

共生社会づくりフォーラム

誰もが生きやすい社会を目指す。人を傷つけないコミュニケーションスキルを身に付ける講座と、多様性を受け入れるコツを学ぶシンポジウムを行います。

- 8月6日(土) 午後1時30分～4時 場内役所4階大会議室
- 演題 受け止め力アップで一人ひとりを大切に
- 講師 橋本桂子さん(コーチングアカデミー諏訪校長)
- 無料 定員70人(先着順)
- 7月30日(土) までに左記2次元コードまたは電話で個人権共生課 電話71・2406



ながの電子申請サービス

農と食

無人航空機による農業散布

6月から秋にかけて、農家による無人航空機を使った農業散布が実施されます。実施者は、県への計画書の提出や近隣への周知等、国の指示ガイドライン等を遵守してください。

イベント

ゆる〜くつながる田舎の場

地域を盛り上げたい、人の役に立ちたいなどの想いを持つ人が気軽に集まり、つながる場です。今回のテーマは「子ども・子育て応援」です。子どもも参加できます。

- 6月25日(土) 午前9時30分～11時30分 場内穂高公民館講堂 ほか
- 内容 △子ども・子育て応援団体 クロスワークゆる〜くつながるワールドカフェ ワークショップ「自由に、のびのびと身体を動かして あそぶASOBIBA」
- 市民活動サポートセンター 電話71・2013 ID74735

第11回あづみの新進音楽家公開オーディション

新進音楽家の選考オーディションを見に来ませんか。7月3日(日) 7時30分～午後1時30分 4時 堀高文化交流センター「みらい」多目的交流ホール 審査員 坂井千春さん(東

皆さんのご理解とご協力をお願いします。 農政課 電話71・2428 ID63946

豊科農産物加工交流センター体験講習会

- しそジュースづくり体験 7月10日(日) 午前9時～正午 費1本300円(1リットル)
- セタまんじゅうづくり体験 7月30日(土) 午前9時～正午 費800円

【共通事項】

場内豊科農産物加工交流センター 講同管理運営委員 定員10人(先着順) 持エプロン・三角きん・マスク・持ち帰り用の入れ物 持エプロン・三角きん・マスク・持ち帰り用の入れ物 農政課 電話71・2430 ID63305

安曇野産大豆で豆腐づくり

- 毎月12日(3月を除く) 午前9時～正午 費1丁100円 定員不要
- 持エプロン・三角きん・マスク・持ち帰り用の入れ物 農政課 電話71・2430 ID63305

常念フェスティバル

- 8月27日(土) 午前9時30分～午後3時30分 場内金多目的屋内運動場(常念ドーム)・堀金中央公園
- 内容 △ステージ発表△仮装行列 △靴飛ばし△各種体験コーナー△フリーマーケット△川柳の展示 ほか
- フリーマーケット出店者・イベント参加者の募集
- 市内在住・在勤者
- 出店希望者・7月29日(金)までに電話で
- 仮装行列・靴飛ばしの参加者、川柳の応募・8月4日(木)までに申込用紙を堀金公民館へ直接。申込用紙は堀金公民館・市HPで入手できます。
- 常念フェスティバル実行委員会(事務局・堀金公民館) 電話72・5796 ID92246

安曇野あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

- 料理教室 セタまんじゅうとえべや 7月10日(日) 午前10時～正午 体験講座 ラベンダースティック 7月23日(土) 午前10時～正午
- 料理教室 セタまんじゅうと寒天スイーツ 7月27日(水) 午前10時～正午

【共通事項】

場内えべや 電話71・2430 定員10人(先着順) 6月28日(火)から「えべや」へ電話で(電話88・6275。受付は月曜日を除く午前10時から正午。キャンセルは2日前まで) 他子ども同伴での参加も可 農政課 電話71・2430 ID63733



各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	費用・定員等	申し込み・問い合わせ
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】特別展示「あめあめふれふれ カエル展」	雨降りが大好きなカエルたちに会えます。お馴染みのアマガエルやヒキガエルのほか、世界のカエルたちも見る事ができます。	7月3日(日)まで 場内園内あづみの学校理科教室	無料(要入園料)	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター 電話71・5511
太極拳・八段錦講習会(春教室)	口コモ・メタボ予防に有効な太極拳を基本から学べます。体幹を整え、柔軟性やバランス能力の向上など健康増進に役立ちます。	6月29日～7月27日 水曜日・全5回 午後1時～3時 場内三郷公民館201会議室	初心者 費1,000円(5回分) 定員15人(要申込) 運動靴、ヨガマット	6月24日(金)から28日(火)に飯島重男さん(日本健康太極拳同好会) 電話090・8329・1048 または市スポーツ協会事務局 電話88・3516へ電話で
初心者・親子歓迎 安曇野卓球講習会	幅広い年代で楽しめる卓球。体力や技術レベルに応じた講習を行います。	7月10日(日) 午前9時～正午 場内穂高総合体育館メインアリーナ	無料 定員40人 ラケット(貸出可)	6月22日(水)から7月6日(水)に宮島哲広さん(安曇野卓球連盟) 電話090・4599・3164 または市スポーツ協会事務局 電話88・3516へ電話で
第13回全国一斉不動産表示登記無料相談会	土地の面積を知りたい、隣地との境界を確認したいなど、土地家屋調査士が不動産に関する相談に答えます。	7月30日(土) 午後1時30分～3時30分 場内中町・蔵シック館(松本市中央2-9-15)	無料	事前に長野県土地家屋調査士会事務局へ 電話026・232・4566
有明高原寮 子ども見学デー	自然豊かで開放的な環境の中、更生に向けた指導を行っている少年院・有明高原寮。少年らに対してどのような教育や再出発に向けた支援がおこなわれているか、見学に来ませんか。	7月30日(土) 第1部:午前8時50分～(8時30分～受付) 第2部:午後1時20分～(1時～受付) 場内明高原寮(穂高駅・明科駅まで送迎可)	第1部:小学生・保護者 第2部:中・高校生 各回10人(先着順) 無料	6月27日(月)～7月8日(金)に電話または電子メールで 有明高原寮 電話83・2204 電話kougen-r@bloom.ocn.ne.jp

連載 ごはんを食べよう! ごはんと食べよう!! 3杯目

6月のお題「玉ねぎ」
スーパーで年中見かける常備野菜の筆頭「玉ねぎ」。県内一の玉ねぎ生産量を誇る安曇野では、新玉ねぎが回る6月が旬。今年の「玉ねぎ祭り」も、多くの皆さんに来場いただきました。



「今月の紹介者」 農村生活マイスター 赤羽 敦子さん(豊科南穂高) 農政課 電話71・2427

新玉ねぎ こがオススメ!
6月初旬に早採りしたものは、葉ごと砂糖と味噌で味を付けた「葉玉ねぎの鉄火」がオススメ。「オニオンスライス」は、水にさらさないことで血液サラサラ成分が効率的に摂取できます。鯖の水煮やツナをのせても美味しいです。

ごはんのおとも「新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し」

- レンジで蒸すと甘さ増し増し!
- 調理時間 10分
- 《材料》 新玉ねぎ 1個
- 《作り方》 ①新玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とし放射状に切り目を入れる ②ふんわりとラップで覆い、電子レンジで加熱する(600Wで5～6分)
- オススメの食べ方 アツアツの玉ねぎに鰹節・大根おろし・わさび・バターをのせ、醤油やポン酢をかける。他にも、タルタルソース、ニラソース(ニラ適宜・ごま油大さじ2/3・醤油大さじ1・オイスターソース小さじ1)も合います!