

**落ち葉拾いをさせてもらえる
屋敷林所有者**

屋敷林と歴史的まちなみプロジェクトでは、ボランティアで屋敷林の落ち葉拾いを行っています。

市内で落ち葉拾いと屋敷林の見学をさせていただけるお宅1軒を募集します。

◎実施日 11月23日(水)
◎8月31日(水)までに電話で他応募多数の場合、事務局が現地調査を行い、決定します。詳細は問い合わせください。

イベント

SAKURAMARU in光城山 軽トラ市

光城山1000人SAKURARAプロジェクトでは、地元生産者の皆さんが栽培した夏野菜などの販売やプロジェクトのPRをする「SAKURAMARU in光城山 軽トラ市」を開催します。

講座・教室

市民活動セミナー

市民活動・ボランティア「はじめの一步」
ゲストの経験談を交えながら、市民活動に関する基本的な知識を学びます。

◎8月11日(木) 午後1時30分～3時30分
◎市役所3階共用会議室307

◎8月21日(日) 午前9時～10時
◎Zoomを使ってオンライン会議などを開催する際の手順やコツを学びます。

Zoom活用講座

◎8月21日(日) 午前9時～10時
◎Zoomを使ってみよう」▽応用編：午前10時15分～11時30分「Zoomを使っ

※商品がなくなり次第終了
◎光城山登山口駐車場付近
◎地域づくり課 71・2494
ID 54859



昨年の軽トラ市の様子

親子で楽しむ三角島探検

万水川・蓼川・欠の川に囲まれた三角島を舞台に、親子で地図を片手に探検する謎解きウォークラリーを行います。

◎8月6日(土) 午前9時30分～11時30分
◎雨天中止

◎7月25日(月)午前9時から8月3日(水)に事務局へ電話で

◎8月7日(日) 午前9時～11時

女性消防隊ワークショップ

かまどベンチを使用した簡単防災食の調理や三角巾を使った簡単な応急手当など、災害時に役立つさまざまな体験ブースが展開します。

◎7月25日(火)から「えべや」へ電話で(88)・6275。

◎8月20日(土) 午後7時～8時45分

第2回自然観察会

林や草地など、それぞれ異なる環境で出現する夜行性昆虫を観察します。

◎8月20日(土) 午後7時～8時45分
◎黒沢洞合自然公園
◎小学生以上(小学生は保護者同伴)

◎7月25日(月)から8月3日(水)に左記2次元コードから。サービスが利用できない場合は問い合わせください。

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

◎8月24日(水) 午前10時～正午

◎8月21日(日) 午前9時～10時

◎8月24日(水) 午前10時～正午

◎8月7日(日) 午前9時～午前11時ごろ
◎市防災広場 小学生以上
◎安曇野市女性消防隊、弦巻祐一(市防災専門官)
◎無料 50組(先着順)
◎7月25日(月)から8月2日(火)に危機管理課へ電話で
◎危機管理課 72・6769
ID 93937

第15回安曇野花火

今年は規模を縮小して開催します。観覧席は有料席2000席のみ設置し、無料席は設けません。会場内へはチケットをお持ちの人のみ入場できます。

◎8月14日(日)午後7時～

◎8月14日(日)午後7時～

◎8月14日(日)午後7時～

◎8月14日(日)午後7時～



安曇野花火HP

◎7月26日(火)から「えべや」へ電話で(88)・6275。

◎8月20日(土) 午後7時～8時45分

第2回自然観察会

林や草地など、それぞれ異なる環境で出現する夜行性昆虫を観察します。

◎8月20日(土) 午後7時～8時45分
◎黒沢洞合自然公園
◎小学生以上(小学生は保護者同伴)

◎7月25日(月)から8月3日(水)に左記2次元コードから。サービスが利用できない場合は問い合わせください。

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

◎8月24日(水) 午前10時～正午

◎8月21日(日) 午前9時～10時

◎8月24日(水) 午前10時～正午

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。

各種情報

| 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)】夏のアルプス大冒険 ヒンヤリ爽快! ウォーターパーティー | 水上アスレチック「ウォーターアドベンチャー」や「じゃぶじゃぶ池」などで水遊びを楽しめます。2万本のヒマワリ畑や県内最大級のサンパチエンスの水上花壇も必見です。 | ◎8月21日(日)まで ※花の開花時期はHPまたは電話でご確認ください | ◎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 71・5511 |
| 太極拳・八段錦講習会(秋教室) | 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。 | ◎8月24日～9月21日 水曜日・全5回 午後1時30分～3時30分 ◎穂高総合体育館フィットネスルーム | ◎初心者 ◎1,000円(5回分) ◎15人(要申込) ◎運動靴、ヨガマット | ◎8月19日(金)から23日(火)に飯島重勇さん(日本健康太極拳同好会) 090・8329・1048または市スポーツ協会事務局 88・3516へ電話で(平日午前9時～午後4時) |
| バドミントン初心者教室 | バドミントンを始めた人を対象にした教室です。試合が楽しめるよう、基本的な技能やルールを学びます。 | ◎9月4日(日) 午前9時～午後3時 ◎三郷文化公園体育館メインアリーナ | ◎初心者 ◎300円 ◎20人(要申込) ◎運動靴、ラケット、飲み物、昼食 | ◎8月1日(月)から9月4日(日)に小林健次さん(三郷バドミントン連盟) 090・4846・5695または市スポーツ協会事務局 88・3516へ電話で(平日午前9時～午後4時) |
| 不登校講演会 演題「不登校を考える」 | 不登校生の居場所「はぐルッポ」主催者の西森尚己さんに、不登校生への対応をお話しいただきます。 | ◎9月3日(土) 午後1時30分～3時35分 ◎豊科交流学習センター「きぼう」学習室2・3 | ◎不登校の生徒と保護者、学校・医療関係者 ◎無料 ◎16人(要申込) | ◎・園学習支援センター実帰舎・家田典和さん 88・57・6203 |

連載 ごはんを食べよう! ごはんと食べよう!! 4杯目

7月のお題「ズッキーニ」
キュウリに似た見た目のものがあるのですが、丸や洋梨のような形のもの、黄色いものもあります。1980年ごろアメリカから輸入されたことで日本でも広がり、現在では市内でも生産者が増えています。この時期は直売所などで見かける夏を代表する野菜です。



◎今月の紹介者◎
農村生活マイスター
塩原 知佳子さん(明科南陸郷)

ズッキーニ ここがオススメ!
ズッキーニに含まれるβ-カロテンの吸収率をアップさせるため、オリーブオイルなどで炒めるのがポイント。
太すぎないものを選び、大きめに切ることで食感も楽しめます。

ごはんのおとも「ズッキーニの塩麴スープ」

■塩麴のパワーで夏バテ解消!
◎材料◎
・玉ねぎ 1/2個
・ズッキーニ 1/2個
・だし汁 500cc
・塩麴 大さじ1.5、オリーブオイル、コショウ、パセリ 適量
◎作り方◎
①玉ねぎの繊維を切るように細切りに、ズッキーニを1センチ弱程度の厚みで半月形に切る
②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎの周りに透明感が出てきたら、ズッキーニを加え、さっと火を通す。
③だし汁と塩麴を入れ強火で熱し、煮立ったら中火で2分加熱する。仕上げにコショウとパセリをふる。



◎プチ情報◎ 市内の直売所で地元の塩麴が手に入ります!