

特集 **第四回 壱岐市御柱祭**

広  
報

い  
き

- 5 壱岐市政だより
- 9 開け!健康のトビラ
- 10 けねやねピックアップニュース
- 12 暮らしの掲示板 / Hola!壱岐市
- 13 なるほど壱岐学etc
- 14 市長コラム / マイクラスルーム
- 15 1歳になりまちた / みんなの広場
- 16 8・9月の行事予定



今月の  
題字

勝本小学校2年  
どひ  
**土肥ののか** さん

体育が好きです。勉強も頑張りたいです。



8

No.149  
AUGUST 2016  
(毎月1回1日発行)

特集

# 第四回

# 壺岐市御柱祭

おんばしら

## 姉妹都市 長野県諏訪市との交流

（俳人河合曾良でつながれた縁）

長野県諏訪市と壺岐市は、奥の細道で有名な松尾芭蕉の弟子である、俳人河合曾良翁の生誕・終焉の地であるご縁によって、平成6年5月に旧勝本町との間で友好都市の提携、合併後は、平成17年10月に姉妹都市締結をしています。

全国的にも有名な「7年に1度の天下の大祭」と称される諏訪の御柱祭。6年間の役目を終えた諏訪大社の御柱を友好のシンボルとして寄贈していただいております、今回で第4回目となりました。

### ○おんべ

1本ずつ鉋(かんな)で削って作られており、すべて職人による手作り。



8日 前日 御柱が壺岐へ到着!

### ○今回の御柱

平成22年諏訪大社「式年造営御柱大祭」において、建立されていた上社本宮一の柱。これは諏訪大社の御柱16本の中で最大のものです。

- ・木の種類 モミの木(樹齢約170年)
- ・最大部分の直径 約1m
- ・長さ 約10m(トラックに載せるための最長の長さ)
- ・重さ 約2.5トン

※諏訪で建立した時は、長さ17m以上、重さは10トン以上。地下に埋まっていた約2mと上部から約5mで切断したことと、6年の歳月により水分が減ったことで軽くなっています。

### ○木遣り

曳き手の心を1つにするための遠くまで届く高い声で鳴く唄。



### 俳人 河合曾良 (1649年~1710年頃)

松尾芭蕉の『奥の細道』における奥州・北陸の旅に同行した弟子。蕉門十哲の一人とされる。



城山公園の奥にある曾良の墓

### 御柱の隣にある句碑

## 「行きゆきて たふれ伏すとも 萩の原」

[訳] どこまでも行けるところまで行って、たとえ途中で力尽きて行き倒れても、そこが、はぎの花の美しく咲く野辺であるなら本望だ。(学研全訳古語辞典より)

城山公園内の別の句碑には「春にわれ 乞食やめても 筑紫かな」と刻まれており、こちらは亡くなる直前に郷里に送った歌であり、辞世の句とされています。



# 御柱祭の2日間 7月8日(金)～9日(土)

8日 前日 13:00 郷ノ浦庁舎



▲ 職員で出迎えました。



▲ ずっしり!



▲ 諏訪市の皆様・諏訪市の姉妹都市である神奈川県秦野市の皆様をお出迎え!

～御柱は勝本へ移動～

9日 祭当日 9:30 勝本港  
御柱贈呈式



▲ 金子ゆかり諏訪市長よりあいさつ



▲ 力強い木遣りで祭りがスタート!

10:00  
巻岐でしかみられない! 海曳き



▲ 海に浮かべて出発



10:30  
里曳き



▲ 海からクレーンで引き揚げます



▲ 勝本小の鼓笛隊からスタート!



▲ 大迫力の曳行



◀ (次のページへつづく)

15:30

### 御柱建立



12:00



▲ 無事、城山公園へ到着!



▲ 万歳!

(前のページのつづき)



諏訪湖祭湖上花火大会



諏訪よいてこ



諏訪湖のわかさぎ



上野大根



霧ヶ峰高原

他にも信州そば、うなぎ、味噌、地酒などが有名です。

諏訪市は日本のおへそとも言われる諏訪湖、霧ヶ峰高原、諏訪大社や高島城、上諏訪温泉など、天与の自然と悠久の歴史文化に恵まれた観光都市であると同時に、ものづくりの伝統が息づく先端技術産業の集積地です。江戸時代には高島藩三万石の城下町として、明治時代には世界的な製糸業の中心地域として栄えてきました。



諏訪市

# 長野県 諏訪市

友好都市



面積：109.17 km<sup>2</sup>  
 人口：49,780人  
 世帯数：20,388世帯  
 (平成28年7月1日現在)

## 「吉岐なみらい創りプロジェクト」

シーズンII第3回対話会 開催

### ～いろんな世代が集まって、 みらい創りテーマを実現させよう!～

これまでの対話会で出された「吉岐なみらい創り」のための9つのテーマについて、具体的な活動がスタートしました!

今回の対話会では、各テーマが実際に行っている活動状況の紹介、そしてそのテーマをさらに一歩進める活動を行います。吉岐のみらいを幅広い世代のみんなで考えることで、自分たちが住みやすい吉岐を創ることができます。また、島外の企業やコンサルタントも多く参加しますので、新しい考え方に触れることで新たな気付きが生まれます。興味のある方、さらには新しくやりたいことをお持ちの皆様、是非、ご家族・お友達を誘ってご参加ください。

日時：8月21日(日) 13時00分～17時00分 吉岐の島ホール中ホール  
 お問い合わせ：地域振興推進課 Tel. 48-1137 メール iki-shinkou@city.iki.lg.jp **当日参加OK**

「吉岐なみらい創りプロジェクト」とは、吉岐市と富士ゼロックス・富士ゼロックス長崎の協働事業で、幅広い世代が参加する対話会を通じて、市民が中心となり夢を実現していくことで、吉岐のみらいを創る活動です。

吉岐で働き始めた若者、子育て中のお父さん・お母さん、活動に参加されている高校生のお父さん・お母さんも大募集!



