

栄養士
コラム

発酵食品の歴史

味噌や漬物、醤油、チーズ、ヨーグルトなど、発酵食品は私たちの毎日に欠かせない食品です。人類は発酵食品をいつ頃から生活に取り入れていたのでしょうか？

■世界と日本の発酵食品の起源

人類が最初につくった発酵食品は、酒とされています。最古の文明・メソポタミア文明があった地域からは、7～8000年前にワインを作っていた形跡が見つかっています。一方日本では、縄文時代に「口噛み」という方法で米から酒がつくられていたと考えられています。奈良時代には醤油や味噌が作られており、かなり古い時期から日本人は発酵食品を親しんでいたことがわかります。

■古くからある日本の発酵食品の種類

・調味料

日本には、発酵の技術を用いたさまざまな調味料があります。醤油や味噌などもそのひとつです。調味料はさまざまな使い方もでき、日本独自の味わいも生み出せます。

・飲料

日本の発酵食品には、飲料も含まれます。甘酒や日本酒なども、発酵の技術を用いて作られています。

■代表的な日本の発酵食品

・納豆

発酵食品といえば、納豆を思い浮かべる人も多いかと思います。発酵によって独特な匂いや粘り気があり、苦手という人もいるほど、他とは違う独特の風味を持っています。



・味噌

味噌は、大豆や米、麦などの穀物を発酵させた調味料です。味噌汁をはじめ、料理の味を決定づける調味料です。



問い合わせ 健康増進課 健康推進係 ☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

過去の栄養士コラムはこちら ▶



畳は最高の床材です！

	税込価格
国産畳表替	7,700円～
アミ戸張替	大サイズ 2,300円
障子張替	厚口紙 大サイズ 2,860円
襖貼替	2,750円～

私がお伺いします **相川畳店** ☎0299(26)0669 石岡市旭台 1-15-1

相続 遺言

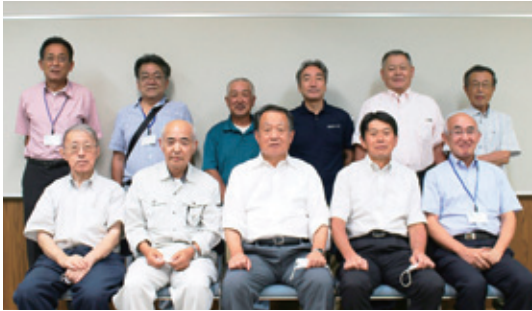
不動産の名義変更
抵当権の抹消登録
相談料 は頂いておりません

司法書士 市ノ澤事務所
☎0299-56-4333

茨城県石岡市鹿の子4丁目5番1号
茨城司法書士会所属 司法書士 市ノ澤 創

小美玉市区長会の役員改選 新しい区長会役員を紹介します

小美玉市区長会の役員改選があり、新たなメンバーで活動がスタートしました。区長会役員は小学校区(統合前の12小学校区)から一人ずつ選ばれ、区長会の事業をどのように進めるか、市と区長との連携・協働するためにどうしたらよいかなどを話し合っています。



区長会役員の皆さん

■小美玉市区長会役員

職名	氏名	行政区
会 長	藤田 泰正	川中子
	長島 久雄	与沢
副会長	吉倉 一郎	第二東宝
	山内 一郎	中台
	萩原 茂	中田宿
理 事	保田 寿	部室
	海老沢 清一	下鶴田
	井上 正一	鷺沼
会 計	菊地 隆男	大井戸平山
	佐川 忠三	前野
書 記	亀井 優	新田木谷
	熊澤 綏幸	脇山
監 事	大貫 尚武	佐才

(任期：令和4～5年度)

区長会ってどんな組織？

住みよい地域づくりのために！ 区長会の取り組み

市内には120の行政区(自治会)があり、区長を中心に運営されています。区長会は、120の行政区長によって組織された団体です。各行政区の活動状況などの情報共有や、新任区長研修会、区長同士の情報交換会、行政との意見交換会など、区長の業務に関連するさまざまな研修を行っています。

区の運営に必要な情報を得ることにより、区内に住む皆さんにとってより住みよい地域とするための活動に活かしています。



新任区長研修会

問い合わせ(P.12～13) 市民協働課 市民協働係 ☎ 0299-48-1111 (内線 1251)

就労継続支援A型 株式会社茨城プランネット福祉センター

Planets

茨城県内7か所
利用者
募集中!

※学費無償
※学費無償交付!!

事務所一覧

- アドバンフォース日立
- アドバンフォースつくば
- アドバンフォースひたちなか
- アドバンフォース水戸駅前
- アドバンフォース水戸駅西
- アドバンフォース土浦大町

茨城プランネット福祉センターのお仕事

- 環境業務
- 調理補助
- PC作業
- 軽作業
- 清掃
- 農業
- 時給
- 茨城県
最低賃金
保障
- ポスティング

お問い合わせはコチラ
☎ 029-229-2600
https://www.advantageforce.co.jp

応募フォーム

〒300-0000 茨城県水戸市水戸1-1-1
株式会社 株式会社茨城プランネット福祉センター
〒300-0000 茨城県水戸市水戸1-1-1
アドバンフォース本社

1号から掲載 OK!

