

午前中は貴方の時間！  
午後子ども達と  
一緒に過ごしませんか



## 徳間児童センター職員募集

- ◆採用人員:若干名 ◆年齢・資格:不問(小学校1・2年生の児童と遊びや運動が出来る方(学童保育等の経験のある方大歓迎)・就職後研修有り)
- ◆勤務内容:徳間児童センターを利用する児童の見守り・世話など(学校登校日)13:00~18:00の5時間程度(長期休業日(夏休み、年末年始休業、春休み))8:30~18:00の内5時間程度(交代制)
- ※現在の予定のため、変更となる場合があります
- ◆給与等:時間給910円+職務手当有り・通勤費支給(距離により)・労災保険加入・雇用保険加入
- ◆採用予定日:令和4年9月採用予定 ◆申込み方法:履歴書(市販のもの)を下記までご送付ください。書類選考後、面接の日程をお知らせします。
- ◆申込み・問合せ先:徳間児童センター  
〒381-0041 長野市大字徳間570番地  
TEL026 -243 -4125(館長 巖崎)

## 「健康食講座」を開催しました

7月21日(木)に吉田保健センターから管理栄養士の伊藤麻子さんをお招きして、若槻地区の健康課題と食生活についての演題でお話を伺いました。

例年は、食生活改善推進協議会の方の指導によって参加者が健康食の調理実習を行っていましたが、コロナ感染状況により内容を変更し、講座開催としました。

### ○若槻地区の健康実態

健康とは、日常生活を介護など必要なく過ごせること。若槻地区においては、自立生活ができない要介護認定者の9割近くが認知症や脳疾患が原因とされているとのこと。私たちは、健康を維持するために脳を守っていく必要があります。

○アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネート(ファイトケミカル)は、認知症を引き起こすアミロイドβを解毒してくれることがわかってきました。ところが、熱に弱いなどの弱点もあります。そこで、調理や摂取で大切なことは「切る・おろす・噛む」こと。これからの食生活に取り入れていきましょう！ (健康部会)

### アブラナ科の野菜とは…

淡色野菜ではキャベツ・白菜・大根・カブ・ワサビ  
緑黄色野菜では水菜・小松菜・チンゲンサイ・アスパラ菜など



## 若槻城跡整備の活動報告

7月23日(土)、若槻地区城跡保存顕彰会メンバーによる若槻城跡の草刈りを行いました。城跡保存顕彰会は前年度の区長(今年は令和3年度の区長)を中心に組織され、毎年若槻城跡維持管理のため草刈りを行っています。

ビーバーを背負いながら山道を500メートルほど登ると雑草に覆われた五の郭が出現し、ここから50メートル程で主郭に到着しました。毎年この時期に整備を行っており、今年は主郭と三の郭の整備に汗を流しました。(若槻地区城跡保存顕彰会)



本若槻山城跡とは

長野市指定文化財(市指定記念物)であり、1400年代(室町時代初期)に、ふもとの若槻里城とともに築城されていたものと考えられています。林道脇に入口案内がありますので興味のある方は一度訪れてみてはいかがでしょうか。



環境問題  
啓発事業

## 「生ごみ堆肥化講座」開催されました

今年も7月24日、「地域に生ごみ削減の意識を育てる」を目的に区長部会・環境部員の関係者及び、一般参加の住民の皆様も加わり開催されました。

最初に、長野市の生ごみ排出の現状について説明があり、生ごみの減量(堆肥化)が手軽に出来る基本的な方法を学びました。可燃ごみの半分は生ごみと紙類であり、ここを減らせば市内のゴミ収集車も半分になる(市の負担も減る)事も知りました。長野産の発酵基材「ピタピー5」の特徴と生ごみを発酵し続ける為の取り組みについて「臭いと虫の発生を防止」「完熟堆肥と肥料効果」「コンテナ栽培と露地栽培の見本」など実例の画像を見ながら説明を聞きました。又、実際に市民の方が集まり広い畑で生ごみ堆肥で野菜の生産をしている「キッズ生ごみ農園」の様子も紹介されました。



また、人間のお腹の中で有効菌が活動することで食物をエネルギーに変えると同じ様に、土の中でも有効菌が生ごみや糞尿を堆肥に変え、作物や樹木を育てるエネルギーを作り有機野菜などが出来る『食の循環』についても学びました。最後に、それぞれ参加者が、家に戻り実践出来るよう講座で使った『基材ピタピー5』と専用ダンボールを持ち帰りました。

近頃、ストローやレジ袋削減等の問題が大きな社会問題として報道されるようになり、捨てれば良い(後は市が片付ける)では無く、自分たちで排出量を減そうという動きが出てきている事を…地区として生かしていきましょう。

主催:自然環境部会 協力:ながの環境パートナーシップ会議