# 平成28年度の 新規採用職員を紹介します



社会教育課生涯学習班

いしばし まゆ  
**石橋 真佑**

- ◆好きな言葉  
努力は人を裏切らない
- ◆壱岐の好きなおとこ  
海が綺麗で食べ物が美味しいところ

地元である壱岐市のために、日々の業務に全力を尽くし、笑顔を忘れず、精一杯頑張りたいと思います。



農林課農林畜産班

うらかわ ゆきひろ  
**浦川 幸宏**

- ◆好きな言葉  
初志貫徹
- ◆壱岐の好きなおとこ  
ツイズビーチ

まずは、与えられる仕事を一つ一つ丁寧に取り組み、覚えていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



税務課資産税班

うちだ ゆうすけ  
**内田 悠亮**

- ◆好きな言葉  
威風堂々
- ◆壱岐の好きなおとこ  
夏の砂浜

壱岐に住み始めて3か月で、土地勘もまだありません。多くのことを吸収して1日でも早く市民皆様の役に立てるように頑張ります。



税務課市民税班

とよなが きょうへい  
**豊永 恭平**

- ◆好きな言葉  
七転び八起き
- ◆壱岐の好きなおとこ  
落ち着いていてゆっくりできるところ

市民の方から信頼される職員になれるよう日々の業務に尽力し、少しでも早く先輩方のように頼られる存在になりたいです。



上下水道課水道施設管理班

まつやま ふういと  
**松山 克斗**

- ◆好きな言葉  
挑戦
- ◆壱岐の好きなおとこ  
落ち着いていて居心地がいいところ

社会人1年目で戸惑いもありますが、しっかりと壱岐を支える一員となれるよう、職務に邁進してまいります。



市民福祉課市民班

やまくち さおり  
**山口 沙織**

- ◆好きな言葉  
日進月歩
- ◆壱岐の好きなおとこ  
思い出の場所が残っているところ

担当業務の質問にわかりやすく答えられるよう、日々の業務の中で伝える力を身につけていきたいです。よろしくお願ひします。



消防本部

かわむら りゅうすけ  
**川村 竜佑**

- ◆好きな言葉  
継続は力なり
- ◆壱岐の好きなおとこ  
人の温かさ

消防士となった日の初心を忘れず、少しでも多くの知識・技術を習得し、市民皆様の役に立てるよう頑張ります。



総務課総務班フェリーみしま

たけした てつゆき  
**竹下 鉄行**

- ◆好きな言葉  
一期一会
- ◆壱岐の好きなおとこ  
三島の海

市職員としての自覚を持ち、日々安全運航に努めていきたいと思ひます。

**皆さま、よろしくお願ひします!**

## 市の政策

### 各岐市ネーミングライツ・スポンサーの募集について

財政課財政班

☎48-11114

ネーミングライツとは「愛称をつける権利」のことです。各岐市では市の施設の愛称の名付け親となる「ネーミングライツ・スポンサー」（以下、「スポンサー」という。）を募集します。つけていただいた愛称は通称として使用します。（条例等に定める正式名称は変更しません。）スポンサーには、愛称をつける対価として、市に命名権料をお支払いいただきます。命名権料は当該施設の運営管理のために役立てます。

#### ■愛称を募集する施設

- 大谷公園ソフトボール球場  
（郷ノ浦町半城本村触400番地他）
- 石田スポーツセンター  
（石田町石田西触1264番地4）

#### ■募集の概要

**事業の種類** 施設特定公募型  
**愛称の条件** 社会教育施設にふさわしく、親しみやすい愛称

**契約期間** 3年以上5年以下

**命名権料** 消費税及び地方消費税を

含む年額で提案してください。

**応募資格** 法人又は個人事業主

**その他** 施設看板等の変更、新設にかかる費用はスポンサーが負担することとします。

**応募期間** 平成28年8月1日（月）～8月31日（水）

#### 提出書類

- ①ネーミングライツ事業申込書
- ②ネーミングライツ誓約書
- ③その他募集要項に定める必要書類

**提出先** 郷ノ浦庁舎2階財政課財政班まで郵送または持参

※応募にあたっては、各岐市ホームページにて募集要項をよくご確認ください。

#### ■選考方法

応募者、愛称、契約条件を総合的に審査して選考を行います。

### Uターン希望者のための「くらし」と「しごと」相談会

#### 地域振興推進課

☎48-11137

#### 観光商工課

☎48-11135

お盆の帰省シーズンに合わせて、Uターン希望者（大学・短大等卒業予定者含む。）に向けた「くらし」と「し

ごと」の相談会を、ハローワーク各岐と各岐市が共同で開催します。「しま」での暮らしや仕事に関する情報提供を行い、心配事などの相談を受けられます。Uターン・移住等をお考えの方は、是非この機会にご参加ください。

**日時** 平成28年8月12日（金）午後2時～4時まで

**場所** 郷ノ浦庁舎 地下会議室

※参加は無料です。

### 自主防災組織の結成について

#### 危機管理課

☎48-11111

災害に備えて、自主防災組織を結成しましょう。

※自主防災組織とは・・・地域住民が連携し防災活動を行う組織です。災害に備え、「自分たちの住んでいる地域は自分たちで守る」といった共同の考えのもと、地域の災害を最小限に抑えることが役割です。

#### ■自主防災組織の現状

平成28年4月1日現在  
各岐市

154組織（76・2％）

長崎県

2,905組織（63・2％）

#### ■平常時の活動

平常時に次の活動を行い、自主防災組織力強化を行います。

**防災知識の普及** 防災マップの作成、出前講座の開催

**防災点検** ハザードマップの確認（地域の危険ヶ所、避難所等）、避難時持出品確認

**防災訓練** 初期消火訓練、避難誘導訓練

申請方法、活動内容については、各岐市危機管理課または、各岐市消防本部へご相談ください。

### 健康と福祉

#### 年金生活者等支援臨時福祉給付金（低所得の高齢者向けの給付金）の申請

市民福祉課地域福祉班

☎48-11116

「年金生活者等支援臨時福祉給付金（低所得の高齢者向けの給付金）」の申請期限は、平成28年8月31日までのです。給付対象者と思われる方で、まだ申請がお済みでない方は、早めに申請しましょう。

#### ■給付対象者

以下の①～④すべての条件を満たす方

①平成27年1月1日現在において、  
 壹岐市に住民登録をされている方  
 ②平成29年3月31日までに65歳以上  
 になる方  
 ③平成27年度分市県民税が非課税で  
 ある方  
 (但し、平成27年度市県民税課税者の  
 扶養親族となつている方は対象外)  
 ④平成27年1月1日現在で生活保護  
 者でない方

