

平成26年度ホタルウイークからのお願い

平成26年度ホタルウイークは6月28日(土)～7月6日(日)の9日間で実施する予定です。

ホタルガイド養成講座(全3回)受講生募集

ホタルウイーク期間中、ホタルと土京川の環境などについて来場者に話したり質問に答えてくださる「ホタルガイド」養成のための講座を以下のとおり行います。地域ボランティアとして皆さまの参加をお待ちしています。

養成講座日程： 5月14日(水)、5月28日(水)の2回は講義

■会場：コミわか中会議室 ■時間：19:00～21:00

6月25日(水)は現地実習(ガイド体験)

■会場：土京川 観賞路 ■時間：19:30～20:30 ■募集定員：15名

応募条件：若槻地区の住民であれば年齢性別等は問いません。

受講申込：5月8日(木)まで コミわか事務局(TEL/FAX:266-0034)へ

オカリナ演奏グループを募集します

6月28日(土)の開幕セレモニーで「オカリナの演奏」をしていただくグループを募集します。

募集条件：原則として若槻地区住民が中心で活動しているオカリナ愛好者のグループ。

応募期間：5月12日(月)まで コミわか事務局(TEL/FAX:266-0034)へ

(自然環境部・自然活用部会)



春の里山をトレッキング 三登山～髻山トレッキング

開催日：4月27日(日) 少雨決行

集合時間：8:00

集合場所：若槻コミュニティセンター(若槻支所)(P有)

申し込み：事前のお申し込み、参加費は不要です

参加者募集!



コース；

①三登山～髻山縦走コース(約14km・7時間)

若槻支所 → 山城 → 三登山山頂 → (カタクリ群生2箇所) → 八方峠 → 髻山(カタクリ群生) → 観音清水 → 吉古墳群 → 旧水道道路 → 若槻支所

②三登山コース(約8km・5時間)

若槻支所 → 山城 → 三登山山頂 → 山千寺(カタクリ群生：見学) → 若槻支所

持ち物：昼食、飲み物、雨具、杖等

注意点

- 三登山～髻山縦走コースは急な上り下りがあり、7時間近くに及ぶ行程です。体力などに不安がある方は事前にご相談ください。
- 靴は登山靴や靴底のしっかりした靴等が適します。
- 途中にはトイレはありません。
- 雨天時、決行・中止は集合場所で決定します。

会員募集

三登山トレッキングコース愛護会では里山を愛する方を募集しております。活動内容は、年に数回のコース整備や、イベント等への参加です。特に難しい規約はありませんので、多数のご参加をお待ちしています。

主催：三登山トレッキングコース愛護会 後援：コミュニティわかつき

問合せ先：026-241-3651 事務局 小林

コースマップ：長野市ホームページ → 観光 → トレッキングコース → 三登山



男性の料理教室



1月29日(水)に男性の料理教室が開かれました。メニューは「ぎょうざ」、「わかめとザーサイのスープ」、「きのこのマリネ」です。ぎょうざの中身が出てしまったり、具が残ってしまったとかの失敗もありましたが、今度家で作ってみようかなと思われた方もおり、和気あいあいと行われました。

ご飯は、いつもより少なめに!

ぎょうざの皮(小麦粉)は、「主食」の仲間

ぎょうざの皮8枚分(約40g) = ご飯約65g(ほぼ同じエネルギー!!)

参考《ごはん》1人120g(エネルギー202kcal)

(市立若槻公民館・健康部会)