

8月9日(日) 市制施行10周年記念 健康づくり講演会

健康推進課健康支援担当 (TEL 81・0726 FAX 81・0703)

全国で1000校以上で取り組まれている「弁当の日」をご存じですか。「弁当の日」とは子どもが自分でお弁当を作って学校に持って行くという取り組みです。

何を作るかを決めることから買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けも、子どもが自分自身で行います。この取り組みではお弁当の出来具合について親も先生も、批評や評価をしないという約束をしています。「弁当の日」を通して、子どもたちは感謝の心を知り、自己肯定感が育まれます。

そんな「弁当の日」のお話を聞いてみませんか。

- 時間 午後0時30分～3時30分
- 場所 堀金総合体育館サブアリーナ
- 講師 竹下和男さん(子どもが作る「弁当の日」提唱者)
- 内容 午後0時30分～ 体験・展示
(お弁当作り321♪～料理カードでお弁当を作ってみよう～)
午後1時30分～
講演(子どもを台所に立たせよう～「くらしの時間」を家庭に～)
- 定員 350人(先着順)
- 参加料 無料
- 申し込み 不要
- 駐車場 堀金総合体育館駐車場、堀金支所駐車場をご利用ください。

たべたくん



市食育推進キャラクター

連載 ベランダ菜園のすすめ

農政課マーケティング担当 (TEL 71・2430 FAX 71・2507)

食生活に変化と潤いをもたせ、家族の団らんと健康維持にプランターを利用して、家庭菜園に挑戦してみませんか。今月は7月末～8月に行う作業について紹介します。

①ソバ

通気性の良い培養土であれば、種をまいて、土が乾かない程度に水やりをします。20日ほど育ったところで収穫するとサラダや味噌汁の具として使えます。



豆知識 ～古土の消毒方法～

プランターでの栽培が終わったら、古い土から大きな根や茎を取り除き、再生材を1～2割混合する方法が簡単です。しかし、虫がたくさん住み着いている場合は、「荒目・中目・細目のフルイ」のセットを用意し、荒目から順番に細かい目に通します。微塵となった土は、水分をたっぷり含ませて、黒いビニール袋に入れて密閉します。直射日光の当たる場所に平たく置いて、時々ひっくり返しなが、夏は1週間から10日ほど蒸らせば消毒できます。



②スイスチャード

収穫は、大株になると硬くなり、アクが強くなって食味が落ちます。小松菜やほうれん草の大きさを目安に収穫しましょう。スイスチャードは、赤・白・黄色を混ぜずに分けてお浸しにすると、素材本来の彩りが楽しめます。

環境

環境講座

環境課環境政策係 (TEL 71・2492 FAX 72・3176)

安曇野環境市民ネットワークでは、環境保全に関する普及活動のため、講座を兼ねたワークショップを開催します。

- 日時 8月22日(土) 午前10時
- 場所 豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
- 内容 「里山再生について」
- 講師 佐藤明利さん(市里山再生計画推進協議会事務局)
- 対象 どなたでも
- 費用 無料
- 申し込み 不要



第2回安曇野の自然まるわかり観察会

環境課環境政策係 (TEL 71・2492 FAX 72・3176)

清らかな溪流での水生生物採集や、人間と野生動物との足形比べを行います。

- 日時 8月8日(土) 午前8時30分～正午
- ※雨天時は烏川渓谷緑地内の施設にて環境講座を予定
- 場所 堀金地域烏川渓谷緑地
- 講師 市川哲生さん(県希少野生動物植物保護対策専門委員)
- 対象 市内在住の小学校4年生以上の人(小学生は保護者同伴)
- 参加費 無料
- 定員 30人(先着順)
- 服装 長靴・帽子・水に濡れても良い服装
- 持ち物 飲み物・着替え
- 申し込み 7月27日(月) 午前9時から電話で受け付けます。
- その他 作成した足形は記念に持ち帰ることができます。



三角島の緑と水に親しむ集い

環境課環境政策係 (TEL 71・2053 FAX 72・1340)

万水川などに囲まれた緑あふれる場所「三角島」。三角島ふるさと森プロジェクトでは、多くの皆さんにこの場所の魅力と現状を知っていただくため、自然観察会を開催します。

- 日時 8月9日(日) 午前9時30分～正午
- 集合場所 三角島の橋の上
- ※大王わさび農場南側駐車場をご利用ください。(徒歩5分)係員が駐車場ご案内します。
- 定員 25人(先着順)
- ※小学3年生以下は保護者同伴
- 持ち物 軍手、長靴
- 参加費 大人200円(子どもは無料)
- 内容 水生昆虫観察、特定外来種の駆除
- 申し込み 7月22日(水) から8月4日(火)までに、氏名、住所、電話番号をブランド推進担当まで電話かファクスで連絡ください。(受付時間は平日午前8時30分～午後5時)

烏川渓谷緑地公開学習会

夏休みクラフト教室・水生昆虫観察会 (TEL 71・2429 FAX 72・3569)

万華鏡(テレイドスコープ)を作ります。

- 日時 8月17日(月)～22日(土) ※1日2回開催
- 参加費 1000円(一人)
- 定員 10人(各回先着順)
- 場所 県烏川渓谷緑地環境管理事務所
- 水生昆虫観察会
- 日時 8月23日(日) 午前9時～正午
- 講師 吉田利男さん(NPO法人川の自然と文化研究所)
- 場所 県烏川渓谷緑地環境管理事務所
- 参加費 無料
- 定員 25人(先着順)
- 申込方法 電話・ファクス・メールで受け付けます。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)
- 申し込み・問い合わせ 長野県烏川渓谷緑地 環境管理事務所
- TEL・FAX 73・0203
- ✉karasu@anc-tv.ne.jp