

講演会・セミナー

市民活動セミナー

より活発に市民活動を行って、いく上で必要なことを聞くセミナーです。

- 12月3日(土) 午後1時30分〜4時 豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール 演題 役員だけ頑張っているのか？ 活動への参加意欲を高める組織づくり

- 11月30日(水)までに左記2次元コードまたは電話で市民活動サポートセンター 71・2013 68191



ながの電子申請サービス

松くい虫予防 樹幹注入講習会

松くい被害のメカニズムや補助金の説明、樹幹注入を体験します。大切な庭木や山林を自分の手で守りましょう。

- 12月17日(土) 午前10時〜正午

豊穂高権現宮マレットゴルフ場 園樹木医、薬剤メーカー職員ほか

- 費用無料 園軍手 用不要 園耕地林務課 71・2432 49075



里親相談会 in 安曇野

里親に関するさまざまな疑問にお答えします。子どもたちの福祉のために一歩を踏み出していただける皆さんをお待ちしています。

- 12月10日(土) 午前10時〜午後3時(午後2時30分最終受付) 場穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー

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

体験教室

- キムチ作り体験 12月10日(土) 午前10時〜正午 費用1500円

【共通事項】

- 場えべや 園えべやスタッフ 各10人(先着順) 園エプロン 11月29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) 園子ども同伴での参加も可 園農政課 71・2430 63733



依存症家族教室

依存症当事者の家族同士が交流し、悩みを共有し合いながら、当事者との関わり方を学びます。

- 12月1日(木) 午前10時〜11時30分 ※毎月第一木曜日
- 園医師から依存症または乱用と診断された人の家族 園精神科医師、公認心理師、臨床心理士、保健師、精神保健福祉士
- 園開催日の前日までに電話で、申込時に簡単な聞き取りを行います。
- 園開催場所は申込時にお伝えします。▽聞き取り状況によっては参加できない

初心者向け手話体験講座

聴覚障がい者にとって大切な言語である手話を、講義と実技を交えて学びます。

- 12月17日、1月21日 土曜日・午後1時30分〜3時 場豊科公民館大会議室
- 園市内在住で2日間参加できる小学生以上の人
- 費用無料 園20人(先着順)
- 11月28日(月)から12月6日(火)に障がい者支援課へ直接または電話で 園障がい者支援課 71・2083 FAX 71・2328 98120

教室名	日時・場所	内容
①エンジョイシニア！実践おたっしや塾(明科会場) 運動強度 中程度	12月8日〜3月2日 原則木曜日・全12回 13:30〜14:30 場明科総合福祉センター(あいりす)	体操や講話を通じ、心身の健康を保つ秘訣を学ぶ教室。
②お口いきいきアップ教室(堀金会場)	1月12日〜3月9日 木曜日・全8回 13:30〜14:30 場堀金総合福祉センター	口の機能低下の改善方法等、口の健康について学ぶ教室。

一般介護予防教室

左表のとおり介護予防教室を開催します。

- 園おおむね65歳以上の人は 要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可) 費用無料
- ①20人(抽選)、②15人(先着順)
- 11月29日(火)から12月2日(金)に電話で
- 園高齢者介護課 71・2474 68062

12月15日から31日は、年末特別警戒・交通安全運動

年末特別警戒

~年の暮れ みんなでつくろう 安心の街~ 年末は犯罪の多発が予想されます。防犯意識を高め、犯罪者を寄せ付けないまちづくりに取り組みましょう。

園安曇野警察署(安曇野防犯協会連合会) 72・0110

交通安全運動

~信濃路はみんなの笑顔 つなぐ道~

路面の凍結や飲酒機会の増加などで重大な交通事故が発生しやすい季節です。安全運転を徹底するとともに、運転者・歩行者ともに心と時間にゆとりを持ち、交通事故を防ぎましょう。

県下一斉街頭活動日 12月15日(木) 園地域づくり課 71・2495

連載 ごはんを食べよう！ ごはんを食べよう！！ 8杯目

11月のお題「ネギ」

最盛期は10月〜3月。冬場は甘みが増し、加熱するとさらに甘みを強く感じるようになります。また、ネギに含まれる香り成分「硫化アリル」は、血行促進作用があるとされています。



《今月のレシピ紹介者》 長野県農村生活マイスター 猿田 弥栄子さん(堀金三田) 園農政課 71・2427

ネギの保存ポイント

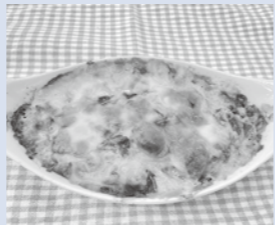
横向きにすると、植わっている姿勢の戻ろうとエネルギーを消費し、味が落ちるので、立てて保存しましょう。また、抜いた後、土に白い部分が隠れるように埋めると春先まで保存できます。

ごはんのおとも「長ネギの味噌グラタン」

寒くなる季節にピッタリ！身体があたたまります。

＜材料＞

- 豚ひき肉 150g ・長ネギ 1本
- 白菜 200g ・サラダ油 小さじ1
- 薄力粉 大さじ2 ・牛乳 300ml
- 味噌 大さじ1 ・ピザ用チーズ 60g
- 塩こしょう 少々



＜作り方＞

- 白菜の芯は、1cm幅に切り、葉はざく切りにする。長ネギはななめに薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら①を加えて炒める。野菜がしんなりしたら薄力粉を加え、弱火で1分位炒める。
- 牛乳を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。味噌、塩こしょうを混ぜて溶かし、とろみがついたら火を止める。
- 耐熱皿に入れてチーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり！

1月から電子化！軽自動車の 車検時の納税確認・新車購入時の手続き

園税務課 71・2484 ID 97785

①軽JNKS(自動車税納付確認システム)で車検時の納税証明書の提示が原則不要に！

軽自動車検査協会が、軽自動車税の納付情報を電子的に確認することができるようになるため、車検時の納税証明書の提示が原則不要となります。また、納税証明書を紛失した際の再交付も不要となります。

ご注意ください

- 納税情報が電子化されるのは三輪・四輪の軽自動車です。二輪はこれまでどおり納税証明書の提示が必要です。
- 軽自動車税納付後すぐに車検を受ける場合は、納税証明書の提示が必要となる場合があります(システムに反映するまで1週間程度かかります)。
- 中古車の購入直後や他の自治体への転居直後、過去に未納がある場合は、納税証明書の提示が必要となる場合があります。

②軽自動車 OSS(ワンストップサービス)でいつでも新車購入時の手続きが可能に！

新車購入時に限り、24時間365日いつでも、パソコンから検査の申請、各種手数料や国税の納付、地方税の申告納付ができるようになります(スマートフォン、タブレットからはできません)。