■給付額

給付対象者1人につき3万円

■申請先

郷ノ浦庁舎1階市民福祉課及び各支  
 所・各事務所または郵送

※なお、電話による給付対象につい  
 ての確認は一切出来ません。申請書  
 の「誓約・同意事項」により給付対  
 象の確認を行うこととされておりま  
 すのでご了承をお願いします。また、  
 申請後の課税情報の調査等により非  
 該当となる場合もあります。

**障害基礎年金受給権者  
 の所得状況届について**

健康保健課国保・介護・年金班

☎45・11157

20歳前の傷病による障害基礎年金  
 の受給権者と旧国民年金法による障  
 害福祉年金より裁定替された障害基  
 礎年金の受給権者(年金コードが

6350か2650)の方は、6月  
 下旬に日本年金機構から所得状況届  
 等が郵送されています。記入後、7  
 月末日までに市役所へ提出するよう  
 になっていますが、まだ提出されて  
 いない方は至急提出してください。

提出書類

・受給権者所得状況届(ハガキ様式  
 か診断書様式のどちらか)

添付書類

・平成28年度所得証明書が必要な場  
 合があります。(平成28年1月2日以  
 降に転入された方は、平成28年1月  
 1日の住所地の市区町村から取り寄  
 せる必要があります。)

注意

・所得の未申告の方は、申告が必要  
 になる場合があります。  
 ・提出が遅れると年金の支払が一時  
 停止される場合があります。

**児童扶養手当「現況届」の  
 提出のお願いについて**

こども家庭課

☎48・11117

児童扶養手当受給  
 者は、8月分以降の  
 児童扶養手当を引き  
 続き受ける要件を満  
 たしているか確認す  
 るため、毎年8月1日現在の受給者



及び児童の状況等を届け出る必要が  
 あります。

各受給者宛に郵送している現況届  
 用紙にご記入のうえ、必要書類を添  
 えて提出してください。

提出期限 平成28年8月31日(水)

提出先 郷ノ浦庁舎1階こども家庭  
 課または各支所

**暮らしと住まい**



「ザザツ・交流太鼓ま  
 つり」が開催されます

観光商工課

☎48・1135

平成28年10月29日に、朝来市にお  
 いて、平成27年6月に行った友好都  
 市提携を記念して、両市の太鼓チー  
 ムによる交流イベントが開催されま  
 す。

イベント名 壹岐市・朝来市友好「ザ  
 ザツ・交流太鼓まつり」

主催 壹岐市・朝来市友好「ザザツ・

交流太鼓まつり」実行委員会

後援 朝来市、朝来市教育委員会、

壹岐市、壹岐市教育委員会

協賛事業 夢但馬応援事業、たんし

ん地域振興基金事業

日時 平成28年10月29日(土)

開場午後2時、開始午後3時  
 場所 朝来市文化会館 和田山ジュ  
 ピターホール 大ホール  
 出演予定

(1) 壹岐市の和太鼓チーム…3チ  
 ム(約30名)

・玄海怒涛太鼓(郷ノ浦町)

・風舞組(勝本町)

・風舞組ジュニアクラブ(勝本町)

(2) 朝来市の和太鼓チーム…4チ  
 ム(約90名)

・和田山虎臥陣太鼓(和田山町)

・照福こども園(山東町)

・ひまわり保育園(和田山町)

・朝来市立東河小学校「青龍太鼓」(和  
 田山町)

(3) 朝来市よさこいチーム…1チ  
 ム(約15名)

・さんさん会・和

(朝来市和和田山町・・・友情出演)

本イベントの様子は、壹岐市ケ  
 ブルテレビでの放送を予定していま  
 す。

**「県民祈りの日」黙禱  
 のお願い**

市民福祉課地域福祉班

☎48・1116

長崎県では、原爆犠牲者のご冥福  
 をお祈りし、平和への誓いを新たに  
 するために、毎年8月9日を「県民

祈りの日」と定めています。当日、原爆投下時刻の午前11時2分に県内各所において、サイレン・鐘などが吹鳴されますので、1分間の黙祷をささげられますようお願いいたします。

## 危機管理課

☎ 48 - 1111



長崎県交通事故相談所  
「ひとり」で悩まずご相談を



長崎県では、交通事故に遭われた方のために交通事故相談所を開設しており、壱岐市においても巡回相談が行われます。交通事故でお困りの方はお気軽にご相談ください。

巡回相談日 9月2日(金) 午前10時～午後3時

場所 郷ノ浦庁舎2階会議室

○電話相談や手紙による相談も受け付けています。

○相談は無料です。

お問い合わせ

長崎県交通事故相談所

長崎市万才町4-12

☎ 095・824・1111

(内線) 3776・3777

## 壱岐市3世代同居・近居促進事業

建築整備課 ☎ 42 - 1111

壱岐市では、安心して子どもを産み育てることができる住まい及び居住環境の形成を促進するため、新たに3世代で同居するための住宅の改修工事又は新たに3世代で同居又は近居するために中古住宅を購入する方に、その費用の一部を補助します。



### ■補助対象経費

- ①新たに3世代で同居するための改修工事費  
補助対象工事(長崎県内の建設会社(個人含む)に発注するもの)  
・間取りの変更に係る工事(増築含む)  
・設備の改修又は増設  
・バリアフリーリフォーム  
・断熱改修(屋根、外壁、床、窓)
- ②新たに3世代で同居又は近居するための中古住宅の購入費(土地代除く)

### ■補助金額

補助対象経費の5分の1以内(上限40万円)

## ながさき移住サポートセンターの紹介

平成28年4月4日、県外からの移住を進めるため、相談から移住・定住までをワンストップの窓口で支援する「ながさき移住サポートセンター」が開所しました。(県と県内21市町が協働で運営)

### 【長崎窓口】

長崎県庁本館1階  
長崎市江戸町2番13号  
営業時間：月曜～金曜  
9時～17時  
TEL：095-894-3581  
FAX：095-894-3586  
✉ iju@pref.nagasaki.lg.jp

### 【東京窓口】

東京交通会館6階  
東京都千代田区有楽町2-10-1  
営業時間：水曜～日曜  
10時～18時  
TEL：080-7735-3852  
FAX：03-6273-4404  
✉ nagasaki@furusatokaiki.net

移住者の視点に立ち、移住の検討段階から地域への定着まで切れ目のない支援を行います。また、移住希望者と県内企業との仕事のマッチングを行い、移住者の就労支援にも力を入れます。



