



いき



今月の題字

まつしま りん
松嶋 凜さん
(沼津小学校3年)
ダンスをがんばりたいです。

※学年は応募当時



【特集】 志岐

平成

志岐が歩んだ平成の歴史を
振り返ります。

のあゆみ

平成元年 1989	6月	志岐サイクルフェスティバル初開催	★…写真あり
	10月	フェリー「ニューつしま」就航	★
平成2年 1990	12月	大相撲志岐準場所開催	
平成3年 1991		原の辻遺跡発掘調査開始	
		石田町総合福祉センター完成	
	4月	ジェットフォイル「ヴィーナス」就航	★
	7月	記録的豪雨発生（1時間に93ミリ） 台風9号襲来（最大瞬間風速38.7m/s）	
平成4年 1992	9月	男岳公園展望台完成 学校週5日制施行（月1回）	
平成5年 1993	5月	芦辺ふれあい広場完成	
	11月	第8回全国・離島交流ゲートボール親善大会開催 郷ノ浦港新ターミナルビル完成	★
平成6年 1994	5月	長野県諏訪市との友好都市提携調印（勝本町）	
	7月	ソフトボール専用球場オープン	
	8月	郷ノ浦大橋開通	★
平成7年 1995	4月	原の辻展示館完成 イルカパークオープン	★
平成8年 1996	1月	クオリティーライフセンターつばさ完成 筒城浜「日本の渚百選」認定 志岐文化ホール完成	★
平成9年 1997	4月	原の辻遺跡が国史跡に指定 志岐出会いの村完成	
平成10年 1998	3月	全天候型多目的施設完成（志岐島開発総合センター） 大谷公園テニスコート完成	
	7月	志岐対馬国定公園指定30周年記念式典	
	7月	長野県諏訪市より寄贈の御柱を城山公園に建立	
	11月	郷ノ浦トンネル開通	
平成11年 1999	3月	志岐芦辺風力発電所完成 マリナル志岐完成	
	6月29日	珊瑚大橋完成 記録的豪雨発生（1時間に95ミリ）	
平成12年 2000	2月	男女岳ダム完成 ふれあいセンターかざはや完成	
平成13年 2001	8月	元寇720年記念事業 山形・大石トンネル開通 旧4町合併協議会発足	
平成14年 2002	4月	完全学校週5日制実施	
平成15年 2003	2月13日	旧4町合併協定調印	★
	4月	4代目フェリーみしま就航	
	4月	志岐高校が離島留学制度により「原の辻歴史文化コース」を開設	



第1回志岐サイクルフェスティバル



ジェットフォイル「ヴィーナス」就航



郷ノ浦港ターミナル



郷ノ浦大橋



イルカパークオープン



志岐文化ホール



旧4町合併協定調印式

長崎国体の開催に合わせて志岐（初の離島）を訪問された天皇皇后両陛下（当時：皇太子同妃両殿下）



勝本町内ご訪問のようす（昭和44年9月）

平成16年
2004

- 2月 旧4町閉町式
- 3月 かたばる病院、ひまわり、ひまわりの家誕生
- 3月 1日 「**彦岐市**」誕生 ★
- 3月 8日 彦岐市議会第1回臨時会 ★
- 4月 彦岐國の里(旧 三彩の里) オープン
- 7月 3日 彦岐市御柱祭 ★
- 7月 27日 彦岐市誕生記念式典



彦岐市役所開庁式



平成17年
2005

- 3月 1日 彦岐市市歌「彦岐洋洋」制定
市の「花木・花・木・鳥」決定
- 3月 20日 福岡県西方沖地震発生
- 5月 1日 彦岐市民病院開院 ★
- 5月 1日 彦岐市消防団発足
- 7月 17日 彦岐市議会の解散請求の賛否を問う住民投票
執行、即日議会解散
- 10月 15日 長野県諏訪市との姉妹都市提携調印



