2015
8
No.137
Iki City
Communication Magazine
広報いき　2015年８月号
〔毎月１回 １日発行〕

広報いき

海とみどり、歴史を活かす癒しのしま、壱岐

特集 2 戦後70年　平和への願い

6　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／地域おこし協力隊だより
13　一支国博物館トピックス
14　市長コラム／マイクラスルーム
15　１歳になりまちた

【今月の表紙】壱岐市中体連陸上・相撲大会（6月20日）

５月の球技・剣道大会に引き続いて中体連陸上・相撲大会が開催されました。最後まであきらめず、全力で競技する選手たちに会場からは大きな声援が送られました。

今月の題字

深見（ふかみ）　葵（あおい）ちゃん
（盈科小学校　２年）

お姉ちゃんと一緒に習字を習っています。いつも四姉弟で仲良く遊びます。

【特　集】

戦後70年

第二次世界大戦終戦から今年で70年となります。高齢化が進み、戦争を実際に経験した人などの、語り部も少なくなっているといわれます。戦争を体験したことのない世代にとってできることは、実際に起こったことを知ること、そして後世に語り継ぎ、この70年の平和を今後も守っていくことではないでしょうか。

昭和20年（１９４５年）８月15日、第二次世界大戦終戦を迎えた時、多くの日本人が海外（特にアジア）に残されていました。その数は軍人・軍属が約３３０万人、一般の人々が約３３０万人。その後約１年半で、約５００万人の日本人が、海外から戻ってきました。軍人・軍属が日本に戻り、その役を解かれる「復員」をはじめ、組織を持たない一般の人々が、遠い海外から日本へたどり着くことは、長い苦難の道のりでした。満州国から帰国した経験のある、山内築子さんにお話を伺いました。

13歳のときに満州国から引き揚げた体験

私たち家族は満州国の東安省虎林（こりん）というところに家族で住んでいました。父親が軍隊にいたため、軍隊の家族として守られ、空襲にも怯えることのない生活を送っていました。しかし、一般の開拓団の人たちは、与えられた農地を耕作して生活しなければなりませんでした。

東安（とうあん）というところに女学校ができ、そこに通っていました。しかしすぐに学徒動員となり、父母と離れて、竹やりの練習や飛行場での軍人への食事や洗濯の世話、落下傘の修理などをしていました。

前列　左から母、築子さん、父、姉

昭和20年8月9日、長崎に原爆が落とされた日、満州国と旧ソ連との国境は、日ソ中立条約で守られていたのに、それを破って旧ソ連軍が攻めてきたのです。もちろん日本に原爆が落とされたという情報は入ってきません。私たち女学生は団体で避難しようとしましたが、旧ソ連軍の攻撃のため過酷な道中となりました。軍用列車では止まるたびに旧ソ連軍が入ってきて女性を引っ張っていきました。軍人に連れ去られないよう、顔を隠して必死で丸くなっていました。ロシア語の堪能な先生が、「この子は結核で肺が悪い」というと、結核はものすごく嫌われていたので見逃され、助かりました。また、列車の外から「乗せて、乗せて」とおそらく満蒙開拓団の人たちの声がしました。しかし、軍から開けるなと言われていたため、乗せてあげることはできなかったのです。

女学校のみんなで新京まで避難していたとき、私たちは家族に見つけてもらうため、駅に学校名を書いた紙を貼って回りました。母はその張り紙を見て、私を探し出してくれたのです。昭和20年11月4日、お母さんが来ているよと友達が教えてくれた時、嬉しくてどんなに走ったか分かりません。それから母に引き取られて、日本人の収容所に入ることになりました。そこは学校の建物でしたが、とても冷えるので、寒くて凍え死ぬ人がたくさんいました。死体は運動場に積み重ねられていました。隣に寝ていた人たちが翌朝死んでいる姿を見て、私と母もいずれあのようになるのだろうなぁと感じていました。帰国するまでどうにか頑張れたのは母のおかげで、私が中国人に売られそうになったときも、母が強く守ってくれました。母にとっては、私と再会したことで娘のために頑張れたと後日私に話しました。

約1年の避難生活ののち、葫蘆（ころ）島というところから引き揚げ船「雲仙丸」に乗り、昭和21年7月30日に博多港に帰り着きました。博多港へ着いて

平和への願い

博多港引揚記念碑

博多港は終戦直後、引揚援護港としての指定を受け、約１年５ヶ月にわたり中国東北部や朝鮮半島などから一般邦人・旧軍人など 139 万人の人々が博多港に引き揚げてきました。

後世に伝えたい想い

山内　築子（やまうち　ちくこ）さん (82)

郷ノ浦町在住。市内の多くの学校で平和の大切さを伝えています。

原爆は、遺物が残っていて、資料館などもありますが、私の体験は話して伝えていくしかありません。自分が生き残るため一生懸命で、周りの人を助けられなかった悔しさ。最後まで日本に帰れなかった人のことを思うと、いたたまれない気持ちになります。戦争は、軍人だけの話ではありません。なんでもない民間の一般人が必ず巻き込まれ、何人も被害を受けることになります。次に、もし世界的な戦争が始まってしまったら、今は核兵器などで武器の性能が格段に上がっているので、人類の存在が危なくなるでしょう。同じ過ちは繰り返して欲しくありません。

１年間の収容所生活、この経験が自分の中で一番きつかった経験です。それからは、どんなにきついこと、どんな辛いことがあっても、あのときの苦労があるから耐えられます。今の平和がこれから先も永遠に続くように、多くの人に想いを伝えていけたらと思います。

も、１週間ぐらいは降りられませんでした。様々な身体検査のためです。引き揚げ者はしらみやチフスなどが疑われ嫌われていました。そのため、自分もこの話をするのはずっと控えていました。帰国して教員の仕事をしていましたが、そのときも話しませんでした。退職する前の最後の学校で、少し話をしたら、生徒に「先生その話もっと聞きたい、もっと話して」と授業をさせてくれませんでした。それから、ああ、私の話を聞きたい人がいるんだ、ということに気づいて、話をするようになりました。

