



大会公式サイト



いっぴいな TRAIL RUNNING RACE

2026年5月2日(土)に「第5回いっぴいなトレイルランニングレース」を開催いたします。実施にあたっては使用するトレイルの自然環境に充分配慮いたします。大会開催を通じて長野県の魅力を発信し、全国にファンの輪を広げる活動をしてまいります。ご協力をよろしくお願いいたします。

開催日:  
2026年5月2日(土) 9:00~17:00  
主催:  
いっぴいなトレイルランニングレース  
実行委員会



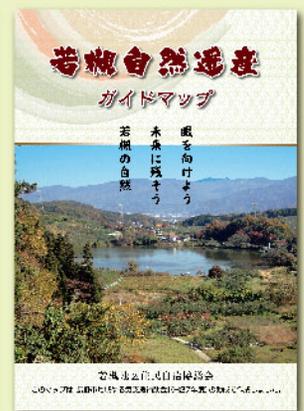
## 若槻自然遺産巡り散策コースマップ(歩いて出会う若槻の自然)について

若槻地区住民自治協議会では、若槻地区内に存在する貴重な自然や身近な自然の風物景観を後世に残すべく地区内の調査、情報収集を行い、平成27年度に「若槻自然遺産ガイドマップ」を作成しました。これらの自然遺産を地域の方々に知っていただくために「若槻自然遺産散歩会」として毎年2~3のコースを散策する散歩会を開催しています。

このガイドマップに掲載されている自然遺産の名所をいつでもだれでも気軽に散策できるよう散歩会の経験を活かし、令和5年度に「若槻の自然遺産」を巡る7つの散策コースを紹介するコースマップを作成しました。(全戸配布)

この度、より多くの皆様にご活用いただけるよう、「若槻自然遺産巡り散策コースマップ」及び「若槻自然遺産ガイドマップ」を若槻地区住民自治協議会のHPに掲載いたします。また、このマップは市立若槻公民館で入手が可能です。

ぜひご利用下さい。(自然環境部会)



今年は「自分の手」でリンゴを作ってみませんか



チャレンジ  
“リンゴ”づくりに挑戦!

りんご体験広場  
会員募集中

初めての方も大歓迎

「自分のペース」で

リンゴづくりの体験ができます。

- 健康づくりやリフレッシュのために!
- 家族でりんご作りを楽しみたい!
- りんご作りの技術を身につけたい!

活動内容 5月~11月の12~15日間

主に日曜日の午前中に花摘・摘果・葉摘み・

収穫等の作業を行います。

場 所 田子地区の畑

会 費 1,000円/年

お気軽に「コミわか」事務局まで

お問い合わせください。TEL266-0034

(コミわかグリーン倶楽部)



## 男性の料理教室

1月31日(土)東条会館を会場に今年度2回目の男性の料理教室を、スタッフ含めて8名で開催しました。

今回のメニューは次の3品。



- ・野沢菜とジャコのチャーハン
- ・具たくさん豚汁
- ・白菜とツナのナムル

若槻食生活改善推進協議会のご指導の元、楽しく取り組みました。

※今回好評だった白菜とツナのナムルのレシピをご紹介します

白菜とツナのナムル(4人分)

【材料】白菜/500g ツナ/小1缶 ①ごま油/大さじ1 白だし/大さじ2  
こしょう

【作り方】

- ①細切りにした白菜を耐熱容器に入れてラップをし、レンジ600wで5分加熱
- ②粗熱が取れたら、しっかり水分を絞る
- ③ボウルに白菜を入れ、汁気を切ったツナと①を加えよく混ぜる。お好みでこしょうを足し、器に盛って出来上がり

こんな  
アレンジ

白菜→小松菜、もやしでも。白だし→めんつゆ・ポン酢でも。人参や炒り卵を加えると彩りもよく。

(健康部会)

