

**寄附寄贈のお礼 (敬称略)**

▷ (公社) シルバー人材センター 門松1対、植木 (「ホブシー」) 1本▷ (株) 松本山雅 ガンズくんと楽しく学ぼう! 英語カード54個・子ども夢プロジェクトチラシ1740枚▷ 池田工業高等学校創立100周年記念事業実行委員会 池田工業高等学校百周年記念誌13冊▷ 大建・エーアンドエー安曇野市新総合体育館建設設計共同体、竹中・守谷特定建設工事共同企業体 プロジェクター1台▷ 農事組合法人 旬の味ほりがね物産センター組合 図書カード20万円、エプロンシアター4個、パネルシアター7個、お誕生日会シアター1個▷ 小林光男 書籍「見えない経済を生きぬく物語」100冊▷ (株) シナノ 倉庫1棟、ソフトテニスボール30ダース、簡易テント1張り▷ 中島学 書籍「松本市の植物2021」17冊▷ 曾根原孝和 植木 (ユリノキ) 1本▷ 内川美徳 講演集 白井吉見「自分をつくる」895冊▷ あづみの眼科院長 川端清司 スポットビジョンスクリーナー1台▷ 安曇野自家用自動車協会 小冊子「まもろうね! 6つのおやくそく」826冊▷ あづみ農業協同組合 補助教材「農業とわたしたちの暮らし」児童用820冊、教師用82冊、DVD8枚▷ (一社) 松本法人会豊科部会 ソフトすのこ6台、コードレス掃除機1台、40V型液晶テレビ1台、加湿ストリーマ2台、ワンタッチタープテント1台

**◇お詫びと訂正◇**

広報あづみの346号 (7月20日発行) 30頁、令和3年度安曇野市スポーツ協会表彰に関する記事【誤】大町学陽高【正】大町岳陽高 お詫びして訂正いたします。

**松本一日合同行政相談所を開設します**

不動産の登記、年金、道路や農地に関する相談や法律上のトラブル、相続などについて専門家に相談できます。秘密は守られます。お気軽にご利用ください。  
 日9月28日 (水) 10:30 ~ 15:30  
 場井上百貨店本店 7階催事場 無料  
 日9月1日 (木) から16日 (金) に電話で (☎026・235・0128) 受付時間: 平日9:00 ~ 17:00  
 総務省長野行政監視行政相談センター ☎026・235・1100

**公共職業訓練生募集 —就労準備・PC基礎科—**

県松本技術専門学校では、障がいをお持ちの人を対象に公共職業訓練「就労準備とPC基礎科」の訓練生を募集します。  
 日10月18日 (火) ~ 12月16日 (金) 9:30 ~ 14:45  
 無料 (教科書代別途)  
 場(株) コミュニケーションズ・アイ  
 松本市筑摩1-11-20 上條ビル2階  
 日ハローワークに登録している障がいをお持ちの人で、訓練後に就職を希望するパソコン初心者 (未経験者可)  
 日6人 (先着順)  
 日9月26日 (月) までに最寄りのハローワークへ直接  
 場松本技術専門学校 ☎58・3158  
 商工労政課 ☎71・2042 ID 79813

**令和4年度 スポーツ教室②参加者募集** 場・日スポーツ推進課 ☎71・2467 ID 88987

右記2次元コードまたは電話で申し込みください。申込期限を過ぎても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。  
 【共通事項】定員を超えた場合は抽選 申込締め切り 9月1日 (木)



ながの電子申請サービス

松本山雅ボールゲーム			
日時	9月10日~10月8日 土曜日 10:00~11:15【全5回】		
場所	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館	対象	小学4~6年生
費用	750円 (全5回分)	定員	30人
講師	株松本山雅		