「県民祈りの日」黙祷のお願い

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します。

壱岐市戦没者慰霊祭

今年も 10 月 23 日に行われます。

平和学習の取り組み

長崎に原爆が落とされた8月9日には、市内すべての小中学校で平和集会が行われます。

渡良小学校

渡良小学校の6年生は、6月24日から26日までの修学旅行で長崎市を訪れ、平和記念公園に全校生徒で折った千羽鶴を献納しました。

また、3年前から秋の学習発表会で平和に関する様々な題材を学習しました。

（写真左）放射線医学専攻の永井隆博士が、被爆後から亡くなるまでの約3年の日々を過ごした如己堂
（写真右）昨年の劇の様子（特攻隊）

6年生の感想

- 平和学習で訪れた、原爆落下中心地、平和公園、如己堂（にょこどう）、永井隆（ながいたかし）記念館、浦上天主堂、原爆資料館付近で、たくさんのことを学んだ。
- 多くの展示物や写真、11時2分で止まった時計など、戦争や原子爆弾の恐さを実感した。たくさんの人々が命を落とし、それまでの平和な生活を奪われたことがわかった。
- どれも想像を絶する恐ろしさで、正直、恐かった。
- 戦争の恐ろしさを再確認し、二度と戦争はしてはいけないと強く思った。

勝本中学校

8月9日の平和集会にて、長崎市の平和公園で行われている長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典の様子をリアルタイムで流し、黙祷します。

市内4中学校では

壱岐に昨年から修学旅行に来ている広島県広島市の三入（みいり）中学校へ、壱岐の全中学校から千羽鶴を送ります。平和を願う気持ちは、壱岐の子どもたちも同じです。

鶴に糸を通す石田中学校平和実行委員のみなさん

壱岐に残る戦争の歴史

黒崎砲台跡

旧日本軍は黒崎半島の先端に要塞を築くため、人の居住・立ち入りを禁じ、昭和3年8月から5年間の歳月をかけて砲台2門を造りました。この砲台に使われた大砲は、ワシントン軍縮会議で廃艦となった長門型戦艦・土佐の主砲（口径41センチ、全長18・8メートル）で東洋一といわれました。射程距離約35キロで、対馬海峡を航行する艦船を攻撃する目的で設置されました。しかし実戦では使われることなく終戦を迎え、昭和25年に解体されました。

現在では隣の『猿岩』が有名な観光地となり、たくさんの人がこの地を訪れますが、当時は一般人が近づくことができない要塞となっていました。

黒崎砲台の諸元

砲身の全長	18m
砲身1本の重さ	150t
砲の口径	40cm
弾丸の直径	40cm
弾丸の重量	1,000kg
射程距離	35km

お詫びと訂正 7月号の「壱岐の夏を満喫！夏のおでかけ特集」にて、8月14日（金）芦辺町花火大会、8月15日（土）石田町納涼夏祭りと掲載しておりますが、正しくは8月14日（金）石田町納涼夏祭り、8月15日（土）芦辺町花火大会です。お詫びして訂正します。

市の政策

兵庫県朝来市と友好都市提携

問 政策企画課 企画班 ☎48-1134

昨年２月に「歴史・教育・経済パートナーシップ宣言」をしていた兵庫県朝来市と、６月 27 日に友好都市提携を結びました。朝来市とは、江戸時代に一揆の首謀者として壱岐の地に配流となった庄屋・小山弥兵衛（こやまやへえ）が、読み書きや植林の指導などに尽力していたことに縁が始まり、1958 年に旧芦辺町で小山弥兵衛の墓が発見されたのを機に小学生や住民による交流を続けていました。また、友好都市締結を記念して朝来市より「ウル東河わくわくツアー」御一行が来島され、小山弥兵衛のお墓参りをしていただきました。

近年は各種イベントでそれぞれの特産品を販売するなど一層の親交を深めています。今後はさらにスポーツ交流やふるさと納税の返礼品に互いの特産品メニューを加えるなどの取組みをしていく予定です。

市の政策

安全・安心住まいづくり支援事業

問 建設課 建築班 ☎42-1111

地震発生時に木造住宅の倒壊等の被害を最小限に抑えることを目的とした事業です。

次の①、②、③を実施する場合に、その費用の一部を助成します。

【助成内容】

①木造住宅耐震診断（調査）
　診断費用46,200円(定額)のうち30,800円を助成

②耐震改修計画策定（設計）
　設計費用の３分の２を助成（上限 70,000 円）

③耐震改修工事（工事）
　工事費用の４分の３を助成（上限 900,000 円）

※同じ敷地での建替え（新築工事）、リフォーム工事と兼ねる場合も対象となります。

【対象住宅】

昭和 56 年５月 31 日以前に建築された市内の戸建木造住宅（3 階建以下）

【締め切り】

平成 27 年 11 月 30 日㈪
(予定戸数になり次第締め切り)

市の政策

壱岐市景観条例の届出制度が始まります

問 建設課 土木班 ☎42-1111

平成 27 年７月１日から開始

本市は、恵まれた自然環境、歴史文化遺産の保存と継承を行いながら、地域の特色を活かした良好な景観形成を図っていくため、景観法第８条に基づく『壱岐市景観計画』を策定しました。

計画策定の目的は、市内にある重要な景観を構成する要素を後世に残すため、市民、事業者、行政がその魅力に気づき、協働で守り育て、良好な景観形成を図るものです。

平成 27 年６月議会において、この壱岐市景観計画を運用するための、「壱岐市景観条例」を制定しました。

平成 27 年７月１日以降、市内で一定規模以上の建築物の建築や工作物の建設、家屋等の改修（外観の模様替を含む）などを行おうとする場合は、市への届出が必要となります。

詳細については、市のホームページまたは建設課土木班へお問い合わせください。

市の政策

第10回特別弔慰金の請求に係る地区別相談会（説明会）を開催します

問 市民福祉課 地域福祉班 ☎48-1116

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法の一部を改正する法律」に基づき、戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第10回特別弔慰金）が支給されることになりました。

【第10回特別弔慰金の趣旨】

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となられた戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔意の意を表するため、「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法」に基づき戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