【ながさき移住ナビホームページ】 <http://nagasaki-iju.jp>

## ★地域おこし協力隊の紹介★



人口減少、高齢化の進行に鑑み、地域外の人材を活用し、壱岐市への定住・移住を推進するため、総務省の提唱する「地域おこし協力隊」事業を活用し、平成28年6月1日から「定住移住業務担当」として採用しました。

よしの まや  
隊員：吉野 麻耶

### 活動内容：

- ◆Uターン者への情報提供・相談業務
- ◆移住受入体制の整備
- ◆定住・移住の環境整備・企画立案
- ◆空き家・空き地バンクの整理拡充
- ◆ながさき移住サポートセンターとの連携業務
- ◆人口減少対策(婚活)など地域振興推進課業務

配属先：企画振興部地域振興推進課

## \* 乳幼児の予防接種

※対象年齢になりましたら、個人通知をします。詳しい内容は、健康保健課へお問い合わせください。

予防接種	接種対象年齢(※標準的な接種年齢)	実施日	受付時間	会場
BCG	1歳未満(※生後5か月～8か月未満)	4日(木)	13:30～13:50	吉岐の島ホール
麻しん風しん 混合	1期 平成27年7月生まれ～ 2歳未満	3日(水)	13:00～14:00	あしベクリニック ☎45-4825
		24日(水)	15:00～16:00	平山医院 ☎44-5016
	2期 平成22年4月2日～ 平成23年4月1日生まれ	9日(火)	13:30～14:00	江田小児科内科医院 ☎44-5022
		23日(火)	15:00～15:30	品川外科病院 ☎42-0136

予防接種	接種対象年齢(※標準的な接種年齢)	実施方法等
ヒブ 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満(※生後2か月～7か月未満) ★接種開始年齢によって回数異なります。	期間: 通年実施
4種混合	生後3か月～7歳6か月未満 (※生後3か月～1歳)	会場: 市内指定医療機関 「吉岐市予防接種のお知らせ」、吉岐市ホームページ等でご確認ください。
水痘	1歳～3歳未満 (ただし、水痘に罹っていない方が対象)	・必ず予防接種を受ける3日前までに、医療機関へ予約をしてください。予診票は医療機関にあります。
日本脳炎	生後6か月～7歳6か月未満(※3歳～4歳) 特例措置対象者: 平成8年4月2日～平成19年4月1日 生まれの方で、20歳の誕生日の前日までの間	
不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月未満で3種混合、ポリオワクチンを 1回でも接種したことがある方は、原則4種混合、 不活化ポリオワクチンの接種になります。 最初から4種混合を接種している方は接種する必要はありません。	

※医療機関での接種では、診療の状況でお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

## \* 乳幼児の健康、妊婦・育児相談

※詳しい内容については、「吉岐市結婚妊娠子育て応援サイト」をご確認いただくか、健康保健課までお問い合わせください。

項目	実施日	受付時間	会場
母子健康手帳の交付及び 妊婦相談	土・日・祝日を 除く随時	8:30～17:15 随時	健康保健課窓口 (芦辺庁舎内)
乳児健診	9日(火) 30日(火)	13:00～13:30	吉岐の島ホール ※対象には個人通知します。
1歳6か月児健診	18日(木)		
3歳児健診	25日(木)	13:00～13:20	
乳幼児歯科相談	18日(木)	8:30～11:00 ※8:30開場	吉岐の島ホール
育児相談	22日(月)	13:30～15:30	吉岐子どもセンター

24時間電話を通して健康をお届けします

### 健康テレホンサービス

朝9時から翌朝9時まで24時間、同じ内容のテープが流れます(3分間)



- 【月】動脈硬化の予防
- 【火】お尻からの出血
- 【水】赤ちゃんのウンチのお話
- 【木】皮膚に住みつくだニ-疥癬虫(ヒゼンダニ)
- 【金】ギャンブル依存症
- 【土】・【日】卵巣腫瘍について

電話・フリーダイヤル: 0120-555-203 (携帯電話不可)  
長崎: 095-826-5511 長崎県保険医協会

## 食中毒を予防しよう ～8月は『食品衛生月間』です～

梅雨時から夏場、さらに食欲の秋にかけて食中毒の発生しやすい時期です。食中毒予防には、『菌をつけない』『菌を増やさない』『菌をやっつける』の3つが大原則です。



### ①菌をつけない

手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。

### ②菌を増やさない

生ものや調理済み食品は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

### ③菌をやっつける

料理をする時は、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。

7/1  
金曜日  
7/7  
木曜日

社会を明るくする運動

## 啓発パレード(1日)・中学生弁論大会(7日)



「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。岐阜市では7月1日、「社会を明るくする運動」岐阜地区推進委員会主催による広報パレードが実施され、市内各地で啓発活動が行われました。また、7日には市内中学生の弁論大会が開催されました。市内各中学校から2名ずつ、計8名の生徒の皆さんが、家庭での日常生活や学校生活の中で体験したことをもとに、家族のことや部活のこと、男女のことや外国人のことなど、思い思いに表現されました。最優秀賞を受賞された勝本中学校3年 ますもと ゆうすけ 増元優友さんは、8月2日佐世保市で開催される長崎県大会へ出場されます。



7/3  
日曜日

一糸乱れぬ節度ある動作

## 岐阜市操法大会

7月3日、岐阜市消防団操法訓練場で岐阜市消防団消防ポンプ操法大会が開催され、各町の大会を勝ち上がった小型ポンプ操法の部14チームとポンプ車操法の部5チームが出場しました。

天気が心配されましたが、当日は雨に見舞われることもなく、各分団とも日ごろの訓練成果を存分に発揮し、的確かつ迅速な操法技術を披露しました。お昼の休憩時間には、勝本町の風舞組ジュニアによる太鼓演奏、岐阜市消防音楽隊による演奏が披露されました。



### 結果【小型ポンプ操法の部】

- 優勝 郷ノ浦地区第7分団2部(長島)
- 2位 石田地区第3分団2部(筒城)
- 3位 石田地区第4分団(山崎)

### 【ポンプ車操法の部】

- 優勝 芦辺地区第1分団
- 2位 郷ノ浦地区機動分団A

それぞれの部の優勝チームは、8月7日に長崎県消防学校(大村市)で開催される長崎県大会に出場します。



7/6  
水曜日

愛称は「壱岐の島ホール」

## ネーミングライツ事業 採用通知書 交付式

7月6日、ネーミングライツ事業の採用通知書交付式が行われました。壱岐市では初の試みで、壱岐の蔵酒造(株)が壱岐文化ホールの命名権を獲得されました。採用された愛称名は「壱岐の島ホール」で、同社の主力商品の名前が使われています。使用期間は8月1日から平成33年7月31日までです。

また、市では他2施設(石田スポーツセンター・大谷公園ソフトボール球場)のスポンサーを募集しています。詳しくは6ページの壱岐市政だよりをご覧ください!



