

いきいきわがまち やなぎはら

やなぎくん

令和4年8月15日発行 発行責任者 柳原地区住民自治協議会 会長 花岡 義明 第119号

◆ 本気で燻製『生ベーコン』作り



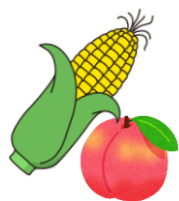
9月 5日(月) 10:00~11:30
肉の塩漬け

10日(土) 8:30~14:00
塩抜きから燻製仕上げ



講師 元柳原交流センター長 多田井幸視さん
場所 柳原交流センター 調理室ほか
費用 700円
定員 8名 8月31日までに申込み(☎217-2365)
持ち物 エプロン

※ 2日間の出席が望ましいです。
10日は講座の時間が長くなるため、軽食等をお持ちください。
持帰り用容器(タッパーなど)もお持ちください。



健康講座

◆ 甘くて甘くない糖の話

9月8日(木) 10:00~
柳原交流センター 大学習室

柳原地区R3健診結果
メタボ該当者 市内ワースト8位
血糖・血圧・脂質異常
すべて該当者
市内ワースト4位
(32地区中)

『食べ方の工夫で変わる! あなたのからだ』

~自分のからだに合う食べ方
ってなんだろう?~

講師: 東部保健センター 保健師 佐藤 敦子
三陽保健センター 管理栄養士 白井 元子

申込: 事務局まで ☎ 217-2365

※ ご自身の健診結果データをお持ちください。

- ・バランスの良い食事ってなんだろう?
- ・「野菜から食べる」意味とは?
- ・野菜と野菜ジュースの違いは?
- ・サプリメントを飲めば解決?
- ・果物は食べた方がいいの? 良くないの?
- ・あなたが実践したくなった工夫とは?

やなぎはら探検隊 まち歩き 鎌倉殿と善光寺



10月1日(土) 9:00 長野駅観光情報センター前集合 内陣参拝料600円
長野駅を出発し、ガイドさんの説明を聞きながら、善光寺へ。
大河ドラマで注目の源頼朝と善光寺の関わりや、焼失前の善光寺が東向きだったこと。
まだまだ知らないことがいっぱい。小学生の参加大歓迎。
詳細は、9月号でお知らせ 参加希望の方は、お電話ください。締め切り9/20

◆ 新しいまちづくりの計画の概要をお知らせします。 見開きページをご覧ください。

イベントカレンダー

月	とき	時間	イベント	ところ	備考
9	8日(木)	10:00~	健康講座	交流センター 大学習室	申込
10	1日(土)	9:00~	やなぎはら探検隊 まち歩き	長野駅観光情報センター前 集合	申込



◆ 折り紙で季節の飾りを作ろう

8月30日(火)
10:00~12:00
柳原交流センター 和室にて
時間内でしたらいつでも入室 **OK**

申込みなし
どなたでも参加できます。
お出かけください。

● 長野市消防団 柳原分団より

7月23日から8月21日 <夏の火災予防運動>



長野市消防団では年間を通して火災・災害救護活動とともに、火災予防運動を行っています。
消防積載車にて広報活動を随時行っています。ご協力をお願いします。

● あやめの会より

今年もきれいにあやめの花が咲きました。
来年もいっぱい花が咲くように草取りの作業を行います。
みなさんの参加をお待ちしています。

あやめの会
会員募集中です

9月10日(土) 6:00~ 柳原駅集合(車の方は中保公民館裏に)
持ち物 カマ(ある方)



◇◇◇ お問い合わせ ・ 申し込み ◇◇◇

〒381-0017

長野市大字小島804-5 柳原総合市民センター内

柳原地区住民自治協議会 事務局 ☎217-2365

月曜日~金曜日 9:00~14:00 お気軽にお立ち寄りください



Y's えいご教室
050-1393-5937
対象 年中~中学生まで★まずは無料体験レッスン★朝陽小すぐそば

60歳からのたのしい
インターネット体験
パソコン教室
みつぶす
まずは気軽に無料体験!
女性講師の明るい授業
町内会の資料作成
パソコンの問題解決
同じ事を100回聞かれても
笑顔でお答えします!
たのしいパソコン教室 みつぶす若槻校
長野市大字徳間3305ウッド・ライブビル2階 電話 026-217-2239
受付:9:00~15:30(平日)