【支給要件】

平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいないことが支給の要件です。

【支給額】

額面25万円、5年償還の記名国債（第十回特別弔慰金国庫債券「い号」）

【請求期間】

平成27年4月1日～平成30年4月2日

下記のとおり8月10日から28日まで地区別相談会（説明会）を実施しますのでご参加ください。

なお、当日は請求受付は行いませんので、ご了承願います。

		月	火	水	木	金
		8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
開催時間 13：30 ～ 16：30	地　区	志原	柳田	初山		
	場　所	志原事務所 2F 会議室	柳田事務所 1F 和室	初山事務所 1F 和室		
		8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
	地　区	沼津	武生水	渡良	勝本町浦部	勝本町在部
	場　所	沼津事務所 2F 会議室	郷ノ浦庁舎 地下会議室	渡良事務所 1F 和室	勝本庁舎 2F 会議室	勝本庁舎 2F 会議室
		8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	地　区	鯨伏	田河	箱崎	石田	那賀
	場　所	湯本事務所 2F 大ホール	芦辺庁舎 2F 会議室	箱崎事務所 2F 会議室	改善センター 大集会室	那賀出張所 2F 会議室

※当日は先着順にて個別に相談等を行います。

市の政策

人権擁護委員の紹介（新任者）

問 総務課 総務班 ☎48-1111

人権擁護委員に、辻川 祐喜子さんが7月1日付けで法務大臣から委嘱されました。

辻川さんは、松野 美幸さん（芦辺町）の後任として就任されています。

人権擁護委員は、人権侵害や差別問題など人権に関する悩み事の相談や人権思想を広めるための啓発活動などを行っています。任期は3年です。

辻川（つじかわ） 祐喜子（ゆきこ）さん

健康と福祉

障害基礎年金受給権者の所得状況届の提出はお済みですか？

問 健康保健課 国保介護年金班 ☎45-1111

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の人）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おります。記入後、7月末日までに市役所へ提出するようになっておりましたが、まだ提出されていない方は、年金の支給が一時停止される恐れがありますので、至急提出をお願いします。

【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）
●平成27年度所得証明書が必要な場合があります。
（平成27年1月2日以降に転入された方は、平成27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。）
※所得の未申告の方は、申告が必要になる場合があります。

健康と福祉

講演会のお知らせ

問 健康保健課 保健増進班 ☎45-1111

日常生活を健康に過ごすための睡眠の重要性や、より良い睡眠をとるためのヒントを紹介します。

演　題　「心地いい眠り～いきいき元気に過ごすために～」
日　時　平成27年8月25日㈫　18：30～20：00（開場／18：00）
場　所　壱岐文化ホール 中ホール
入場無料　申込み不要
講　師　大川（おおかわ）　匡子（まさこ）氏
公益財団法人精神・神経科学振興財団　理事
医療法人社団絹和会睡眠総合ケアクリニック代々木　理事

健康マイレージの『おたすけポイント』を10ポイントゲットできます！
※対象：30～74歳の国民健康保険の方

健康と福祉

8月は食品衛生月間です

問 健康保健課 保健増進班 ☎45-1111

夏は気温や湿度の上昇により細菌性食中毒が多発します。8月は全国一斉に食品衛生月間と定め食中毒予防啓発活動を実施しています。

食中毒予防のポイントは、食中毒菌を**「つけない、増やさない、退治する」**です。

1、つけない

●調理する人は必ず手を良く洗いましょう。
●食品を保存する際、肉や魚はビニール袋や容器に入れてほかの食品に肉汁などがかからないようにしましょう。

2、増やさない

●冷蔵や冷凍が必要な食品は、冷蔵庫・冷凍庫に保存し、詰めすぎに注意しましょう。
●調理前、調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。

3、退治する

●包丁やまな板は、肉や魚を切った後に良く洗い、熱湯で消毒しましょう。
●加熱する食品は、中心部が75℃で1分間を目安に加熱しましょう。

健康と福祉

壱岐地域生活ホーム「ひまわりの家」ショート・ステイサービスのご案内

問 市民福祉課 地域福祉班 ☎48-1116
壱岐地域生活ホーム「ひまわりの家」☎47-0950

ひまわりの家では、知的・精神障害のある方を対象としたショート・ステイ事業を行っています。ご利用の場合は、障害福祉サービスの利用申請が必要です。（申請は無料です。）

施設見学・ご相談などは随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。障害のある方を介護しているご家族の方が、一時的に介護が困難になった場合だけでなく、介護される方の休養が必要な場合もご利用いただけます。

【利用料】

●居室使用料　1泊1,080円
●電気使用料　1日100円
●寝具リース料　1日99円
●食　　費　朝食は1食200円
昼食・夕食は1食350円
●福祉サービス料…非課税世帯の方は無料
課税世帯の方は、障害支援区分で異なります。区分1または区分2の方は490円です。

開け！健康のトビラ 2015 AUG 8

今月の健康づくりメッセージ　健診は　あとであとでが　命とり
（勝本町　篠崎　裕子）

乳幼児の予防接種

問 保健環境部 健康保健課 保健増進班（芦辺庁舎）☎ 45-1111

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）		3日(月)	12:30～12:50	壱岐文化ホール
麻しん・風しん混合ワクチン	1期	平成26年7月生まれ～2歳未満	26日(水)	13:00～14:00	あしべクリニック（☎ 45-4825）
	2期	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ	19日(水)	15:00～16:00	平山医院（☎ 44-5016）

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が異なります。	期間：通年実施 会場：市内指定医療機関 「壱岐市予防接種のお知らせ」、壱岐市ホームページ等でご確認ください。 ●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。 ※詳しい内容については、壱岐市ホームページ等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。
4種混合	生後3か月～7歳6か月未満	
水　痘	1歳～2歳	
日本脳炎	平成24年4月1日以前生まれの方へ個人通知：3歳～4歳	
3種混合 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3種混合、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、「壱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	4日(火)	13:00～13:30	壱岐文化ホール ※対象には個人通知します
	25日(火)		
1歳6か月児健診	6日(木)	13:00～13:30	
3歳児健診	27日(木)	13:00～13:20	
乳幼児歯科相談	27日(木)	8:30～11:00 ※8:30開場	壱岐文化ホール
育児相談	24日(月)	13:30～15:30	壱岐こどもセンター

