	1.0g
食パン6枚切り1枚	0.7g
ハム1枚	0.5g

※食塩含有量は一例です。商品によって上記より多い場合があります。

○覚えておくと便利な食塩量

少々（親指と人差し指でつまんだ量）	約0.6g
ひとつまみ（親指、人差し指、中指でつまんだ量）	約1g

○食塩は加工食品に多く含まれます

食塩は、食品の保存性や風味を高めるため、加工食品には必要不可欠です。加工食品を家庭で使う場合は、量を少なくするか、頻度を減らすようにしましょう。

○食塩を抑える食事のコツ

食塩を抑えた献立を考える時には、使う食材そのものに食塩を使用した加工食品がどのくらい含まれているかが重要です。減塩のためには、加工食品を2種類以上使わないようにします。加工食品を使う場合は、なるべく薄味の味付けを心がけるようにすると、食塩を抑えることができます。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

ひらかわ地元料理教室～未来へつなぎたい大切な味、作ってみませんか？～

昔ながらの地元料理の作り方や技術について、次の世代の方へ継承することを目的に「ひらかわ地元料理教室」を開催します。この料理教室では、調理をするうえでのポイントやコツを、実際に作りながら習得することができます。この教室で地元料理を学び、正月などに家族へ振る舞ってみませんか？

講師

平川市食生活改善推進員



募集内容

原則として全3回ご参加いただきます。下記の内容を必ずご確認のうえ、電話でお申込みください。

●対象者 平川市民の方※定員に達していない場合は市外の方も可。

●定員（先着順） 10人

●参加費 無料

●場所 平賀農村環境改善センター

●持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、マスク

●申込期間

10月23日(月)～11月10日(金)

[申込み・問合せ]

農林課 農政係 ☎55-5898

1回目 11月17日(金) 10:00～13:00

献立 いかとキャベツの漬物、山菜のすし、かぼちゃのお焼き

2回目 12月1日(金) 10:00～13:00

献立 棒ダラの煮物、身欠きニシンとネギの酢味噌和え、ごまもち

3回目 12月15日(金) 10:00～13:00

献立 生しゃけの味噌マヨネーズ焼き、ほうれん草としめじのごま和え、利久まんじゅう



食産業振興センター(食ラボひらかわ)は、ジュースやジャム、乾燥野菜など様々な加工食品を作ることができる施設です。今回は、「食品表示や食品成分」についてのセミナーと、「乾燥野菜」を作る体験実習を開催します。

セミナー

第8回目

食品表示と食品成分について学ぼう

毎日の食生活の中で、知っておくと健康に役立つ、食品成分と食品表示について学んでみましょう。

●日時 11月16日(木) 13:00～14:30

体験実習

第9回目

乾燥野菜を作ってみよう

食ラボの乾燥設備を使って、保存食品の基本である乾燥技術を学び、乾燥野菜作りを体験してみましょう。

●日時 11月24日(金) 13:00～16:00

●対象者 食品加工や地産地消に興味のある市民の方

※定員に達していない場合は、市外の方の参加も可能です。

●定員(先着順)

セミナー 20人、体験実習 10人

●参加費 無料

●場所 食産業振興センター

(食ラボひらかわ)

●持ち物

セミナー：筆記用具

体験実習：エプロン、三角巾、筆記用具、マスク

●申込期間

10月25日(水)～11月2日(木)

[申込み・問合せ]

農林課 農政係 ☎55-5898

Police station news

警察署NEWS.

農作物盗難防止パトロール実施中！

りんご🍏だけじゃない！

黒石警察署管内では、8月以降、トウモロコシや梨の盗難被害が発生しています。

農作物の盗難を防止するためには、

○収穫した農作物は速やかに倉庫に保管、施錠する

○収穫した農作物を野積みしておかない

不審な車や人を見たら、車のナンバーと日時・場所をメモして、すぐに110番しましょう！

[問合せ] 黒石警察署 ☎52-2311

秋の火災予防運動



「火を消して 不安を消して つなぐ未来」
(令和5年度統一防火標語)

10月16日(月)から22日(日)までの1週間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。暖房器具の点検はお済みですか？ちょっとした油断や火の取り扱いの不注意が火災の原因になることがあります。

ご自宅の住宅用火災警報器は正常に作動していますか？尊い命や貴重な財産を守るため、いざという時に機能するか確認してみましょう。まだ取り付けしていない人は早めの設置をお願いします。

また、「住宅防火 いのちを守る10のポイント(4つの習慣・6つの対策)」を実行し、自分の家は自分で守るよう心掛けましょう。

[問合せ] 弘前消防本部 予防課 ☎32-5104
または、最寄りの消防署、分署へ

住宅防火 いのちを守る10のポイント

◆4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 コンロを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

◆6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

11月9日は「119番の日」です

火災や急病、けがや交通事故など目の前で災害が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりがちです。一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身につけましょう。



【令和4年中の119番受付件数】

令和4年中に弘前地区消防事務組合管内(弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村)で受付した119番件数は1万7,149件で、1日当たり約47件でした。これは約30分に1件の割合で受付したことになります。

●119番通報のシステム

弘前地区消防事務組合管内から加入電話(一般・IP)や携帯・公衆電話などで通報すると消防本部通信指令課消防指令センター(弘前市大字本町)につながり、そこから災害現場に最も近い消防署に出動指令が出されます。

●ファクス119・NET119緊急通報システム

聴くことや話すことが不自由な方への対応としてファクスやスマートフォン、携帯電話のインターネット機能(w e b機能)による119番通報が行えます。

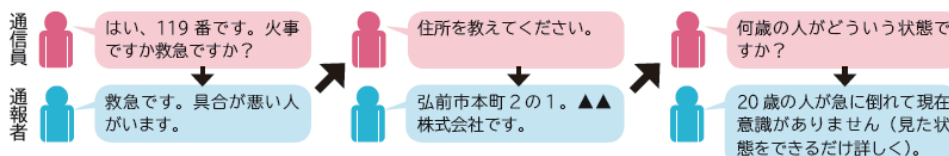
(NET119緊急通報システムによる通報には、事前の登録申請が必要です。詳しくは弘前地区消防事務組合ホームページをご覧ください。か、消防本部通信指令課へお問い合わせください。【URL】<http://www.hirosakifd.jp/>)

●119番は緊急電話です

119番は緊急通報専用の電話です。災害などの問合せや、夜間・休日の救急病院の問合せなどは、下記の情報ダイヤルへ電話してください。

119番通報の仕方

～救急時の例～



救急だけでなく火災や救助も同じように、住所を正確に、また聞かれたことに対し内容を詳しく話してください。そうすることで、出動までがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮できます。

※消防車または救急車は、住所が分かった時点で出動します。その後でさらに詳しい情報を聴取していますので「早く来い！」などと興奮して怒鳴ったりせず、情報の収集にご協力ください。

■火災など災害の問合せ (災害情報テレホンガイド)

☎ 050-5536-3896

※一部の携帯電話、PHSなど利用できない電話があります。

■夜間、休日の救急医療 情報(医療機関紹介)

☎ 32-3999



[問合せ] 弘前消防本部 通信指令課 ☎32-5101