



## 環境施設見学会を開催します

未だにゴミ集積場で回収不可のシールが貼られた回収袋が目につく昨今ですが、皆さんの身近なゴミ集積所はいかがでしょうか。一人一人がごみの分別処理やルールに関して責任を持ち、意識の高揚を図っていくことが重要な課題かと思えます。

今回、見学会に参加をし、施設内の作業の状況等を実際に目にして、ごみ問題について考えてみませんか。

- 日 時／令和5年11月15日(水)午前8時30分～正午
- 見学先／ながの環境エネルギーセンター・資源再生センター(大豆島)

- 費用／無料(持ち帰りお弁当付き)
- スケジュール／  
集合 8:30 コミュニティセンター駐車場  
移動(大型バス)  
見学 9:30～11:30  
解散 12:00 コミュニティセンター駐車場
- 募集人員／20名
- 申し込み・問い合わせ／10月23日(月)9時より受付  
コミわか事務局 TEL 266-0034 (区長部)

## 三登山・髻山 トレッキング 参加者募集



- 開催日：令和5年10月29日(日)
- 集合時間：午前8時
- 集合場所：若槻小学校昇降口
- 駐車場：若槻小学校西P、北P  
(注)今までと変わります  
\*事前申し込み及び参加費は不要です。
- コース：①三登山・髻山縦走コース  
(約14km 8時間)  
三登山山頂、髻山城跡を巡る
- ②三登山・山城コース  
(約8km 6時間)  
山城跡、三登山山頂、山千寺を巡る
- 持ち物：昼食、飲み物、雨具
- 注意点：コースには急坂などもあります。  
体力に不安のある方は参加をご遠慮ください。  
靴は登山靴や靴底がしっかりした靴が適します。

主催：三登山トレッキングコース愛護会  
問い合わせ先：090-4230-0169 会長 青木

## 令和5年度第2回自然観察会

## 参加者募集

## バードウォッチング in 昭和の森

木の葉が落ちた晩秋は、野鳥観察に絶好の季節です。公園内の自然探勝路を散策しながら、シジュウカラの仲間、キツツキの仲間のほかカワラヒワ、エナガ、シメ、アトリ等が姿を見せてくれることを期待しています。

- 日時：11月19日(日) 午前8時～11時 小雨決行
- 場所：昭和の森公園
- 集合場所：昭和の森公園フィットネスセンター前
- 講師：羽田 収  
日本野鳥の会会員、県自然観察インストラクター

- 参加費：無料
- 参加対象：小さいお子さんから大人までどなたでも参加できます。
- 参加に当たってのお願い：  
季節がら、寒さ対策をお願いします。  
飲み物、筆記具をご用意下さい。  
双眼鏡、野鳥図鑑、お持ちの方はご持参下さい。
- 申し込み・問い合わせ：11月7日(火)までに  
コミわか事務局：TEL&FAX 266-0034まで  
尚 準備、緊急連絡のため、お申し込みの際お名前、  
参加人数、電話番号をお知らせ下さい。(自然環境部会)



## 健康な暮らしに光を!

…知って安心これからの知恵…

## ぴっかり教室

介護をされている方へ  
ちょっと息抜きしませんか?  
男性介護者の集い  
～体験者同士が交流し、  
情報交換しよう!～



- ◆日時：11月22日(水) 午前10時～11時30分
- ◆場所：若槻コミュニティセンター 三登山ホール
- 介護を受けている方も一緒に参加できます。
- 事前に申し込みをお願いします。  
受付開始：10月30日(月) 9時～  
申込先：長野市地域包括支援センター若槻ホーム  
電話：296-3303
- 共催：健康部会  
長野市地域包括支援センター若槻ホーム

## 男性の料理教室

9月4日、健康部会主催の「男性の料理教室」が開催されました。初老の男性が7名参加して、若槻食生活改善推進協議会の原田会長、池田副会長の指導のもと、写真にあるような鮭のムニエル、梅しそ納豆入り和物、具沢山卵スープを作りみんなで食べました!

大きじ何杯?とか少々とは?コショウ、塩、油…わからないなりにこれが適当と投入!焼き係も生ではいけないとちょっと焼き過ぎ!小松菜も茹で過ぎかな?スープも具が多過ぎてスープが無い?みんなの笑い声が絶えない教室でした。味は最高!美味かった!

次回は12月開催です。次はあなたの番です。たまには奥さんを喜ばせましょう♪!(健康部会)

