

あなたの力を地域デビューで活かしませんか！

地域の子どもたちに元気をもらいたい！一緒に活動してみたい！

それなら、本の読み聞かせや見守り活動があるわ！



それから、健康管理や交通安全の街頭指導、夏のきれいなホタル維持活動とか、地域デビューのきっかけが結構あるみたい！

上記の他、こんなジャンルがあります。

- ◆ゴミ問題や環境美化
- ◆土曜朝市運営スタッフ
- ◆広報活動、広報紙作成・編集等
- ◆自然観察会等
- ◆相撲大会・運動会・コンサート企画運営等



～公募委員募集要項～

- ◆応募資格 若槻地区在住で満20歳以上の方
- ◆任 期 2年
(平成26年4月1日～平成28年3月31日)
- ◆募集期間 平成26年2月28日(金)
- ◆選考方法 書類審査により決定し、選考結果は文書で通知します。
- ◆応募・問合せ先
 コミわか事務局 TEL 266-0034
 長野市若槻支所 TEL 296-3908

自然観察会

パードウォッチング

11月30日(土) 昭和の森公園にて実施され、講師の羽田収先生の解説のもとに、自然活用部会員及び一般の方々40名程の参加で自然探索路を周遊しました。



当日は天候にも恵まれ観察できた野鳥は、マガモ、カルガモ、トビ、コゲラ、モズ、カケス、コガラ、ヤマガラ、ヒヨドリ、ゴジュウカラ、ムクドリ、スズメ、イカル、ハクセキレイの14種類にもなりました。



これからも自然を大切に、もっと多くの野鳥が飛来される環境をつくりたいものです。
(自然活用部会)

健康づくり講座



12月3日(火)に“長野市民病院でおこなう脳卒中医療”というテーマで市民病院 竹前院長の講座を開催しました。脳卒中を予防するため

に、タバコ、高血圧、糖尿病、コレステロール、不整脈、アルコールのとりすぎ、塩分、脂肪を控える、運動する、太りすぎに注意する。なお、薬の服用は勝手にやめない等の気をつけなくてはいけない話をお聞きしました。脳卒中かなと思われる症状が出た時は、すみやかに病院へ行きましょう。早めの治療で完治することもあるそうです。介護を受けない健康な体で日々を過ごしていきたいですね。大勢の皆様の参加ありがとうございました。

(健康部会)