



健康な暮らしに光を!

## びっかり教室(全11回)

・・・知つて安心これからのお知恵・・・

共催 長野市包括支援センター若槻ホーム  
若槻住民自治協議会健康部会

※8回につきましては、場所が三登山ホール、第3水曜日となります。8回・9回共運動のできる服装、また汗対策もお願いします。  
 ※教室は無料で、申し込みも不要です。また、1回のみの参加でも結構です。  
 大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

◆場所 若槻コミュニティセンター 大会議室

◆時間 10時～11時30分

回	日 程	内 容
8	11月16日 (水) (第3水曜日)	<b>冬の運動不足解消に向けて、準備しましょう!!</b> 例えば、日頃動かさない関節のほぐし方等々… 講師 インストラクター 重倉先生
9	12月21日 (水) (第3水曜日)	<b>寒さにまけず体を動かそう!!</b> 3回シリーズの第1回目 講師 フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田様

## 第6回自然観察会 バードウォッチング

渡りの鳥など冬の野鳥が昭和の森に集まる季節となりました。

木の葉が落ちたこの時期は、野鳥観察に絶好の季節です。  
 里山の自然を凝縮した昭和の森に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と思います。



講師の羽田先生の話を聞きながら、  
晩秋の昭和の森で野鳥の姿を追う参  
加者の皆さん。(写真は昨年の様子)

日 時：11月26日(土)：8時～11時

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他

受付：7時45分～8時

参加対象：どなたでも参加できます。

参 加 費：無料

## 注意事項

\*季節がら寒さ対策をお願いします。

\*飲み物、筆記用具をご用意下さい。

\*双眼鏡、野鳥図鑑等お持ちの方はご持参下さい。



事前申し込みが必要です。

11月24日(木)までにコミわか事務局へ

お申し込み・お問い合わせは、「コミわか」事務局

TEL &amp; FAX 266-0034

## 環境施設見学研修会報告

今年の環境施設見学会は9月29日(木)、「クリーンピア千曲」と「長野市清掃センター」に行ってきました。今年は前年度の反省も踏まえ、主婦も参加しやすいよう、見学場所を絞り半日の行程とし、参加者総勢34名、内13名の女性にご参加いただきました。

雨の降り止まぬ中、下水道処理施設「クリーンピア千曲」では、12haの広大な敷地内で微生物を使った反応タンクや最終沈殿池を見学しました。この施設の効果として、千曲川の汚れ(BOD値)が20年前の約半分になっているとの説明があり、私たち利用者は、食用油・野菜くず・髪の毛等処理施設の阻害要因となっている物を流さない事が大切だと痛感しました。



「長野市清掃センター」では可燃ごみの焼却設備と資源物のプラスチック選別行程を見学しました。コンベアで運ばれるプラスチックの中から、異物や汚れたプラスチックを手選別している現場を見て、参加者の誰もが各家庭での分別の徹底と、指定袋の内側にレジ袋を入れない等、ルール遵守の重要性を改めて実感しました。

今回の見学研修会は、今後の環境美化活動を推進する上で大きな成果を得ることが出来ました。 (区長部環境美化推進委員会)