

回 覧

堀金公民館だより

『常念の里』



第65号

発行

安曇野市

堀金公民館

TEL : 72-5796

令和7年 8月

堀金地域人口

男 4,252 (－ 3)

女 4,476 (－ 9)

計 8,728 (－12)

世帯数 3,614

(± 0)

【8月1日現在】

「アンライン」学びほ ぐしの旅」伊那谷編

7月9日(水)に堀金公民館講座・
「アンラインの旅」で39名が参加し、
伊那谷へ行ってきました。

目的は、

① 人生100年時代を迎え、人生を
充実させるために、学び続けるこ
とが必要不可欠です。これまで学
んだ知識や身につけたスキルを振
り返り、更なる学びや成長につな
がる形での機会とする。

② 具体的な場面として、「大芝高原」
でのウォーキング体験と、「かん
てんぱばガーデン」エリアを散策
し、見聞を広げる。



かんてん
ぱばでの
説明会

講座の評価

良かった

非常に良かった



大芝高原ウォーキング

お詫び

本日より・堀金公民館だより『常念
の里』の7月発行の号数が間違ってお
りました。第65号↓第64号で、今回
が第65号です。

大芝高原のウォーキングでは、オリ
フレッシュコース「2.5km」オイジ
ーコース「2.0km」○ライトコース
「1.2km」の三択で、自分に合ったコ
ースを歩きました。

かんてんぱばガーデンでは、昼食・
工場見学をし、お土産を買いました。

参加しての感想は、

○天気が良くて、気持ち良く歩けたの
で良かったです。またの機会を是非つ
くってほしいです。生涯健康を目指し
たいです。○初めて参加しましたが、
とても楽しかったです。一日を満足で
きる講座があれば又、参加したいです。
○森林ウォーキングと寒天(地域食材)
と内容のバランスも良く、とても楽し
めました。食事のアレルギー対応、あ
りがとうございました。

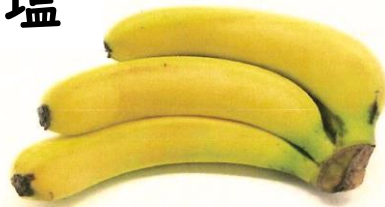
裏面へ続く

俳句

お互いに一言唱へ茅の輪かな 古旗 榮一
 旅終へて山なる洗濯海の日よ 浅野 希久子

“バナナと塩で熱中症対策!!”

塩



猛暑日が続き、「(ど)暑い」「(ど暑い)」の毎日です。
 「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますが、夏の暑さは秋分(9月20日前後)頃までに和らぎ、凌ぎやすくなるででしょうか? どうも長期予報では暑さは長引きそうであります。
 今、熱中症対策に注目の方法があります。紹介させていただきますので、参考にしていただければと思います。
 バナナは、カリウム(100gあたり360mg)・マグネシウム(100gあたり32mg※)が豊富に含まれており、熱中症予防が期待できる食べ物のひとつです。
 ※文部科学省、日本食品標準成分表2020年版(八訂)

バナナには各種ミネラルが豊富に含まれています。が、ほとんど含まれていないのがナトリウムです。私たちは身体を動かすと汗をかくごとにナトリウムが排出されます。ほどよく塩分を摂ることが必要です。
 作り方は、超カンタン。バナナの皮をむいて全体に塩ひとつまみを2回ほど振るのが目安。塩は食卓塩でもよいが、ミネラルにこだわるなら海塩や天然塩も良いでしょう。

“息吹ミニコンサート”
 オカリナ・横笛の生のお楽しみください。
 9月20日(土) 13時20分
 堀金公民館3Fスタジオ2



堀金

《9月の公民館事業予定》

1日	(月)	サポート会議
5日	(金)	らくらくチェアトレ⑤
10日	(水)	文化祭芸能実行委員会②
11日	(木)	菊づくり⑤
17日	(水)	子育てサークル“常念っ子”
18日	(木)	童謡唱歌こころの歌⑤
19日	(金)	らくらくチェアトレ⑥
19日	(金)	常念フェスティバル全体会
20日	(土)	ミニコンサート息吹
25日	(木)	・26日(金)
29日	(月)	県公民館大会・安曇野市
30日	(火)	お宝発見講座 ウェストン文化祭作品展②

編集後記

障がい者や高齢者、小さな子ども連れの人たちが使う「多目的トイレ」「多機能トイレ」の名称を目にしたことがあると思います。

名称が『バリアフリートイレ』へと変更。なぜだと思いませんか?

【朴風】