7/12  
火曜日

いきで部活しよっ!

## いきいき合宿プラン



壱岐商業高校 情報メディア部が考案し、市や振興局、観光連盟と共同企画した「いきいき合宿プラン」の発表がありました。同部は、平成25年度の全国高等学校総合文化祭「しおかぜ総文祭」の郷土研究部門において、島の高校生自身が感じる壱岐の魅力を活かし、壱岐での合宿の盛り上がりが壱岐の産業の活性化になるという提案で最優秀を受賞されています。宿泊施設や農協、土産店などが参画し、プラン限定の割引や特典がついています。いきいき合宿プランのお問い合わせは壱岐市観光連盟(0920-47-3715)まで。

7/18  
月曜日

キーワードは「Re」

## 福岡市・九州離島広域連携事業キックオフイベント

7月18日、福岡市天神の岩田屋前広場で、Re<sup>りとう</sup>島プロジェクトのキックオフイベントが開催されました。福岡市と直行便でつながる5つの離島自治体で取り組むプロジェクトで、文化や人など新たな交流が期待されています。『Re<sup>りとう</sup>島プロジェクト』という名前は、「島の魅力を再発見(Re-discover!)し、世の中に再提案(Re-produce!)していくことで、訪れる人を気持ちよく(Re-fresh!)して、Iターン、Uターンの方を増やして(Re-turn!)、離島の未来を再び元気に(Re-born!)していく」というコンセプトとつながっています。公式ホームページ「Re<sup>りとう</sup>島CHANNEL(りとちゃん)」も同日にオープンしました。ぜひご覧ください。⇒<http://retochan.com>



# 暮らしの 掲示板

人口と異動 (平成28年6月30日現在)

人口	27,693人	出生	18人
男	13,188人	死亡	24人
女	14,505人	転入	35人
世帯	11,670世帯	転出	41人

## 感電事故にご注意ください

8月は電気使用安全月間です。電線付近でクレーン作業や足場組み立て作業を行う際は、事前に九州電力へご連絡ください。

- ・電線付近で魚釣りやセミとりをしないようにしましょう。
- ・切れた電線には絶対に触れないようにしましょう。
- ・鉄塔や変電所等に近づかないようにしましょう。

九州電力(株)吉岐配電事業所  
☎0120・986・202

## 健康づくり標語・ポスターの募集

健康づくりをテーマにした標語・ポスターを募集します。

対象 小学生～高校生  
部門 標語 ポスターともに①小学生低学年(1～3年)の部②小学生高

学年(4～6年)の部③中学生の部④高校生の部

作品のテーマ 日常の運動や食事、すいみん、歯みがきなど、健康づくりをテーマにしたもの

9月2日消印有効  
標語、ポスターとも1人1作品で未発表のものに限ります。

※詳しいコンクール要綱は、「長崎県保険者協議会」で検索してください。

長崎県国民健康保険団体連合会保険者支援課 ☎095・826・7301

## 長崎県警察官Ⅲ類・警察事務職員の募集

試験職種 警察官Ⅲ類(男性・女性)

試験日 1次試験 10月16日(日)

試験職種 警察事務職員

試験日 1次試験 9月25日(日)

受付期間 平成28年8月8日(月)～8月19日(金)

警察署及び各駐在所で試験案内・申込書の受取りができます。

受験資格など詳しくはホームページ  
<http://www.police.pref.nagasaki.jp>

吉岐警察署 ☎47・0110

長崎県警察本部

☎095・820・1504

## 自衛官の募集

自衛官を募集します。受付期間は全

て9月8日(木)までです。

資格 高卒(見込含)21歳未満の者

1次試験 9月22日(木)

## 【一般曹候補生】

資格 18歳以上27歳未満の者

1次試験 9月17日(土)

## 【自衛官候補生】

資格 18歳以上27歳未満の者

試験日 (男子) 9月16日(金)

(女子) 9月25日(日)

長崎地方協力本部吉岐駐在員事務所

☎47・1499

## 「夏の蚊対策国民運動」について

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。感染してもすべての人に症状が出るわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど続きます。ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害をもった子供が生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化する可能性があります。

蚊から病気をうつされないためには「蚊をできるだけ発生させない」「蚊にさせない」ことが重要です。

蚊が発生しないように、自宅周辺の水たまりを除去したり、蚊の多い場所に行くときは肌を露出しないようにし、虫除け剤等を使用しましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



## Hoiia! 吉岐市

※Hoiia!はスペイン語で、こんにちはという意味です。

副市長 笹原直記



昨年9月から副市長に就任している笹原直記です。外務省の職員として、カナダとキューバで約6年間勤務した後、日本に帰国し、吉岐に来てから早くも10か月が過ぎました。東京で生まれ育った私にとって、吉岐での生活には様々な魅力や驚きがあります。順位はつけられませんが、特に印象に残っているものは、次の10個です。

- ① 鮮度抜群の魚介類(三島で食べた三島産食材にはただ古鼓を打ちました。)
  - ② 定置網漁体験(大迫力でした!)
  - ③ 消防団の団結力(全国大会2連覇の偉業は島の宝です。)
  - ④ 道づくりへの参加(結構大変な作業ですが、地域を大切にしている吉岐の方々の良心を感じました。)
  - ⑤ 辰の島のマリンプルー(カリブ海と張り合えます!!)
  - ⑥ ホタルの乱舞(私の家族にとっては初めてのホタルでした。)
  - ⑦ 音もなく出現するムカデ達との遭遇(最大20cm級)
  - ⑧ 温かなおもてなしの心(歓迎会で一人一品吉岐の特産物を用意してくださったり、島内関係者のご厚意による懇親会などに感動しました。)
  - ⑨ 新春マラソン(トライする気持ちでエントリーしましたが、歩かずに5km完走できました。)
  - ⑩ 福岡食肉市場での吉岐牛枝肉共励会(築地市場の競りとは全く違う緊張感でした。)
- どの体験も私の記憶の中に強く残っていて、いく出来事になると思います。
- 次号では、これまでの業務について振り返ってみたいと思います。