広報おみたまに
広告を出しませんか? 詳しくは/こちら/

企画調整課 シティプロモーション係
☎ 0299-48-1111 内線1234

行政区はどんなことをしているの？ 地域を守る！行政区の取り組み

各行政区(自治会)は子どもたちや地域の安全を守る防犯パトロールや、環境美化活動、ごみ集積所の管理など、さまざまな取り組みで地域を守る活動を行っています。行政区に加入して普段からご近所付き合いをすることで、災害時の助け合いや、防犯の効果も期待され、安心・安全で住みよい地域づくりに役立っています。

■活動例

- ・ 回覧・広報紙の配布
- ・ 環境保全活動
地域の草刈、花づくり活動など
- ・ 安全・安心のための活動
防犯パトロール隊活動(登下校の見守りなど)
- ・ 地域の繋がりづくりの活動
地域の各種お祭りの運営(三世代交流会、敬老会など)



花づくり活動をする花館区の皆さん

市ホームページで、各行政区の取り組みや区長会の活動についてご紹介しています▶



行政区の新たな取り組み

高齢者等ごみ出し支援事業が開始しました

令和4年度から行政区の新たな取り組みとして、ごみ出しに困っている方を支援する「高齢者等ごみ出し支援事業」が始まりました。行政区が実施主体となり、高齢者や障がい者などのごみ出しが困難な世帯に対してごみ出し支援を行っており、現在5か所の行政区が取り組んでいます。地域のつながりとボランティアの力で地域課題を解決するための事業です。

行政区とのつながりは、身近な困りごとを相談し解決するためにとっても心強いものです。災害などの非常事態には、「共助」の力として大変重要な役割を果たします。

■事業イメージ



ごみ出し支援を実施する行政区は事前に支援団体として登録します。ごみ出し支援の実績に応じて、市から支援金を交付します。

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



住民票をとるには？

引っ越しの手続き

小美玉市の魅力は？



元気？

ごみの出し方

観光の情報？

その問い合わせ、**AIおみたん**に聞こう！



みんなの質問でかしくなるよ

質問はこちらから▶



部室平遺跡出土の硯と国評里制

令和3年10月、小美玉市部室に所在する部室平遺跡の発掘調査が行われ、8世紀初頭頃の竪穴建物跡が発見されました。この建物跡は一边が7m以上ある大型のものでした。注目されるのは、硯2点、転用



部室平遺跡出土円面硯

硯1点、長さ25cmほどの刀子（ナイフ）1点、東海地方産の須恵器などの遺物が出土したことです。



部室平遺跡第1号竪穴建物跡

大化の改新と律令体制の広がり
7世紀末、大化の改新から始まった律令体制を背景に、地方行政を司るため、国や評の役所が各地に造営されます。この国評里制により地方と中央政府とのつながりが強化されました。当時、東国まで律令体制が及んでいたことが、藤原京や平城京から出土した木簡から分かります。税として納められた特産物などが記されている木簡に、東

国の評(郡)里(郷)名などが記載されたものが多数出土しているからです(藤原京出土の「上毛野国(現在の群馬県)車評桃井里大贄鮎」、平城京出土の「常陸国(現在の茨城県)鹿嶋郡播麻郷大贄□」など)。
常陸国茨城評石間里

部室平遺跡は常陸国茨城評石間里という地域にありました。石間里は、旧岩間町周辺から旧美野里町堅倉以北の巴川上流域一帯と考えられています。地方の税は、戸籍などの台帳をもとに地方の役所に

納めることになっていました。石間里の里長は石岡に所在したときれる茨城郡衙へ穀(粃)や麻布などの税を運び、時には都まで運ぶこともありました。

部室平遺跡の硯の意義



硯面円面(硯面報告書より) 遺跡出土(茨城県教育財団)

部室平遺跡の硯は大型竪穴建物跡で出土していることから、村長クラスが戸籍などの文書作成に関わっていたと推定できま

す。かつての常陸国茨城郡衙近くの田島遺跡(石岡市)や宮後遺跡(茨城町)などからは、7世紀末から8世紀初頭頃の硯が出土しています。また、栗山須恵窯(土浦市)では円面硯が生産されています。律令国家維持のため、地方行政組織としての国評里制が着実に進み、硯が必要になっていったのです。

部室平遺跡の硯は、地方の村でも文書行政が始まっていたことを示す貴重な事例といえます。

(市文化財保護審議会会長 海老澤稔)



常陸国茨城郡の郷名(茨城県立歴史館よみがえる古代の茨城)図録より

語句解説
律令体制 大化の改新以後、中央集権的国家が制定した公法。地方行政組織として、国評里制がとられた。
藤原京 7世紀末にできた、平城京の前の都。
木簡 墨で文字を書くために使われた細長い木の板。都城などの発掘調査で大量に出土している。
贄 神や朝廷に捧げる土地の物産。
郡衙 律令制下の郡役所。郡家とも表記される。