健康テレホンサービス

24時間電話を通して健康をお届けします

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）

8月のテーマ

- 月 食中毒にご用心
- 火 腕のしびれがみられたら　胸郭出口症候群
- 水 夏場に多い手足口病
- 木 緑内障治療としての手術
- 金 舌痛症でお困りの方へ
- 土･日 生理不順

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

8月31日は「野菜の日」

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。しかし、長崎県内では野菜を食べる量は少なく、食生活がアンバランスになっています。

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

◇小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）として、1日5皿分以上（70g×5皿＝350g）

（例）青菜のお浸し（小鉢1つ）……1皿分
野菜サラダ（1皿）……1皿分
カボチャの煮物（1鉢）……1皿分

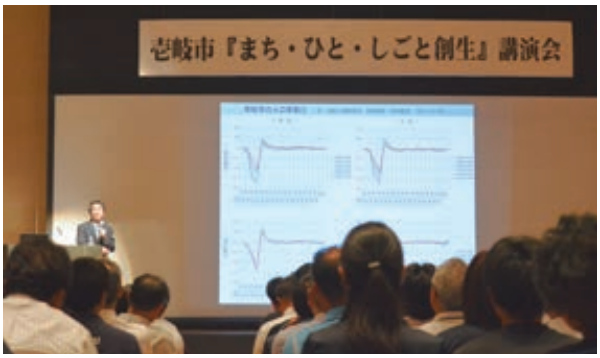
1日5皿を目標に 是非今日から実践してみましょう！

〈参考：農林水産省〉

6/15 月曜日

今こそ！地方創生

まち・ひと・しごと創生　講演会



国にまち・ひと・しごと創生本部が設置され、壱岐市でもまち・ひと・しごと創生会議が設置されました。

6月15日、文化ホール中ホールにて、まち・ひと・しごと創生本部事務局　企画官 山内孝一郎氏（郷ノ浦町柳田出身）に国と地方の人口ビジョン・総合戦略についてご講演をいただきました。

人口を維持するためには、しごと（雇用）を始めとして、結婚や出産に関するサポート制度など、様々な対策が必要です。同会議では秋までに壱岐市まち・ひと・しごと創生及び人口ビジョンを策定します。

6/20 土曜日

自己ベストを目指して

中体連陸上・相撲大会

6月20日、中体連陸上・相撲大会が開催されました。陸上競技の会場である大谷公園グラウンドでは選手たちが各競技で自己の記録更新に挑み奮闘しました。また、芦辺中学校相撲場で行われた相撲競技では、低い姿勢から一気に体でぶつかり合う、手に汗握る取り組みが行われました。

6/27 ～ 6/28

まだまだ現役！

一支国カップ ソフトバレーボール交流大会

6月27・28日、石田スポーツセンターで一支国カップソフトバレーボール交流大会が開催されました。シルバーの部（50歳以上・60歳以上男女各2名）、ねんりんの部（60歳以上男女各2名）、ゴールドの部（65歳以上・70歳以上男女各2名）が設けられ、島内3チームと島外から9チームが参加（遠くは名古屋市）。また米どころ壱岐のライストーナメントと題して、にこまるや元気つくしなどすべてお米のブランド名の編成チームで交流試合も行われました。各コートでは、若者に負けない技術とパワーで白熱した試合が繰り広げられました。

6/30 火曜日

郵便局との協力

災害発生時における壱岐市と壱岐市内郵便局の協力に関する協定締結

このたび、市内郵便局と災害発生時における協力に関する協定を結びました。大規模災害で連絡がとれない場合など、郵便局のネットワークは安否を確認するための有効な仕組みとなります。また配達時に発見した市内の被災状況等の情報提供、郵便局ネットワークを活用した広報など、さまざまな協力を行います。

7/1 水曜日

壱岐と福岡で「カンパーイ！」

壱岐焼酎の日

7月1日は壱岐焼酎の日。「壱岐焼酎で乾杯！」のイベントが、ホテルステラコート太安閣で開催されました。会場には約100名が集まり、午後7時1分に声高らかに壱岐焼酎で乾杯。今年はWTO（世界貿易機関）の「地理的表示の産地」に指定されて20年、日本記念日協会に「壱岐焼酎の日」を登録して10年という節目の年。これを記念して、七つの蔵元が共同開発した新商品の7蔵ブレンド「壱岐焼酎で乾杯」が解禁されました。昨年に引き続き島外へのPRも兼ね、福岡市の「花ざかり」に約80名が集まり、壱岐とインターネットで中継を結びながら、同時に壱岐焼酎で乾杯を行いました。

7/5 日曜日

壱岐市の防災力向上のために

壱岐市消防団　現地教養訓練

壱岐市ふれあい広場と壱岐島開発総合センターにて、海上自衛隊・県消防学校・壱岐消防署員の指導のもと、壱岐市消防団の現地教養訓練が実施されました。市内各地区に待機分団を残し、520名が参加。「各個訓練」、「部隊訓練」、「放水・中継訓練」、「無線取扱い訓練」、「ラッパ演習訓練」、「救急救命法」が行われました。

7/7 火曜日

４校の代表８名が熱弁

社会を明るくする運動　中学生弁論大会

7月7日に、社会を明るくする運動「中学生弁論大会」が壱岐文化ホールで開催されました。登壇したのは、各中学校から推薦された8名の中学生弁士の皆さん。家庭や地域のあたたかさ、言葉の大切さなど自身の経験の中から、明るい社会を築くために大切な事は何かということを力強く発表され、会場の生徒達も真剣な表情で聴き入っていました。審査の結果、最優秀に輝いたのは、「笑顔のちから」の演題で発表された郷ノ浦中学校の貞方陽菜（さだかたひな）さん。貞方さんは7月30日に長崎市で開催される県大会へ出場されます。