吉岐の文化・歴史・食・産業・自然などの魅力を知る

# なるほど吉岐学

【第61回】

## シリーズ 国境の島 吉岐・対馬・五島 ～古代からの架け橋～

平成27年4月に文化庁が認定する「日本遺産」第1弾に選ばれました。日本遺産を構成する文化財について詳しく紹介していきます。

### ⑩ 市史跡 生池城跡(なまいけじょうあと)

16世紀中ごろに松浦党の1員だった源壹が築城した山城で、居城があった山頂を中心に二重の空堀や土橋を見ることができます。

生池城を居城とした源壹は、朝鮮王朝からの信頼も厚く、正式な交易が認められていたことが文献などの記録に残っています。

また、1539(天文8)年に安国寺が行った「高麗版大般若経」の補修記録にも源壹の名まえが記されています。



# 歴史を学ぶ。歴史と遊ぶ。歴史体験ひろば

## 吉岐神楽は日本の宝!



吉岐における神楽の起源については明らかではありませんが、永享7(1435)年に書かれた吉野家の文書の中に、神楽を舞った25人の名まえが記されていることから、この頃には吉岐島内で神楽が行われていたことがわかっています。

現在の吉岐神楽は、寛文年間(1661年～1672年間)に唯一神道の考え方によって確立し、今日まで神事芸能として伝承されてきました。神楽は舞う曲目数によって幣神楽(へいかぐら)、小神楽(しょうかぐら)、大神楽(だいかぐら)、大々神楽(だいだいかぐら)の4種類に区別することができます。

吉岐神楽は、神職から次の世代の神職へと継承され、神楽舞人や曲を奏でる演者などすべて神職によって執り行なわれる神事として信仰されてきた歴史が評価され、1987(昭和62)年に国重要無形民俗文化財の指定を受けました。

現在、吉岐市立一支国博物館では平成28年8月31日(水)まで、3階多目的交流室にて「国重要無形民俗文化財 吉岐神楽展」を開催しています。各演目の意味や全体の流れなど、吉岐神楽の事をもっと詳しく知って、神楽を観ると、今まで以上に神楽の魅力を感じることができますよ。

※8月6日(土)午後6時より、20周年を迎える吉岐神楽大神楽公演が石田町筒城浜ふれあい広場野外ステージで開催されます。観覧無料になっていますので興味のある方はぜひこの機会に神楽をご覧ください。

- 「国重要無形民俗文化財 吉岐神楽展」に関する問い合わせ先  
吉岐市教育委員会文化財課 45-2728
- 「吉岐神楽大神楽公演」に関する問い合わせ先  
吉岐市観光連盟石田事業所 44-5401

## 吉岐学講座

- 時間 /14:00～
- 受講無料
- 場所 /3階 多目的ホール

8/7(日)

記録から見た吉岐の炊事事情  
～なつかしの台所と郷土料理～

河合 恭典  
(一支国博物館 学芸員)

民俗学的な記録をもとに、吉岐の郷土料理などを紹介します。

## 特別講座

- 時間 /14:00～
- 受講無料
- 場所 /3階 多目的ホール

8/21(日)

バールを脱いだ原の辻!  
国際交流の歴史

古澤 義久  
(長崎県埋蔵文化財センター  
主任文化財保護主事)

平成27年度再整理成果からみえてきた原の辻の姿を紹介します。

## 吉岐市立一支国博物館・長崎県埋蔵文化財センター 一支国博物館トピックス 行事予定(平成28年8月)

### 第30回特別企画展 **イキものがたり** 9/4(日)まで

吉岐に生息する生き物や植物たちの「ものがたり」。



江戸時代に日本へ医術を伝えたシーボルトが記した『日本植物誌』『日本動物誌』の実物資料を展示していますよ!

シーボルト『日本植物誌』

### しまごと芸術祭 2016 9/19(月祝) 市民絵画・写真展 作品募集中

「吉岐の歴史的なもの」をテーマに、絵画や写真を募集しております。(例:遺跡、古墳、神社、寺、伝統行事、伝統工芸など)

#### 観覧者の投票で優秀作品を選出!

- 最優秀賞〔絵画・写真部門 各1名〕賞品(5万円相当)
- 優秀賞〔絵画・写真部門 各3名〕賞品(1万円相当)

展示期間:10/7(金)～11/27(日)  
作品サイズなど詳しいお問い合わせは博物館まで

### ワークショップ

- 時間 /14:00～
- 場所 /3階 体験交流室
- ※開催日の1ヶ月前から募集開始。

8/6(土)

きゅーはくキャラバン  
定員なし 参加料 無料

8/7(日)

貝殻キャンドル作り  
定員50名 参加料300円

- 講座・体験メニューなどの参加方法
- ・「ワークショップ」「精密分析機器で調べてみよう」「バックヤードツアー」は、事前のお申し込みをおすすめしております。(当日でも可能)当館1階受付もしくはお電話でお申し込みください。
- ・定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。

### 精密分析機器で調べてみよう

- 時間 /14:00～
- 参加料 / 無料
- 定員 /10名

8/4(木) 5(金)  
10(水) 11(木祝)  
12(金)

### バックヤードツアー

- 毎月第3土曜日開催
- 時間 /14:00～
- 参加料 / 無料
- 定員 /10名以上の場合は事前申込要

8/20  
(土)

一支国博物館は入館無料です

申し込み・お問い合わせ  
吉岐市立  
一支国博物館  
TEL 45-2731  
http://www.iki-haku.jp

## 壱岐の子どもたちが大活躍！！

暑中お見舞い申し上げます。連日厳しい暑さが続いています。市民皆様にはご健勝にてお過ごしのことと存じます。

さて、この夏の暑さを吹き飛ばすような、うれしいニュースが届きました。

1つは、全校児童数13名の三島小学校ジュニアバレーボールクラブが、全国大会出場の切符を手に入れるという快挙を成し遂げてくれたことです。6月25～26日に諫早市で開催された「ファミリーマートカップ第36回全日本バレーボール小学生大会長崎県予選大会・男女混合の部」で見事優勝を果たし、8月9日～12日に東京体育館で開催される全国大会へ出場します。昨年4月に長島、原島分校を大島本校に統合して新たなスタートを切った三島小学校。少ない部員数に加え、フェリーでの通学など決して恵まれた環境とは言えない状況を跳ね返す子どもたちの活躍は、壱岐に住む人はもちろん全国の同じような境遇にある子どもたちにも勇気を与えてくれます。

