



たまねぎ

いんげん

ほうりだい

ちんげんさい

レタス

キャベツ

ブロッコリー

こまつな

ほうりんそう

くわのみ

じゃがいも

トマト

ズッキーニ

さやうり

ピーマン

なす

### 第3回農産加工ワークショップ

# 手打ちそばと 区民農園の収穫祭 のお知らせ

区民農園でとれたそば粉を使って手打ちそばをつくり  
ます。ワークショップの後は、打ったそばを試食  
しながら、一年の歩みをふりかえり、これからの夢  
を語り合いたいと思います。

## 平成24年11月25日(日)

10時～ 手打ちそば  
(講師:藤岡豊八さん)

12時～ 収穫祭

場所:三沢区コミュニティ施設

【主催】岡谷市三沢区 区民農園委員会 NPO 法人 農と人とくらし研究センター

【連絡先】三沢区コミュニティ施設 (電話0266-23-0663)

ネータン

かき

キウイフルーツ

サルスベリ

たけのこ

くりたけ

ひらたけ

どらも

くり

みょうろ

ごぼう

にんじん

さつまいも

ゴーヤ

とうもろこし

ししとう

うり

かぼちゃ

すいか

ゆりかぶ