

イベント

市消防団音楽喇叭隊 吹奏と消防ラッパコンサート

市消防団音楽喇叭隊の日ご
ろの訓練成果を発表します。
コンサートに併せて、消防団
活動を紹介するパネル展示も
行います。

10月9日(日)午後2時～3
時30分(開場午後1時30分)
場豊科公民館ホール
ID 95154



鎌倉殿メインテーマ、童謡
アンソート「虫の集い」、NH
K「小さな旅」テーマほか
関危機管理課 72・6769

屋敷林と歴史的まちなみに
触れる見学会と、県内の先進
事例に関する基調講演などを
行います。

10月22日(土)
ID 95154

信州歴史的まちなみ フォーラムIN安曇野

豊科農産物加工交流 センター体験講習会

すあまづくり体験
10月15日(土)
午前9時～11時40分
場豊科農産物加工交流センター
市内在住者
関同センター管理運営委員
費1000円
定10人(先着順)
関エプロン・三角きん・マスク
9月23日(金)・26日(月)・
28日(水)の午前9時から
11時に豊科農産物加工交
流センターへ電話(73・
9550)で
安曇野産大豆で豆腐づくり
10月12日(3月を除く)
午前9時～正午

長野県技術専門学校 入校生募集

電気・設備科、自動車整備科、建築科の
令和5年度入校訓練生を募集します。

受付期間

- ①普通課程
推薦入校 9月26日(月)～10月13日(木)
一般入校10月31日(月)～11月15日(火)
- ②短期課程12月12日(月)～1月30日(月)

選考日

- ①普通課程
推薦入校 10月24日(月)
一般入校 11月28日(月)
 - ②短期課程2月16日(木)
- 定員、応募方法など詳細は
右記をご確認ください。
- 関長野県産業人材育成課
71・2430



長野県HP

教室名	日時・場所	内容	その他
① 足腰らくらく体操教室 (三郷会場) 〈運動強度中程度〉	11月2日～2月15日 水曜日・全12回 13:30～14:30 場三郷農村環境改善センター	椅子を用いたストレッチや筋ト レを実践し、足腰を鍛えて運動 機能の維持、向上を目指します。	関節疾患等のある人は要相談。医師から 運動制限の指示がある人は不可。 今後、穂高・堀金会場で開催予定。
② 頭と体の若返り! はつらつ脳活教室 (明科コース) 〈運動強度やや弱め〉	10月17日～3月6日 月曜日・全12回 10:00～11:00 場市外スポーツ施設	体操や脳を活性化するプログラ ムを通して、認知症予防を目指 します。	関節疾患等のある人は要相談。医師から 運動制限の指示がある人は不可。 龍門淵公園から送迎バスあり。詳細は申 込者に別途通知。
③ お口いきいきアップ教室 (豊科会場)	10月17日～1月30日 月曜日・全8回 13:30～14:30 場豊科ふれあいホール	口の渇きやむせなど、加齢と共 に現れる口の機能低下の改善方 法を含め、口の健康について学 びます。	今後、堀金・明科会場で開催予定

▽見学会・午前9時～正午、
豊科交流学習センター「き
ぼう」駐車場集合
▽フォーラム・午後1時30
分～5時、「きぼう」多目
的交流ホール



ひきこもり対応 推進啓発講演会

ひきこもり対応の支援者や
当事者家族と共にひきこもり
についての理解を深め、支援
方法を具体的に学びます。

10月28日(金)
午後1時30分～3時30分
場市役所4階大会議室
演題 ひきこもり当事者の
支援～親子の生活、お金、
生き方(実践編)～
関ひきこもり対応の支援者や
当事者家族

関阿部達明さん(ライフプラ
ンニング・リレーシヨンプ
代表)
費無料 定50人(先着順)
9月26日(月)から10月14
日(金)に電話で
関子ども家庭支援課 71・2265
ID 75827

講座・教室

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
中華おこわと杏仁豆腐
10月2日(日)・19日(水)
午前10時～正午
関えべやスタッフ
体験教室 石のはんこ作り
10月22日(土)
午前10時～正午
関望月信幸さん(篆刻家)
【共通事項】
場えべや 費各1500円
定各10人(先着順) 関エプロン
9月27日(火)から「えべ
や」へ電話で(73・88・62
75。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)
関子ども同伴での参加も可
関農政課 71・2430
ID 63303

6杯目

連載 ごはんを食べよう! ごはんと食べよう!!

9月のお題「ナス」

最盛期は夏。でも、肉厚でおい
しくなるのは秋。
最近では直売所でも白や緑、白
と紫のしま模様のもの、形も小さ
なもの、丸いもの、長いものなど、
種類も豊富になりました。



ナスの調理アドバイス

ガクの下部分は、ナスが一番
新しく成長したところ。やわらかく
甘みがあるので、ヘタだけを切る
ようにしましょう。



《今月のレシピ紹介者》
農村生活マイスター
丸山 多江さん(三郷明盛)

関農政課 71・2427

ごはんのおとも「ナスのサンラータンスープ」

酸味が食欲をそそります!

《材料》

- ・ナス 中2個
- ・カニカマ 3本
- ・キノコ 100g ・卵 1個
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・片栗粉、酢 各大さじ1
- ・しょうゆ、ラー油 各適量



《作り方》

- ①ナスを5mm程度の半月切りにする。
- ②片栗粉に同量の水を足し、水溶性片栗粉を準備する。
- ③鍋に水2カップと鶏がらスープの素を入れ、強火にかける。
煮立ったら、ナス、カニカマ、キノコを加えさっと煮る。
- ④水溶性片栗粉を加え、1分ほど煮てとろみをつける。塩加
減を見て、しょうゆを加える。
- ⑤溶き卵を少しずつ回し入れ、ふわっと浮いたら盛り付け、
お好みでラー油やミツバ、パクチーなどを添えて完成!

つながろう!
ひろげよう!
楽しもう!

あづみの市民活動フェスタ

会場には
キッチンカーも
来ます!



「まちをもっと良くしたい!」と、さまざまな分野で活動する皆さんが
ブース出展やステージ発表、パネル展示をします。

日時 10月23日(日) 10:00～15:00

場所 穂高交流学習センター「みらい」交流広場・多目的交流ホール

出展ブース

- 【ワークショップ】 ●木に触れて遊ぼう!ニュースポーツ「モルック」 ●身近なところから始めるSDGs体験
●親子で楽しむフラワーアレンジメント・ステンシル ●天蚕でコサージュづくり ほか
- 【展示販売】 ●安曇野産木材を使った食器やボールペン ●自然農法で育てた野菜 ●手作りおもちゃ
●障がい者就労施設による展示販売 ほか

【フードドライブ】 ご家庭で余っている食品をお寄せください。

ステージ発表

- 地球温暖化とSDGsについて考えよう ●国際NGOでの活動紹介
- イングリッシュハンドベル・箏・バンドの演奏/フラダンス

問い合わせ 市民活動サポートセンター 71・2013 ID 96090