2つ目は、6月26日に同じく諫早市で開催された「第32回全国小学生陸上競技交流大会長崎

県予選」に壱岐ジュニアランナーズのメンバー10名が出演し、渡良小学校の竹下<sup>ひろむ</sup>紘夢君が5年男子100mの部で13秒43の大会新記録を樹立し優勝。共通女子走り幅跳びの部では盈科小学校6年生の長岡<sup>ゆきな</sup>幸奈さんが4m25の好記録で優勝を飾りました。2人は、8月20日に日産スタジアム（神奈川県）で開催される全国大会に出場します。

壱岐の将来を担う子どもたちの健やかな成長は、私の心からの願いであり、今回の全国大会出場という素晴らしい活躍をとてもうれしく思っています。この経験が自信へとつながり、自分自身を成長させる大きな糧となることを期待しています。

皆で応援し、元気に壱岐の子どもたちの全国大会での活躍を祈りましょう。



なかよしクラスあつまれ!

## マイクラスルーム

—小学校クラス紹介—

吉崎市立 志原小学校6年生のみなさん  
(郷ノ浦町大原融)

### いつも笑顔の6年生

「涙をふいて、空を見上げて、きみの微笑みが、世界を変えるスマイル」  
これは、ゆずの2人組が歌っている「スマイル」の一節です。毎日、帰りのあいさつの前に、男子4名、女子7名、計11名が、手話を付け、笑顔でこの歌を歌っています。志原小6年生は、笑顔と歌声があふれるクラスです。

学級目標は、「リーダーとしての自覚と自信を持ち、よく考え進んで行動。たがいを認め助け合い、いつも笑顔の6年生」です。リーダーとしてできることをみんなで考え、朝のボランティア清掃に取り組みようになりました。学校を美しくする奉仕活動をとおして、最高学年としての自覚を高めています。6月は、プール開きを前に、プールサイドをきれいにしようとがんばる姿が見られ、担任として嬉しく感じました。

また、6年生は、小学校生活を締めくくる思い出深い学年です。5月に柳田小と合同で実施した2泊3日の修学旅行は、中学校とともに机を並べる仲間と、絆を深めることができ、大切な思い出となりました。

これから、2学期に行われる小学校最後の運動会、志原っ子まつり、そして、3学期の感動のゴール(卒業式)を目指し、みんなで力を合わせて、一步一步進んでいきます。

(担任 平山 和茂)



# 1歳になりました

8月  
生まれ



おたんじょうびおめでとう

今月で1歳になるかわいいお子様をご紹介します!

「1歳になりました」  
に登場しませんか?

写真の提出期限は、1歳になる月の前月の1日までとなっています。詳しくは総務課(☎48-1111)まで。



いっぱい食べて、  
大きくなってるぞお!

7日

ひらあ りきと  
平尾力斗くん

隆二さん・みどりさん(郷ノ浦町渡良南麓)



たべるの  
大好き♡

10日

ふくい りょうすけ  
福井涼介くん

晃さん・早苗さん(郷ノ浦町里麓)



ムツムツ  
やてえ♡

11日

はら なつみ  
原ななせちゃん

卓也さん・千穂さん(勝本町湯本浦)



食べるの  
大好き

12日

うべば らいむ  
馬場来夢くん

亮さん・ギリアンさん(声辺町声辺浦)



お兄ちゃん  
遊んでね♡

14日

やなぎはら かいりん  
柳原佳伶ちゃん

隆次さん・美沙さん(郷ノ浦町長峰本村麓)



はやくお兄ちゃん  
おさんぽしたいな♡

19日

さかい なつめ  
酒井菜都恵ちゃん

裕太郎さん・愛子さん(声辺町諸吉本村麓)



お兄ちゃん  
遊んでね♡

21日

さの かえで  
左野楓ちゃん

裕也さん・明美さん(勝本町仲麓)



お兄ちゃん  
大好き♡

22日

のだ そうすけ  
野田聡介くん

泰さん・紋子さん(声辺町箱崎大左右麓)



お兄ちゃん  
だいすき♡

27日

たぐち てんけん  
田口天慎くん

英治さん・世梨奈さん(石田町池田東麓)



お兄ちゃん  
大好き♡

31日

いしばし おうせい  
石橋凰成くん

尚哉さん・美妃さん(声辺町箱崎大左右麓)



## みんなの 広場

### 壱岐市ミニバスケットボール連盟

平成27年4月に連盟を発足しました。ミニバスケットボールを通しての、小学生の健全な育成を目的として活動しています。現在、島内の4チーム(盈科、瀬戸、石田、柳田)が加盟しており、約100名の小学生が所属しています。

- ★活動内容:春、夏、秋、新人・送別の4大会の開催、バスケットボールクリニック
  - ★今後の目標:チーム数と競技人口の更なる拡大と、壱岐代表チームの県大会での優勝!
  - ★メンバー募集:各チーム、随時メンバーを募集しています。4小学校(盈科、瀬戸、石田、柳田)以外の児童の方でも、入部可能です。他のスポーツとの掛け持ちでもOK。
- 《連絡先》壱岐市ミニバスケットボール連盟 代表理事 赤木 貴尚 090-3071-5830



みんなの広場では、みなさんのサークルなどを募集します。

①団体名②団体の説明③具体的な活動内容④今後の目標⑤メンバー募集などお知らせ を連絡先と写真を添えてご応募ください!  
提出先:総務課総務班 TEL48-1111 メールiki-soumu@city.iki.lg.jp

### 今月の表紙 壱岐市御柱祭(7月9日)

諏訪市から大きな御柱が贈呈され、約900人も市民が参加して里曳きを行いました。諏訪市との交流や祭の様子は2ページからの特集をご覧ください。



広報  
いき

8  
No.149  
AUGUST  
2016

発行・吉岐市総務部総務課  
〒811-5192 長崎県吉岐市郷ノ浦町本村562番地  
電話(0920)48-1111 FAX(0920)48-1553

ホームページアドレス  
http://www.city.gifu.nagasaki.jp  
メールアドレス  
iki-summu@city.gifu.jp

「市章の説明」吉岐市の「い」をモチーフに躍動する曲線、飛躍する姿を力強く表現。漢字の「人」で波を表し、出会いと交流をイメージ。赤は活力と未来へ輝く太陽、緑は自然に恵まれた豊かな暮らしを意味します。

