

千歳市からのお知らせ

11月7日

ちとせ食育フォーラム2024

主催：千歳市

講演会

身近な食べ物で「こころ」と「からだ」の健康づくり ～美味しく、楽しく食べましょう～

生活習慣病のリスクが下がる食品の選び方や食べ方、注目されている道産食材など、盛りだくさん

講師：荒川 義人 客員教授(札幌保健医療大学)

と き 11月7日(木) 10時～12時(開場9時30分)
と ころ 千歳市総合福祉センター 4階 402号室
(千歳市東雲町2丁目34番地)
※公共交通機関(バス)での御来場に御協力をお願いいたします。

参加費 無料
定員 50人(申込順)
申込方法 電話またはFAXまたは二次元コードより申込
※FAXでお申し込みの場合、タイトルに「食育フォーラム申し込み」、本文に「①氏名②年齢③所属(職場名など)④電話番号」を記入してください。

申込期限 **11月5日(火)まで**



問合せ申込 千歳市保健福祉部健康づくり課健康企画係
電話0123-24-0768 FAX 0123-24-8418
(受付時間/平日 8時45分～17時15分)

漢字読みクイズ

解答



野菜編 NO.1

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ！
全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう！

解答1 和蘭芹 **パセリ**

解答2 菠薐草 **ほうれんそう**

解答3 玉蜀黍 **トウモロコシ**

解答4 花椰菜 **カリフラワー**

解答5 陸蓮根 **オクラ**

次回もお楽しみに



千歳 埋文 センター 通信

No.42 毎年恒例、周堤墓づくり

調査係 浅野 溪

皆様、はじめまして。10月から埋蔵文化財センターで働くことになりました、浅野と申します。これからバリバリ頑張っていきたいと思いますので、何卒よろしくお願い致します。今回は、私の初仕事となった千歳第二小学校6年生の皆さんや、キウスのボランティアガイドさんと一緒に行った埋蔵文化財センターのグラウンドでの周堤墓づくりについて書こうと思います。

まずは1組の皆さんが、紐と木の棒を使ってグラウンドに円を描き、周堤墓の大きさを決めます。描いた円を目安に、木製の道具とホタテの貝殻で土を掘り、麻袋の上に土を集めて外に土を盛って周堤を造ります。続いて、火起こし体験をしていた2組の皆さんの番になり、1組の仕事を引き継ぎます。終盤は、我々職員もアシストに入り、鋤簾(じょれん)など現代の道具で凸凹した箇所をならします。最後は、中心に石柱を立てて完成です！

今回一緒に作業していて面白かったのが、皆さんの道具の使い方です。作業に慣れていくうちに、「こう使ったら掘りやすいな」、「この部分を使えば楽に作業できそう」と、各々自由な発想で道具を使いこなしていました。実際にやってみることで、昔の人たちの苦勞や技に思いを馳せることができるのが醍醐味のひとつと思っています。

さて、12月8日には大人の体験学習会として黒曜石の石槍づくりが開催されますが、私は講師の一人として登板予定です。皆さんに昔の人たちの技術を体感してもらい、ものづくりの楽しさが体感できるよう、鋭意準備していきます。乞うご期待！



▲マイスタイルで周堤墓を作る



▲約3時間の苦勞の末、ついに完成！

千歳市埋蔵文化財センター
千歳市長都42-1 Tel 24-4210
〈開館時間〉9時～17時
〈開館日〉月曜～金曜・毎月第2日曜日

千歳市文化財キャラクター「ママチくん」

千歳 埋蔵文化財
X(旧Twitter) やってます！
[@kiusu_4210]



うまいっ! 千歳店

今月のサービス品 **ザンギ** 2組:1皿サービス!

クーポン割当て **半額!!** **¥840** (¥924税別)

忘年会宴会 120分飲み放題

セビール込! 120分飲み放題付

ご予約時「ちやんと見たよ」で **¥1,000割引**

TEL.0123-27-6260 千歳市幸町4丁目25-1千歳第一ホテル1F

劇団駒三郎

10/31～11/27

昼の部 2,300円
夜の部 1,500円

くさや温泉 ホテルパラダイスヒルズ HOTEL PARADISE HILLS

Tel:0123-72-1123 栗山町湯地91番地

あさばん

「昼ごはん」のこと。
昼なのに朝?と思いますが、沖縄では食事は2食の風習があり、お昼頃に朝ごはんを食べていたそうです。

知ってる? 沖縄弁

こな雪 恵庭店

年末 **12月30日・31日** **11/1~** ご予約開始!!

ボリューム満点!

- ロースかつ ●ヒレかつ
- 海老フライ ●ポテカツ
- 肉巻き(梅じそまたはチーズ)

3～4人前 税込 **3,300円**
5～6人前 税込 **4,900円**

※写真は3～4人前 ※時間ごとに数に限りがありますので早めに

★お弁当・お惣菜のご注文はお電話で承っております。

TEL 070-2425-1010

11:00～20:00 (LO 19:30) ■駐車場/敷地内に18台 ■恵庭市柏木町4丁目8-33