

# アクアパル千曲 NEWS

2009.8.10 Vol.25

## 第2ポンプ棟が完成しました

流れ込む下水の増加に対応するため、工事中の第2ポンプ棟が、平成21年3月に完成しました。



流入する下水は、処理場入口の第1ポンプ棟から水処理施設に送っていますが、下水量が増加してきており、ポンプ能力の不足が懸念されていました。今回完成した第2ポンプ棟は、既設の第1ポンプ棟に隣接して完成し、両方の施設で運転できるようになりました。

## 「第11回クリーンピア千曲まつり」が開催されるよ。

日時:平成21年9月5日(土) 午前10時から午後3時  
場所:クリーンピア千曲(下流処理区終末処理場)

～昨年は、ここアクアパル千曲で行われましたね。～  
今年も、クリーンピア千曲で、開催されます。  
ご家族やお隣さん同士など、大勢の皆さんにお出かけいただき、楽しんでください。  
待ってま～ず。



## ダイエットレシピ

～身体も 下水道も 健康に～

あなたが流す、ほんの少しの油でも、やがて冷えて固まって下水道を詰まらせます。  
ダイエットレシピは、使用する油を減らしたレシピです。大切な人の健康を守る愛情料理が地球環境も守ります。



食べたあとは  
お皿についた油を拭き取ってから  
洗いましょう。

フライパンですばやく 豚肉の衣焼き

調理時間 25分 塩分 0.9g 1人分のエネルギー (Kcal) 354 272

【レシピ監修】香川栄養専門学校

### 材料 2人分

- 豚ヒレ肉 ..... 4切れ 200g
- 小麦粉 ..... 適量
- 卵 ..... 1/2個
- パン粉 ..... 適量
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ハーブ類 ..... 適量
- レモン ..... 1/2個
- プチトマト ..... 4個

### 下味

- マーマレード ..... 大さじ1
- 粒こしょう ..... 小さじ1/2～1
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- レモン汁 ..... 小さじ1

### 作り方

- 豚肉(肉厚2cm)を軽くたたいて、混ぜ合わせた①に漬け込む(約15分)。
- ②に小麦粉、とき卵、パン粉の順につける。
- フライパンに分量のサラダ油を熱し、肉は表面になる方から強火で、30秒ソテーした後、火を弱めて、絶えず肉を移動させながら片面を2分前後焼き、裏返して同様に焼く。
- ③を一口大に切って皿に盛り、ハーブ類とくし型に切ったレモンを添える。

### ワンポイントアドバイス

- ・フッ素樹脂加工のフライパンを使うと鉄のフライパンと比べ油の使用量は1/2に減らせます。
- ・トンカツにも応用できます。

(東京都下水道局提供)

## 下水道いろいろコンクール

作品募集してるよ! さあ、チャレンジしよう。

- 新聞部門
- 絵画ポスター部門
- 作文部門
- 書道部門
- 標語部門



- ・小・中学生に(標語部門はだれでも)限ります。
- ・締め切りは、平成21年11月10日(火)
- ・発表は、平成22年3月中旬

■作品の送り先・問合せ先  
(株)日本水道新聞社 下水道いろいろコンクール係  
〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-9 電話03-3264-6724