2016  
8月  
AUGUST

葉月一はづきー  
【花暦】ヒマワリ・キキョウ  
【誕生石】ペリドット

- 学校・幼稚園・保育所行事（掲載依頼分）
- 一支国博物館行事
- ウォーキング
- はつらつ元気塾



Hello!吉岐いきねっと 吉岐市モバイル  
携帯電話のカメラを使い、左のQRコードを読み取るだけで、簡単に吉岐市の情報がご覧になれます。  
ご覧にならない方はこちらのアドレスをご入力ください。  
⇒http://www.city.gifu.nagasaki.jp/

今月の行事予定 このカレンダーは、7月1日現在のものです。その後の日程等の変更につきましては、ご了承ください。

8/1 月	特別企画展 イキものがたり 9/4まで 19:00~21:00 吉岐商業高校 地域開放講座 (3日まで)	19 金	食育の日
2 火	10:00~12:00 はつらつ元気塾 (吉岐の島ホール) 19:00~ 石田ウォーキング (石田改善センター集合)	20 土	吉岐高校 第2回体験入学 14:00~ バックヤードツアー
3 水	10:00~16:00 人権相談 (法務局) 9:00~ カエル先生がやってくる! 10:00~12:00 はつらつ元気塾 (石田改善センター) 19:00~ 芦辺ウォーキング (ふれあいグランド集合)	21 日	10:00~15:00 子ども・一般人権相談 (吉岐の島ホール、かざはや、つばさ、石田改善センター) 吉岐ビーチフェスティバルinツインズビーチ (小水浜海水浴場) 14:00~ 特別講座
4 木	10:00~12:00 はつらつ元気塾 (かざはや) 14:00~ 精密分析機器で調べてみよう 19:00~ 勝本ウォーキング (勝本地区公民館集合)	22 月	
5 金	10:00~12:00 はつらつ元気塾 (つばさ) 14:00~ 精密分析機器で調べてみよう	23 火	9:00~ スケッチ大会 10:00~12:00 はつらつ元気塾 (吉岐の島ホール)
6 土	18:00~ 吉岐大大神楽公演 (筒城ふれあい広場) 14:00~16:00 ワークショップ	24 水	10:00~16:00 人権相談 (法務局) 9:00~16:00 甲種防火管理新規講習 (吉岐市消防本部) 10:00~12:00 はつらつ元気塾 (石田改善センター) 19:00~ 芦辺ウォーキング (ふれあいグランド集合)
7 日	9:00~ 長崎県消防ポンプ操法大会 (大村市 長崎県消防学校) 14:00~ 吉岐学講座 14:00~16:00 ワークショップ	25 木	9:00~15:00 甲種防火管理新規講習 (吉岐市消防本部) 10:00~12:00 はつらつ元気塾 (かざはや)
8 月	9:00~ 植物観察と標本作り	26 金	9:00~ 吉岐市子ども議会 (市議会議場) 9:00~11:00 甲種防火管理再講習 (吉岐市消防本部) 10:00~12:00 はつらつ元気塾 (つばさ) 19:00~ 郷ノ浦ウォーキング (吉岐の島ホール集合)
9 火	県民祈りの日	27 土	吉岐高校 東アジア歴史中国語コース体験入学
10 水	10:00~16:00 人権相談 (法務局) 14:00~ 精密分析機器で調べてみよう 19:00~ 芦辺ウォーキング (ふれあいグランド集合)	28 日	
11 木	14:00~ 精密分析機器で調べてみよう	29 月	
12 金	14:00~ 精密分析機器で調べてみよう 19:00~ 郷ノ浦ウォーキング (吉岐の島ホール集合)	30 火	
13 土	吉岐の島夜空の祭典 (勝本港)	31 水	10:00~16:00 人権相談 (法務局) 19:00~ 芦辺ウォーキング (ふれあいグランド集合)
14 日	石田納涼祭 (印通寺港)	9/1 木	19:00~ 勝本ウォーキング (勝本地区公民館集合)
15 月	芦辺港花火大会 (芦辺港)	2 金	
16 火	19:00~ 石田ウォーキング (石田改善センター集合)	3 土	吉岐高校・虹の原特別支援学校吉岐分校高等部 合同体育祭 一支国幼児相撲大会 (吉岐島開発総合センター全天候型施設)
17 水	10:00~16:00 人権相談 (法務局) 19:00~ 芦辺ウォーキング (ふれあいグランド集合)	4 日	吉岐商業高校 第40回体育祭
18 木	13:00~16:00 平成28年度危険物取扱者保安講習会 (吉岐市消防本部) 19:00~ 勝本ウォーキング (勝本地区公民館集合)	5 月	

- 郷ノ浦：吉岐の島ホール 電話47-4111・休館日：水曜日
- 勝本：吉岐西部開発総合センター 電話45-1202 (社会教育課)  
ふれあいセンターかざはや 電話48-3200・休館日：月曜日
- 石田：石田農村環境改善センター 電話44-5179・休館日：月曜日
- 芦辺：一支国博物館 電話45-2731・休館日：月曜日  
原の辻ガイダンス 電話45-2065  
吉岐島開発総合センター 電話45-3693・休館日：火曜日  
クオリティライフセンターつばさ 電話45-4500・休館日：水曜日

### 卵と枝豆のサラダ

ヘルスメイトさんの  
クッキングレシピ

1人分のエネルギー 154kcal

分量 (4人分)

茹で卵	4個	塩コショウ	少々
枝豆	60g	レタス	2枚
人参	40g	胡瓜	4切れ
トウモロコシ	20g	パセリ	適量
マヨネーズ	大さじ2		

作り方

- 茹で卵を作り、殻をむいて、縦半分に切り、黄身をボウルに入れる。
- 枝豆はゆで、さやから出しておく。
- 人参はサイコロ切りにし、茹でる。
- トウモロコシは、ラップに包みレンジで2分加熱し、実を切り取る。
- ボウルに、①の黄身と枝豆、人参、トウモロコシを入れ、マヨネーズと塩コショウで味付けする。
- ①の白身を器に⑤を盛り付ける。
- 付け合せとしてレタスと胡瓜、パセリを添える。

枝豆は、大豆の未熟な時に収穫したもの。枝豆は、ビタミンCの宝庫。大豆は、畑の肉といわれ、タンパク質が豊富です。

郷ノ浦支部 本田磨左子さん  
勝本支部 尾形和子さん