笑顔で発表する貞方さん

時 日時　場 場所　対 対象者　料 料金　〆 締め切り　定 定員　問 お問い合わせ　申 申し込み　内 内容

暮らしの掲示板

人口と異動

人口	28,185 人	出生	17 人
男	13,432 人	死亡	36 人
女	14,753 人	転入	42 人
世帯	11,669 世帯	転出	54 人

平成27年6月30日　現在

市内小中学生　歯科ポスター展

市内小中学校の児童・生徒が描いた歯・口の健康に関する図画・ポスター作品の展示をしています。

時 8月20日㈭～9月13日㈰
9:00 ～ 17:00
場 小金丸幾久記念館アートギャラリー
問 小金丸幾久記念館　☎ 47-4141
休館日　水曜日

自衛官の募集

航空学生
対 高卒（見込含）21歳未満の者
申 8月1日㈯～9月8日㈫
1次試験　9月23日㈬
一般曹候補生
8月1日㈯～9月8日㈫
1次試験　9月19日㈯
自衛官候補生
対 18歳以上27歳未満の者
（男子）申 年間を通じて行っています。
試験日 9月18日㈮
（女子）申 8月1日㈯～9月8日㈫
試験日 9月25日㈮～9月29日㈫のいずれか1日
問 長崎地方協力本部壱岐駐在員事務所
☎ 47-1499

警察官Ⅲ類（男性・女性）募集

対 昭和60年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者で、4年制大学を卒業した者（卒業見込みの者を含む）を除く。
申 8月7日㈮～8月21日㈮
試験日
第1次　10月18日㈰
第2次　11月中旬～下旬（予定）
詳しくは長崎県警察のホームページをご覧いただくか、壱岐警察署及び各駐在所で試験案内・申込書を配布しています。
問 長崎県警察本部警務課採用係
☎ 095-820-1504（直通）
壱岐警察署 警務課　☎ 47-0110

壱岐高校地域開放講座「樊珂（はんか）老師の中国語会話（中級）」

平成27年度壱岐高校地域開放中国語講座を開設します。実践的な中国語を楽しんでみませんか。多数のご来校をお待ちしております。
対 発音の学習経験があり、ピンインを読める方。
時 9月7日㈪～9月28日㈪毎週月・木 全6回 ※9月21日㈪を除く
19:00 ～ 20:30
場 壱岐高校
定 40名
料 無料
〆 9月3日㈭まで
問 壱岐高校　中島 幹太（みきた）
☎ 47-0081

図書館からのお知らせ

お手持ちの利用者カードで、郷ノ浦図書館と石田図書館の両館を利用できます。また、インターネットでも蔵書の検索・本の貸し出し状況確認ができます。（壱岐市ホームページ→子育て・教育→図書館）
※本の予約は窓口か電話またはFAXでの受付となります。
◎石田図書館
『ストローでコースターを作ろう!!』
時 8月22日㈯ 13：30 ～ 14：30
対 小学生
定 15名（先着順）
『アニメ上映会（日本むかし話）』
時 8月30日㈰ 13：30 ～ 14：30
鑑賞希望の方は13時までに石田図書館に集合してください。
問 石田図書館　☎・FAX 44-8800
休館日：水曜日
郷ノ浦図書館　☎ 47-0255
FAX 48-1414　休館日：火曜日

IKI Island 2015.08 壱岐 地域おこし協力隊

地域おこし協力隊だより

第9回

島の風習・文化を吸収中です

一般社団法人壱岐市観光連盟　事務局長
松本（まつもと） 浩志（ひろし）さん

春から地域おこし協力隊の一員として島へ移住してまいりました松本浩志です。還暦を迎え、38年間務めたJAグループの旅行会社（農協観光）を定年退職して、実家のある瀬戸内海の岩国市で母親と余生を楽しく過ごす計画をしておりましたが、ご縁を頂き壱岐での生活をスタートさせました。

壱岐へは添乗員として昭和52年にお客様をご案内したのが最初です。その後、平成21年に国家事業で進められた「こども農山漁村交流プロジェクト」のコーディネートで福岡県の春日市立白水小学校の5年生を案内させて頂きました。島の民宿に分宿して、生きる力を育む体験活動に取り組みました。たった3日間の島での活動でしたが、島での心温まる体験活動を通じて子供たちの目の輝きが変わり、たくましく成長する姿を目の当たりにしました。その後、保護者の皆さんから学校やお世話になった島の方々へ感謝のお便りが沢山届いていたのが忘れられません。

そんな島の魅力にひかれて還暦親父が大阪から引っ越してまいりました。大阪での3年間の生活で、関西壱岐の会の皆様ともゴルフや懇親会等を通じて親しくさせて頂きました。当時は、まさか自分が島へ移住するとは思ってもおりませんでしたが、関西壱岐の会の立石会長をはじめ島を思う厚い気持ちの方々に背中を押して頂いたような気がしております。

只今、壱岐の風習や文化を吸収中です。神々が宿る島・壱岐の観光振興と交流人口の拡大の為に微力ですが頑張ってまいりますので宜しくお願いいたします。

修学旅行― 送られる方も送るほうも感動を呼ぶ港の別れ

20周年を迎えた関西壱岐の会へ出席

壱岐の魅力再発見 なるほど壱岐学

第 51 回

郷ノ浦町にある弥生集落「車出遺跡群」

車出遺跡群は、郷ノ浦町の車出地区・田ノ上地区・鉢形地区・大谷地区・戸田地区に点在している遺跡の総称で、原の辻遺跡と同じ弥生時代に栄えた壱岐を代表する環濠集落の一つです。

原の辻遺跡がある深江田原を流れる幡鉾川の上流に位置し、盆地状の立地の中心にある小規模な平野部に遺跡群があります。

遺跡群全体の規模は当時の一支国の王都であった「原の辻遺跡」より小さいものの、勝本町にある「カラカミ遺跡」と同じく一大拠点として栄えていました。

車出遺跡群からは以前より田畑の耕作の際に弥生土器の破片が出土しており、地元の研究者などによって遺物が採集されていました。

遺跡内から環濠の一部と想定される溝状遺構が見つかっており、遺跡群全体では 10 万点を超える遺物が出土しています。

車出遺跡群の特徴として、祀りの際に使われたと思われる遺物が多数見つかっており、祭祀を得意とする集団が生活していたのではないかと考えられています。

現在、一支国博物館では『魏志』倭人伝に記された一支国の世界」展を開催しており、車出遺跡群から出土した遺物が展示されています。これまで博物館で展示されていなかった遺物もたくさんあります。ぜひこの機会にご覧ください。