MTB (マウンテンバイク) 親子教室			
日時	9月19日・9月24日・10月1日・10月8日・10月15日 土曜日 (初回のみ月曜日) 9:00~12:00【全5回】		
場所	市マウンテンバイクコース (啼鳥山荘周辺) ※現地集合・自転車は各自で用意して持参	対象	小学3~6年生と保護者
費用	・親子で3,000円 (全5回分) ※補給食代含む ・自転車をレンタルする場合は、使用料別途		
講師	小林可奈子さん (アトランタ五輪女子マウンテンバイク日本代表)		



**安曇野あかしな農産物加工 交流ひろば「えべや」の催し**  
 料理教室 フライパンピザ  
 日9月4日 (日)・21日 (水) 午前10時~正午  
 場えべや 場えべやスタッフ 費1500円 日10人 (先着順)  
 日8月30日 (火) から「えべや」へ電話で (☎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)  
 日子ども同伴での参加も可  
 場農政課 ☎71・2430 ID 63733

**かじかの里キャンドル ナイト&ワークショップ**  
 ロウソクづくり体験会と夜の公園のキャンドルライトアップを開催します。  
 日9月17日 (土)・24日 (土)  
 ①午前10時30分~②午後1時~③午後3時~ (各回1時間30分程度)  
 場かじかの里公園  
 場佐藤敬子さん (キャンドル作家・蝋燭屋 Ajitto) 費1500円  
 日各回3組 (先着順)  
 日8月29日 (月) から「かじかの里公園」へ電話で (☎82・6968) 受付 午前9時から午後5時)  
 日ライトアップは午後7~9時。希望者は点灯作業に参加できます  
 場観光課 ☎71・2055 ID 66242



▲エントリーサイト「モジコム」

**市民スポーツ祭ゴルフ大会**  
 種目別競技会のゴルフ大会を開催します。  
 日10月19日 (水)  
 場あづみ野カントリークラブ  
 日▽前半9ホールストロークプレー▽新ペリア方式の成績により各部3位まで表彰  
 日市内在住・勤務者、市出身者 費1万6000円 (キャディーフィー付きの場合1万3060円)  
 日40組160人 (先着順)  
 日10月3日 (月) までに市スポーツ協会事務局へ直接・ファクス・郵送いずれかの方法で。申込書は市スポーツ協会事務局・スポーツ推進課・各公民館・市HPから入手できます  
 場市スポーツ協会事務局 ☎☎88・3516  
 日スポーツ推進課 ☎71・2467 ID 93463

**連載 ごはんを食べよう! ごはんを食べよう!!** 5杯目

**8月のお題「オクラ」**  
 オクラの特徴は、なんといってもネバネバ! 腸内の不要なものをからめて押し出すことから、腸活にも役立つ食材です。  
 鮮度が落ちるのが早いため、地元産が新鮮でおすす。また、地元直売所では、「オクラの花」も食用で売られています。



**オクラの調理アドバイス**  
 うぶ毛がびっしりと生えているのは鮮度がよい印。調理前には、うぶ毛を取るため、まな板に載せて塩を振り、手でごろごろ転がしましょう。

**ごはんのおとも「夏野菜の揚げびたし」**  
 普段のおかずから、お客様のおもてなし用にも。作りたてでもおいしいですが、前日に作って冷やしたのもひと味違います。たくさん夏野菜が収穫できるこの時期おすすめです。



- 「材料」
- ・夏野菜 (オクラ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、玉ねぎ、いんげん、にんじん、ミニトマト、パプリカ、ピーマンなど)
  - だし汁 1カップ
  - 醤油 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 塩 小さじ1/2
- つけ汁材料 (めんつゆで代用可)

「作り方」  
 ①野菜を素揚げする ②つけ汁に浸す  
 ※ボリュームを出すために水切りした豆腐に米粉をつけて揚げ出しにするとタンパク質も取れ彩りよくなります。

「今月のレシピ紹介者」  
 農村生活マイスター 松尾 園子さん (豊科高家)  
 場農政課 ☎71・2427