

三登山トレッキングコース愛護会 会員募集！

自然を楽しみ、史跡を巡る、長野市屈指のトレッキングコースです
若槻の里山を 気軽に楽しんでみませんか

会費なし

【コースについて】

三登山トレッキングコースは、若槻の北にそびえる三登山・髷山を巡る、全長23km・5つの多彩なコースを持つ長野市屈指のトレッキングコースです。山千寺、若槻山城、吉古墳群など史跡を巡り若槻の自然を満喫できるコースで、若槻自然遺産30か所がコース沿いに点在しています。

* コースマップは、長野市やコミわかホームページでご覧いただけます。

【活動内容】

◎春と秋の年2回・トレッキングイベントを開催しています。

若槻地区住民や長野市民に呼びかけ、初心者から愛好者まで、2つのコースに分かれてトレッキングを楽しみます。

◎コース整備

草刈り、コースの補修、倒木処理など、地域住民が少しずつ力を出し合ってコースを守っています。

いっしょに汗を流してくれる仲間を募集しています。

経験や年齢は問いません。

興味をもっていただける方は、下記へ連絡下さい。

三登山トレッキングコース愛護会

会長 青木秀樹 TEL090-4230-0169

愛護会では、
春・秋のイベントや
コース整備等を
やってます！



男性の料理教室で「精進料理」を作る！ (公民館と共催)



2月16日(火)、若槻コミュニティセンター・料理教室にて「男性の料理教室」を開催しました。今回は公民館主催の「福ちゃん料理教室」と、健康部会との共催で実施しました。

今回のテーマは「精進料理」。コミわか事務局長でもある福澤正隆さん(食育インストラクター、兼調理師)の指導により、「精進料理とは」との説明を受けた後、デモ調理を交えて丁寧に教えていただきながら、①煮物 ②車麩の角煮風 ③精進チャーハン ④けんちん汁 ⑤巨峰のコンポート(デザート)と、計5品を調理しました。(調理風景:写真1)

牛肉・豚肉など、殺生を伴う動物性の材料や煩悩への刺激があるとされる五葷(ごくん)と呼ばれる「ニンニク、ニラ」などの野菜を使わない料理でしたが、ボリュームがあり、ヘルシーで十分食べ応えのある料理が完成しました(写真2)。コロナ禍で多人数での会食は制限されているため、今回は一部のみ試食し、残りは家庭へ持ち帰っていただく方法としました。

来年度も公民館、健康部会、それぞれで料理教室を開催する予定であります。引き続き感染対策をしっかりとった上で実施いたしますので大勢の方の参加をお待ちしています。

(健康部会)



調理風景:写真1



写真2