車出遺跡群の中心地（鉢形山周辺）

歴史をまなぶ。歴史とあそぶ。歴史体験ひろば

夏休みの思い出に！ 原の辻ガイダンスで“ものづくりワークショップ”を体験しよう！

今年も、原の辻ガイダンスにて“ものづくりワークショップ”を開催します。

昨年の卵の殻アートづくりに続き、今年のものづくりワークショップでは、“オリジナルプレートづくり”に挑戦！

フェルトや布を切り貼りしたり、絵を書いて色を塗ったりして、思い思いのプレート作品をつくるアート体験です。自分の手でつくったプレートは世界に1つだけのオリジナル作品の完成です。完成後は家に持ち帰って目立つところに飾って、みんなにオリジナルプレート作品を自慢しましょう！

なお、材料準備の関係上、定員に限りがありますのでお早めにお申込みください。

期　間：平成27年８月１日㈯
場　所：原の辻ガイダンス
時　間：午後１時 30 分から午後３時まで
定　数：30名〔電話申し込み可〕事前申込みが必要です。

詳しい問い合わせやワークショップの申込みは原の辻ガイダンス（☎ 45-2065）まで

オリジナルプレート 完成作品【見本】▶

お問い合わせ　原の辻ガイダンス ☎ 45-2065(FAX兼用)

壱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 27 年 8 月）

石よみがえった ころたち展

8/30(日)まで　一般 200 円　高校生以下 無料

なんの変哲もない「石ころ」が何に見える？動物？魚？食べもの？石ころアート作家 片岡朱央氏による本物そっくりの作品を多数展示します。

鳥たちの毛並みも細かく描かれてるよ！

おいしそうな焼きイモ！

「『魏志』倭人伝に記された一支国の世界」展

9/22(火祝)まで　観覧無料

原の辻遺跡と同時期に栄えた２つの弥生集落「カラカミ遺跡」「車出遺跡群」の出土資料を一斉公開。

石ころ de アート

石ころアート作家 片岡朱央氏と一緒に、石ころ絵付け体験！
8/8（土）9:00 ～ 12:00
定員 40 名 参加料 無料

スケッチ大会

遺跡や寺など、壱岐の歴史をスケッチ♪
8/22（土）9:00 ～ 12:00
定員 20 名 参加料 無料

身近な昆虫採集

博物館周辺の野山で昆虫採集！
8/24（月）9:00 ～ 12:00
定員 20 名 参加料 無料

ミュージアムコンサート

壱岐の音楽愛好家が集います。
8/29（土）14:00 開演
3 階 多目的ホール 入場無料

しまごと芸術祭 絵画・写真募集　8/31〆切！

壱岐の歴史的なものを、絵画と写真でご出品ください。
最優秀賞：賞品（5 万円相当）
優秀賞：賞品（1 万円相当）

壱岐学講座

■時間／14:00 ～　■参加無料
■場所／3 階 多目的ホール

8/9(日)

壱岐島産 主な岩石の名前とその特徴

【講師】河合 雄吉
（壱岐市教育委員会 文化財課 係長）

島内に産する主な岩石の標本をみながら、名前や種類、特徴をたのしく解説します。

特別講座

■時間／14:00 ～　■参加無料
■場所／3 階 多目的ホール

8/23(日)

壱岐の水生昆虫

【講師】大庭 伸也
（長崎大学教育学部 准教授）

壱岐に住む水生のカメムシ類とコウチュウ類について、実物を用いて紹介します。

ワークショップ

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

8/1(土)
きゅーはくキャラバン
定員なし 参加料 無料

8/2(日)
貝殻キャンドルづくり
定員 20 名 参加料 300 円

精密分析機器で調べてみよう

■時間／14:00 ～ 14:40
■参加料／無料
■定員／10 名

8/7(金)
8/13(木)
8/14(金)

バックヤードツアー

■毎月第３土曜日開催
■時間／14:00 ～ 14:40
■参加料／無料
■定員／10 名以上の場合は事前申込要

8/15（土）

■■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。

一支国博物館は入館無料です

申し込み・お問い合わせ
壱岐市立 一支国博物館
TEL 45-2731
http://www.iki-haku.jp

市長コラム

兵庫県朝来市との友好都市の提携

6月27日に兵庫県朝来市との友好都市の提携を行いました。

朝来市は、兵庫県のほぼ中央部に位置し、豊かな自然と数多くの古代遺産があり、特に、国指定史跡の山城である「竹田城」（写真参照）は、雲海に包まれた姿や竹田城から見下ろす風景が天空に浮かぶ城を思わせ、「天空の城」・「日本のマチュピチュ」とも呼ばれ、幻想的な風景を一目見ようとたくさんの人々が訪れます。

今回、朝来市との友好都市の提携に至った歴史は、江戸時代中期に遡ります。但馬地方（現在の朝来市）で起きた大規模な農村一揆で捕えられ、壱岐の島へ流罪となった義人小山弥兵衛は、壱岐の村の人々の生活文化の向上に尽くし、その傍ら子どもたちに読み書きやそろばんを教えました。その孫娘心諒尼が、壱岐に弥兵衛を訪ねた史実のとりもつ縁で、54年前の旧和田山町時代から教育や人的な交流が行われ、昨年2月28日に、壱岐市市制施行10周年を機に、朝来市との地域間協同による経済の振興を図るため、「歴史・教育・経済パートナーシップ宣言」の調印を行いました。そして、両市の友好の絆をさらに深めるため、この度、6月27日に、朝来市市制施行10周年を機に、友好都市の提携を行いました。

壱岐市との姉妹都市、友好都市の提携は長野県諏訪市に続き2件目となります。諏訪市とも、市民皆様同士の結びつきが強く、交流が活発に行われており、今回、朝来市との友好都市の提携も、両市のさらなる発展、交流の深まりに大きく寄与し、相互の地域の振興と活性化に繋がるものと確信しています。

