

コミわか 土曜朝市



お待ちしております！今年も毎週土曜日に開催します。

昨年は新型コロナ感染拡大により多くを中止せざるを得ず皆様にご迷惑をおかけしました。今年の「コミわか土曜朝市」は全回開催を目指し7月29日から12月2日まで、毎週「土曜日」に開催する予定です。また、特別開催としてお花市を8月11日(金)に計画いたします。

詳細は「コミわか広場」7月号にてお知らせしますので楽しみに！ (土曜朝市の会)

健康食講座



身体を知るともっと大事にしたいくなる 生活習慣病から血管を守るために！

この機会に食生活を見直して、
健康な体を作りましょう！

- 日 時: 7月21日(金) 9時30分～12時
- 場 所: 若槻コミュニティセンター 料理教室
- 定 員: 10名
- 持 物: 筆記用具、タッパー、ズキン、エプロン、マスク
- 講 師: 吉田保健センター 藤澤春香先生
若槻地区食生活改善推進協議会
- 申込み: 6月19日(月)～6月30日(金)
コミわか事務局 電話266-0034 (健康部会)



※料理イメージ

今回のメニュー

- トリささみの利休焼き
- 青菜のおろしあえ
- キノコとおくらのスープ



楽しく学ぼう生活の知恵

食の循環の大切さを学び
身近な台所生ごみを使い、楽しくガーデニング

生ごみで作った堆肥で きれいなお花・おいしい野菜を作ろう

堆肥化講座

- ★当日のお話(講座の内容)
 - 1) 食の循環(有機資源の活用)ってなに?
 - 2) 段ボール箱で作る、生ごみ堆肥の作り方
 - 3) 出来た堆肥の活用法(お花づくり・野菜づくり)



- ★開催場所: コミュニティセンター 大会議室
- ★日 時: 7月23日(日) 10時より
- ★募集締切: 7月4日(火) ★募集人数 25名
- ★参加費: 300円(当日、お持ち帰り基材・箱の費用の一部)
- ★申し込み先: コミわか事務局 ☎266-0034
- 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



市販の肥料を使わなくても、
生ごみで作った堆肥で、
こんなに素晴らしい作物が出来ます。



種まきから2週間で、これだけの成長に違いが出ます。