## 下水道からのおねがい

最近、下水に布切れなどのゴミが流れ込み、そのゴミが中継ポンプに絡みつき、ポンプが停止する事態が発生しました。

台所、トイレなどの排水口や汚水ます(マンホール)に生ゴミ、油、布切れ、プラスチックのかけら、有害な化学物質などは「流さない、捨てない」ようお願いします。



下水道に捨てられた異物(タオル、洗たくネットなど)です。

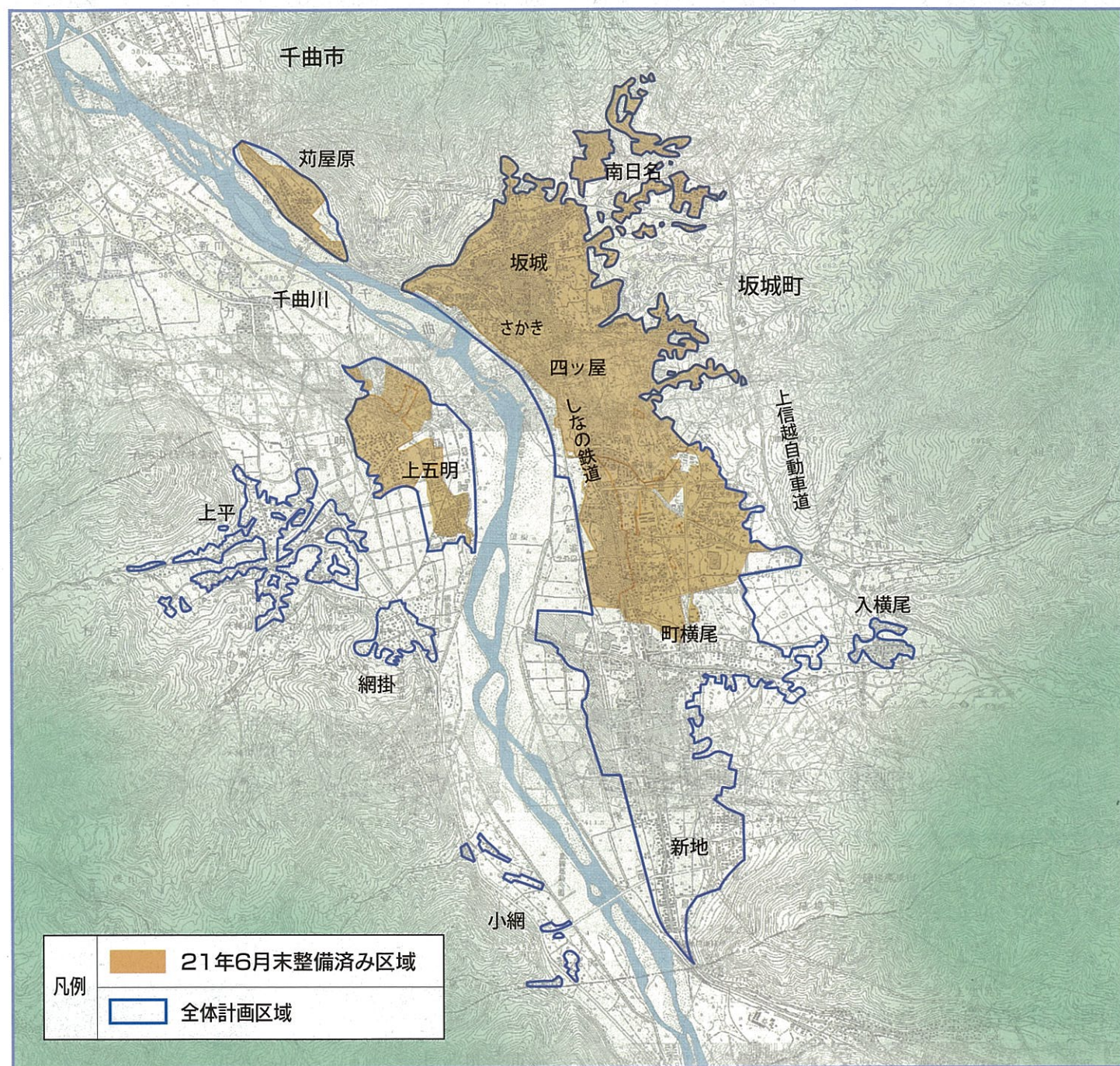
下水道は、みなさまの生活環境を整え、千曲川の水質を守るための大事な公共施設です。この下水道と自然を守るのには、県や市町村だけではできません。みなさまのマナーと思いやりが必要です。

## 下水道への接続はお早めに!!!

下水道が整備された地域は、法律によって下水道へ接続することとされています。まだ未接続のご家庭は、快適な環境を確保するため、お早めに接続されるようお願いします。



## ● 公共下水道の整備状況 (坂城町) ●



※詳細は、坂城町役場へお尋ねください。

坂城町公共下水道は平成12年10月に一部供用を開始して以来、坂城地区、中之条地区、上五明地区、網掛地区と供用範囲を広げてまいりました。

平成21年6月末で供用面積が330haに達し、下水道の普及率が57.5%となっております。これに対する接続率は、64.7%で6,029人、95事業所が下水道を使用しております。