市民皆様には、今後とも姉妹都市・友好都市との交流にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

これから、まだまだ、厳しい暑さが続きます。熱中症対策で水分補給等に十分気を付けていただくとともに、水の事故にはくれぐれも注意され、この夏も元気に健やかに過ごしてまいりましょう。

紅葉と雲海に包まれる竹田城

山上の大石垣

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－

壱岐市立 鯨伏小学校 ４年生のみなさん

（勝本町立石南触）

のびやか、鯨っ子４年生

鯨伏小４年生は男子５名、女子７名の12名の元気っ子たち。一人一人が個性的で、のびやかに毎日を過ごしています。この４月から新規採用教員でお世話になっている私にとって初めて担任する子どもたち。人なつっこい笑顔の子、気配り上手の子、率先して働く子、生き物大好きの子、発表が得意な子、おしゃべりが大好きな子、野球命の子、それぞれが自分の色を大切に、仲間を大切にしています。「このクラスのいいところは？」子どもたちに尋ねると「けんかしてもすぐに仲直りできる」「進んでお手伝いができる」「おもしろい」など。ある子は「友達が困っている時にみんなで助けてやるところ」という意見が。それを象徴するエピソードが二つあります。一つは音読がうまくできずに落ち込んで活動が止まってしまった友達に、誰からともなくみんなでその子のよかったところを発表していく子どもたち。また、給食を食べるのが遅い子のために、「今日はみんなおしゃべり禁止で食べよう」と自分たちで決めて、大好きなおしゃべりができないことに誰一人文句を言わずに協力する子どもたち。そんな思いやりのあるみんなが大好きです。三学期には二分の一成人式を行いますが、この12名の10年後を見据えて、立派な成人姿を一緒に祝うことが私の目標であり、願いでもあります。

（担任　松山　晃子）

1歳になりまち♪

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！

山下　叶翔くん　8月2日　晶吾さん・治美さん（勝本町新城東触）

末永　彩巴ちゃん　8月5日　幸誠さん・未紗都さん（芦辺町諸吉仲触）

長谷川　颯香ちゃん　8月5日　剛介さん・奈摘さん（勝本町立石西触）

米倉　悠翔くん　8月5日　良行さん・久美子さん（勝本町西戸触）

小嶺　星空ちゃん　8月7日　真志さん・羽さん（郷ノ浦町大島）

佐藤　恵介くん　8月10日　勝一さん・聖子さん（郷ノ浦町田中触）

堤　愛菜ちゃん　8月11日　高義さん・美耶さん（石田町南触）

大川　菜月ちゃん　8月12日　省吾さん・優子さん（郷ノ浦町永田触）

市山　駆星くん　8月14日　英児さん・早苗さん（芦辺町箱崎中山触）

江口　楓夏ちゃん　8月20日　慎太郎さん・絢香さん（石田町山崎触）

深見　蓮くん　8月20日　良太さん・優生さん（郷ノ浦町東触）

坂口　友哉くん　8月22日　良一さん・梨恵さん（郷ノ浦町渡良浦）

下條　杏奈ちゃん　8月22日　和樹さん・愛美さん（勝本町東触）

菜田　羽唯ちゃん　8月24日　晶仁さん・直美さん（芦辺町諸吉二亦触）

田嶋　姫奈ちゃん　8月24日　伸宏さん・育美さん（郷ノ浦町片原触）

岩佐　彰吾くん　8月26日　侑哉さん・幸子さん（郷ノ浦町東触）

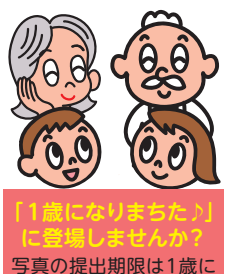
吉冨　菜穂ちゃん　8月26日　浩一さん・裕美さん（芦辺町箱崎谷江触）

金子　華ちゃん　8月27日　佳史さん・由紀さん（郷ノ浦町片原触）

山口　葉太くん　8月27日　浩平さん・律さん（郷ノ浦町片原触）

山口　英玲奈ちゃん　8月28日　裕史さん・千佳子さん（勝本町勝本浦）

川井　楓翔くん　8月31日　龍昇さん・裕美さん（芦辺町瀬戸浦）



「1歳になりまちた♪」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1日までとなります。
詳しくは総務課（☎48-1111）まで。

ごっとり市場

壱岐市観光連盟では、壱岐の多彩な魅力を壱岐島内外の方に“ごっとり”楽しんでいただくため、様々な体験メニューを造成しています。その一部を地域のブロックごとに紹介します！

渡良島ブロック　シュノーケリング

船で三島に渡ってシュノーケル！ 透明度の高い海で海中を散歩するように泳いでみませんか？現役漁師がご案内します。

場所：三島周辺
人数：2～20名
時間：90分
料金：1人6,000円

沼津鯨伏ブロック　魚肉ソーセージづくり

なかなか自分でつくることはないソーセージ。地元の魚を加工してみましょう。お土産に持ち帰ることができます♪

場所：海の駅湯がっぱ（勝本町湯本）
人数：2～6名
時間：90分～
料金：1人2,400円

申し込み・お問い合わせ
壱岐市観光連盟
☎47−3700

広報いき
2015 8 August No.137

◎発行 壱岐市総務部 総務課
〒811-5192 長崎県壱岐市郷ノ浦町本村触562番地
☎（0920）48-1111 FAX（0920）48-1553
●ホームページアドレス http://www.city.iki.nagasaki.jp
●メールアドレス iki-soumu@city.iki.lg.jp

【市章の説明】壱岐市の「i」をモチーフに躍動する曲線で、飛躍する姿を力強く表現。漢字の「人」で波を表現し、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。

2015 8月 August

葉月 -はづき-

〈花　暦〉ゆり（純潔）
〈誕生石〉サードニックス（和合）

…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! 壱岐いきねっと 壱岐市モバイル
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、簡単に壱岐市の情報がご覧になれます。
ご覧になれない方はこちらのアドレスをご入力ください。
⇨ http://www.city.iki.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 土
18：00～　壱岐大大神楽公演（筒城ふれあい広場）
特別企画展「よみがえった石コロたち展」30 日まで
14：00～　ワークショップ（きゅーはくキャラバン）
14：00～　市民劇団一支国座 定期公演

