



おいしく食べよう！元氣ですごそう！健康食講座



～「重ね煮」を学び、野菜をおいしく食べよう！～

食生活には、生活習慣病の大敵がいっぱい。今回は野菜のうまみを最大限に引き出す調理法「重ね煮」を使った簡単料理と発酵食品を使った料理です。出来ることから少しずつ改善しましょう！

- 日 時 10月29日(水) 9時30分～13時
受付 9時～
- 場 所 若槻コミュニティセンター 料理教室
- 定 員 25名
- 参加費 無 料
- 講 師 保健師・栄養士
- 持ち物 エプロン・手ぬぐいまたは三角巾・筆記用具、
健康診断の結果表(お持ちの方)
- 申込み 若槻公民館 電話295-3355
- 締切り 10月22日(水)

先着25名様

☆☆今回のメニュー☆☆
重ね煮を使った簡単料理
発酵食品を使ったヘルシー料理



皆さんの参加お待ちしております

主 催 長野市 若槻公民館 共 催 健康部会



若槻自然遺産候補地めぐり (第1回見学会) の案内



山千寺 信玄駒つなぎの桜と観音堂

どなたでも自由に参加できます。

- 日 時 10月11日(土) 8時30分集合: 雨天中止
- 集合場所 若槻支所
- 見学予定地 鬼岩(トンネルと奇岩群)、弁天池周辺からの景観、
吉古墳群前からの景観、山千寺。

注) 主に車で移動しますが徒歩での移動もあり、午後迄かかる予定です。昼食をご用意ください。

※参加を希望する方は10月7日(火)までにコミわか事務局 (TEL/FAX: 266-0034) までお申し出ください。

(自然活用部会)

若槻自然遺産候補の紹介 (その1) 鬼岩と奇岩群

H25年度スタートの事業です。候補対象を順次紹介します。皆さまのご意見をお聞かせください。

候 補 名	鬼岩トンネルと奇岩群
推 薦 理 由	裾花凝灰岩の露頭:奇岩群とトンネル
見 どころ	裾花凝灰岩の露頭が長年の風化で雲型や人の顔に見える。露頭した白い岩肌に新緑や紅葉が映える様は一見の価値あり。戦前の新道の開通時に開削されたトンネルが格好のアクセントになっている。
歴 史	古くは古東山道枝道とも、鬼岩、鬼岩岸の地籍があった。トンネルは昭和10年の開削。
所 在	吉(八方峠下)