今後も下水道計画区域全域の早期供用に向けて工事を進めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

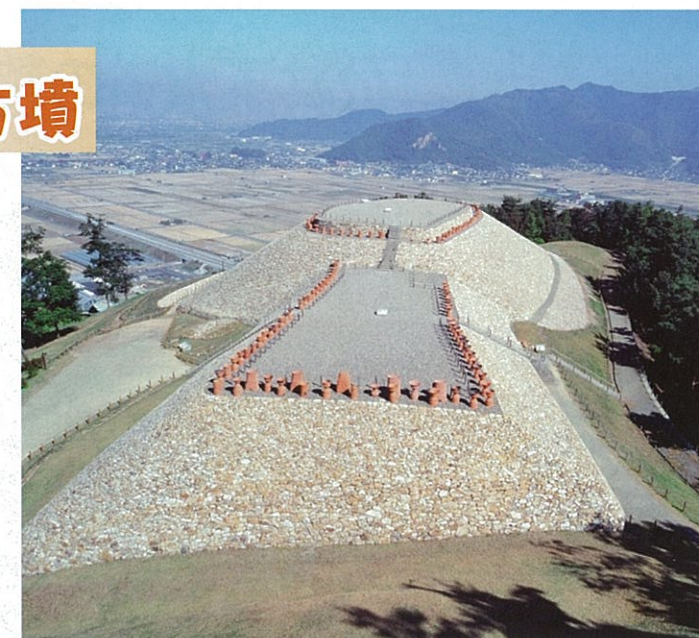


## 千曲市 森將軍塚古墳



千曲市には、今から数千年前から人が住み始め、数多くの古代の遺跡が残されています。中でも、特に有名なものに森將軍塚古墳があります。

森將軍塚古墳は、今から1650年ほど昔に造られた全長約100mの前方後円墳です。当時の「科野のクニ」を治めていた豪族の墓と考えられています。長野県内には50基ほどの前方後円墳がありますが、森將軍塚古墳が最大となっています。



古墳の後円部の地下に古墳の主を葬るための竪穴式石室が作られています。この石室は、長さ7.6m、幅・高さ共に2mほどあり、日本で最大級の竪穴式石室です。古墳が造られた時には、たくさんの副葬品が納められていたものと考えられますが、これまでに何回も墓泥棒が入ったため、ほとんどが持ち去られてしまいました。しかし、わずかに残された副葬品には古代中国で作られた三角縁神獣鏡片などがあり、大和王権と密接な関係を持った「科野のクニ」最大の王の姿を見ることができます。

毎年11月3日には、森將軍塚古墳のある科野の里歴史公園で、市民手作りのイベントである森將軍塚まつりが行われています。科野のムラで収穫されたお米で作ったお餅や、將軍塚鍋のお振る舞いがありますので、秋の1日を古代空間の中で過ごしてみたいはいかがでしょうか。

## ◆長野市鬼無里イヤー

一ふところ深きふるさとへー  
豊かで美しい自然に抱かれた伝統と文化の里「鬼無里」で、秋のひとときを楽しもう。

### ◆「奥裾花自然園 プナの森自然観察会」

標高1200mの自然園で癒しの森を体感しましょう。  
日 時：10月17日(土)10:00~15:00  
集合場所：奥裾花観光センター  
参加費：700円(入園料は無料)  
募集人員：小学生以上 先着20名  
持 ち 物：昼食、水筒、雨具など

### ◆「鬼無里木食山居仏特別展」

各家庭に安置されている修行僧が製作した仏像が、一同に会します。  
期 間：10月15日(木)~10月25日(日)  
会 場：鬼無里ふるさと資料館  
入館料：一般200円 / 高校生100円 / 小中学生50円  
(毎週土曜日は小中学生無料)



### ◆「歴史・伝説史跡めぐりツアー“鬼女紅葉物語”」

謡曲「紅葉狩」で有名な「鬼女紅葉伝説」。鬼無里の鬼女紅葉は「貴女」であったとも伝わっている、ゆかりの史跡を地元ガイドがご案内します。  
日 時：9月23日(水)祝日、9:00~12:00  
集合場所：鬼無里ふるさと資料館前  
参加費：2,000円  
募集人員：先着25名



### ◆「鬼女もみじ祭り」

鬼無里ゆかりの伝説「鬼女紅葉」を偲びます。  
日 時：10月18日(日)9:30~15:00  
会 場：内裏屋敷跡地、農村公園、松厳寺ほか  
内 容：午前 内裏屋敷跡地で鬼女紅葉供養塔の除幕式と法要  
午後 農村公園で謡曲「紅葉狩」、鬼女紅葉太鼓や舞踊等の公演



(問合せ先) 鬼無里イヤー実行委員会 電話 026-256-2213