2 日
辰の島フェスティバル
14：00～　ワークショップ

3 月
19：00～21：00　地域開放講座（壱岐商業高校）7日まで

4 火
10：00～12：00　はつらつ元気塾（文化ホール）
19：00～　石田ウォーキング（石田改善センター集合）

5 水
10：00～12：00　はつらつ元気塾（石田改善センター）
10：00～16：00　人権相談（法務局）
19：00～　芦辺ウォーキング（ふれあいグラウンド集合）

6 木
10：00～12：00　はつらつ元気塾（かざはや）
健診結果説明会（13:30～15:00 つばさ、18:00～19:30 かざはや）
19：00～　勝本ウォーキング（勝本地区公民館集合）

7 金
10：00～12：00　はつらつ元気塾（つばさ）
健診結果説明会（9:30～11:00 文化ホール、13:30～15:00 改善センター）
14：00～　精密分析機器で調べてみよう

8 土
9：00～　夏休み体験イベント　石ころ de アート
10：00～　松本芳太郎のしあわせ地蔵展　16 日まで

9 日
14：00～　壱岐学講座

10 月

11 火

12 水
10：00～16：00　人権相談（法務局）

13 木
壱岐の島　夜空の祭典（勝本港）
14：00～　精密分析機器で調べてみよう

14 金
石田町納涼祭（マリンパル周辺）
ペーロン大会（勝本港）
14：00～　精密分析機器で調べてみよう

15 土
芦辺港花火大会
14：00～　バックヤードツアー

16 日
①10：00～　②13：00～　いきはくシネマ

17 月

18 火
健診結果説明会（9:30～11:00 かざはや、13:30～15:00 文化ホール）
10：00～12：00　はつらつ元気塾（文化ホール）
19：00～　石田ウォーキング（石田改善センター集合）

19 水
10：00～12：00　はつらつ元気塾（石田改善センター）
10：00～16：00　人権相談（法務局）
19：00～　芦辺ウォーキング（ふれあいグラウンド集合）

20 木
10：00～12：00　はつらつ元気塾（かざはや）
健診結果説明会（13:30～15:00 改善センター、18:00～19:30 つばさ）
19：00～　勝本ウォーキング（勝本地区公民館集合）

21 金
8:30～19:30　全国つや姫フォーラム 2015 in ながさき（文化ホール）
10：00～12：00　はつらつ元気塾（つばさ）

22 土
9：00～　夏休み体験イベント スケッチ大会
10：00～15：00　子ども・一般人権相談
（文化ホール・市役所勝本庁舎・離島センター・改善センター）

23 日
ツインズビーチフェスティバル
14：00～　特別講座

24 月
9：00～　夏休み体験イベント 身近な昆虫採集 in 壱岐

25 火

26 水
10：00～16：00　人権相談（法務局）
19：00～　芦辺ウォーキング（ふれあいグラウンド集合）

27 木
9：00～17：00　年金相談（郷ノ浦庁舎）

28 金
9：00～14：00　年金相談（郷ノ浦庁舎）
19：00～　郷ノ浦ウォーキング（文化ホール集合）

29 土
14：00～　いきはくミュージアムコンサート 2015

30 日

31 月

9/1 火
10：00～12：00　はつらつ元気塾（文化ホール）
19：00～　石田ウォーキング（石田改善センター集合）

2 水
10：00～12：00　はつらつ元気塾（石田改善センター）
10：00～16：00　人権相談（法務局）
19：00～　芦辺ウォーキング（ふれあいグラウンド集合）

3 木
「『魏志』倭人伝に記された一支国の世界」展 スタート　22 日まで
10：00～12：00　はつらつ元気塾（かざはや）
19：00～　勝本ウォーキング（勝本地区公民館集合）

4 金
10：00～12：00　はつらつ元気塾（つばさ）

5 土
9：00～15：00　壱岐商業高校　体育祭
壱岐高校・虹の原合同体育祭

◆郷ノ浦：壱岐文化ホール　☎47-4111　・休館日：水曜日
◆勝　本：壱岐西部開発総合センター　☎45-1202（社会教育課）
　ふれあいセンターかざはや　☎48-3200　・休館日：月曜日
◆石　田：石田農村環境改善センター　☎44-5179　・休館日：月曜日
◆芦　辺：一支国博物館　☎45-2731　・休館日：月曜日
　原の辻ガイダンス　☎45-2065
　壱岐島開発総合センター　☎45-3693　・休館日：火曜日
　クオリティーライフセンターつばさ　☎45-4500　・休館日：水曜日

ヘルスメイトさんのクッキングレシピ

夏野菜たっぷりドライカレー

1人分のエネルギー 462kcal

材料《4人分》

ごはん	茶碗4杯分	油	大さじ2
豚挽き肉	160g	カレー粉	大さじ2
なす	中2個	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々
ピーマン	2個	水	100cc
トマト	中1個	コンソメ（顆粒）	小さじ2
にんにく	1/2かけ	中濃orウスターソース	大さじ2
生姜	1かけ	ケチャップ	大さじ3

（水～ケチャップ：A）

作り方

① 玉葱・ピーマンは7～8ミリ角ぐらいの大きめのみじん切りにし、トマトはざく切りにする。
※ナスは炒める直前に切る。

② フライパンに油を入れ、にんにく（みじん切り）と生姜（みじん切り）を炒める。挽き肉を加えてほぐしながら炒め、玉葱も加えて軽く炒め、火を止める。

③ ナスは1cm角くらいに切り、②のフライパンに加えて塩・胡椒を振り、しんなりするまで炒める。

④ 更にカレー粉を加えて炒め、Aの材料を加えて混ぜながら炒め煮にする。

⑤ 最後にトマトとピーマンを加えて炒め合わせて味をみたら出来上がり。

芦辺支部　瀬川美枝子さん（左）
郷ノ浦支部　有馬　黎子さん（右）

VEGETABLE OIL INK
「広報いき」は、石油系有機溶剤の一部を大豆油に置き換えたソイインキを使用しています。