

お宝ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

てづか ゆうひ
手塚 悠陽くん

(長地鎮2)

僕はお兄ちゃんが好き。ハイハイできる
ようになったから、毎日お兄ちゃんを追い
かけてるの。はやく歩けるようになってお
兄ちゃんと遊びたい。

☆平成16年10月21日生まれ。

博文さん、和枝さんのお子さん。



就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。



僕たち2か月違いのいとこです。
じいじに作ってもらった兜と刀、かっ
こいいでしょ!

もろずみ たくと
両角 匠叶くん(右)

(長地御所1)

☆平成16年12月15日生まれ。

昇さん、恭子さんのお子さん。

いとう そうすけ
伊藤 颯助くん(左)

(長地権現町2)

☆平成17年2月18日生まれ。

誠さん、亜希子さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.174

食生活の トピックス

Vol.51

岡谷市食生活改善推進協議会です。食事を
通じて地域の健康をつかっていこうというボ
ランティア団体です。食改員おすすめレシピ
を紹介します。

カレーの代わりに寒天を使ってとろみ
をつけ、なめらかな口当たり仕上げます。
大豆をたっぷり入れて食物繊維豊富なヘルシ
ーカレーです!
暑い夏もスパイ
シーなカレーを
食べて元気に過
ごしましょう!!



食改員おすすめレシピ⑮ ヘルシーキーマカレー

4人分材料	作 り 方
粉寒天……………小さじ1 水……………330cc 豚ひき肉……………60g 大豆(水煮)…80g 玉ねぎ……………140g バター……………大さじ1 生姜……………5g にんにく……………1かけ カレー粉……………大さじ1/2 ガラムマサラ…少々 塩……………小さじ1/2 コショウ……………少々 固形コンソメ…1個 赤ピーマン…20g ピーマン…20g <ターメリックライス> 米……………200g ターメリック…小さじ1	①分量の水に寒天を振り入れておく。 ②玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切り。 ③鍋を熱し、バターを溶かし、玉ねぎを炒める。 ④③へ生姜、にんにくを入れて炒め、ひき肉も加 えて炒める。カレー粉、ガラムマサラを加え、 炒める。 ⑤大豆、5mm角に切ったピーマン、①、コンソメ を加える。沸騰したら弱火で2分程煮る。塩、 コショウで味を調える。 ⑥蓋を取り、少し固まるまで置く。 ⑦温かいターメリックライスの上へ盛る。 <ターメリックライス> 米と分量の水にターメリックを加えて炊く。
	一人分エネルギー340kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 10.1g



※担当 健康推進課保健予防(内線1182)



みんなの

みんなの 声

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

6月のはがきから

燃

燃 えないごみの回収日にわが家で出した燃えないごみが回収されずに残っていたことがありました。ステッカーが貼られることもなく…。なぜこういったことが起きてしまったのでしょうか。

（赤羽・Kさん）

▼担当（環境清掃課）この場合次のような原因が考えられます。

- ・資源物の陰に隠れてしまった
 - ・収集車が見落とした
 - ・燃えないゴミなのか資源物なのかはつきりしなかった
 - ・8時30分以降に排出した
- 燃えないごみの収集日には資源物（アルミ缶・スチール缶・金属類）も収集します。収集業者は8時31分からそれぞれ別の車で各ごみ収集位置の収集を始めます。業者には収集漏れがないよう再度指導していきます。
- 市民のみなさんは収集漏れが起きないように、次の点に気を配っていただくようお願いいたします。
- ・ごみ収集位置では回収品目ごとに分けて排出する
 - ・同じ袋に燃えないごみと資源物を入れない
 - ・必ず8時30分までに出す
- 定位位置にごみや資源物があっても他の種類の資源物等は既に回収されている場合があります。円滑な収集のため、みなさんのご協力をよろしくお願いたします。

問合せ（☎22-7040）



あつまれ！なかまたち

縄文土器に魅せられて…

土師の会は、市内の遺跡より出土した土器の復元を行うボランティアグループです。20年前、土器復元技術を学ぶ公民館講座に参加した市民によって始まりました。現在メンバーは約40人、年齢・性別に関係なく考古学に興味を持った人たちが集まっています。

1万年ほど前から諏訪一帯は良質の黒曜石が取れたこともあり、大変繁栄した地域でした。岡谷市内にもこの時代の遺跡が数多く残されています。土師の会ではそれらの遺跡から出土した縄文土器のかけらをつなぎ合わせ、元の形に組み立てます。縄文の昔、その土器を作った祖先が確実にいたわけで、作業をしているとまるで彼らと



▲復元作業にあたる「土師の会」のみなさん

はし 土師の会



対話しているかのように感じられます。こうして復元された土器は本物ですから文化財として博物館に保存・展示されるのです。

土器の復元をしていると、ではどうやって土器を作ったの？どうやって使ったの？縄文土器で作った料理はどんな味？という疑問がわいてきます。

それでは、自分たちでやってみよう！ということで土師の会では土器作りや縄文食作りなども行います。これは実験考古学とも呼ばれます。

8月6日（土）、7日（日）には第10回梨久保縄文セミナー・第16回生涯学習大学が行われます。ふだん会員が楽しんでいる活動を市民のみなさんと一緒に楽しもうというのがねらいです。どんぐりクッキーに鹿肉の燻製、石蒸し料理に石焼きバーベキュー、土器太鼓を叩いて踊りまで踊ってしまいます。〈詳しくは広報おかや7月1日号裏表紙掲載・問合せ 生涯学習企画課分室☎23-8112〉

「みなで土器を作り、みなで食糧を調達する。貧富の差も、争いもない縄文時代の祖先に思いをはせて、自然と共生するとはどんなことか体で感じてほしい」と会長との興石さんは語ってくれました。