新市名称決定



彦岐市議会第1回臨時会

平成18年
2006

- 1月 「NHKのど自慢」公開収録 ★
- 2月 12日 彦岐市消防団操法訓練場完成
- 3月 27日 勝本町自給肥料供給センター完成
- 4月 1日 公共下水道(中央処理区)の供用開始
- 5月 25日 郷ノ浦町デイサービスセンター完成
- 7月 19日 芦辺港ターミナルビルがリニューアル ★



彦岐市御柱祭



彦岐市民病院

平成19年
2007

- 4月 1日 印通寺港ターミナルビルがリニューアル ★
- 印通寺～唐津航路に「エメラルドからつ」就航 ★
- 5月 11日 石田スポーツセンター完成



「NHKのど自慢」公開収録(平成18年)



芦辺港ターミナル

平成20年
2008

- 7月 1日 瀬戸地区漁業集落下水道供用開始

平成21年
2009

- 4月 1日 彦岐栽培センター供用開始 ★



印通寺港ターミナル



フェリー「エメラルドからつ」就航

平成22年
2010

- 3月 14日 彦岐市立一支国博物館開館 ★
- 長崎県埋蔵文化財センター開館
- 3月 14日 原の辻一支国王都復元公園開園 ★



彦岐栽培センター



彦岐市立一支国博物館

平成23年
2011

- 3月 中学校規模適正化により市内10中学校が閉校
- 3月 11日 東北地方太平洋沖地震「東日本大震災」発生
- 3月 31日 市内光ファイバー網整備完了
- 4月 1日 彦岐市ケーブルテレビ開局
- 4月 6日 中学校4校開校式
- 4月 28日 ペイサイドプレイス博多内に彦岐市福岡事務所を開所 ★
- 6月 1日 全国初、認定漁業者制度・漁業後継者対策制度スタート
- 9月 1日 彦岐市学校給食センター稼働



彦岐栽培センター



彦岐市福岡事務所開所式

平成24年
2012

- 1月 5日 三島診療所が診療開始
- 4月 1日 フェリー「きずな」就航 ★
- 4月 1日 彦岐市グリーンセンター稼働 ★
- 4月 1日 彦岐市汚泥再生処理センター稼働
- 10月 7日 彦岐市消防団石田地区第2分団第3小隊
全国消防操法大会優勝(小型ポンプの部)
- 11月 1日 国民宿舎「彦岐島荘」リニューアルオープン ★



フェリー「きずな」就航



彦岐市グリーンセンター

平成25年
2013

- 3月 31日 かたばる病院が閉院し、市民病院に統合
- 4月 1日 彦岐市観光連盟発足
- 9月 27日 彦岐焼酎による乾杯を推進する条例制定 ★



国民宿舎「彦岐島荘」リニューアルオープン



彦岐焼酎による乾杯を推進する条例制定

平成26年
2014

- 2月 28日 兵庫県朝来市との「歴史・教育・経済パートナーシップ宣言」調印
- 3月 1日 市制施行 10 周年記念式典 ★
- 3月 16日 市制施行 10 周年記念「NHK のど自慢」公開収録 ★
- 3月 28日 消防本部・消防署新庁舎完成
- 6月 5日 原島診療所が診療開始
- 10月 12日 長崎がんばらんば国体開幕
- 11月 8日 壱岐市消防団芦辺地区第 1 分団全国消防操法大会優勝（ポンプ車の部）



市制施行 10 周年記念式典



市制施行 10 周年記念「NHK のど自慢」公開収録

平成27年
2015

- 4月 原島分校・長島分校が大島本校に統合され、三島小学校として新スタート
- 4月 1日 長崎県病院企業団への加入に伴い、壱岐市市民病院が長崎県壱岐病院に名称変更
- 4月 24日 「国境の島 壱岐・対馬・五島～古代からの架け橋」として日本遺産に認定
- 4月 26日 壱岐市庁舎建設に関する住民投票執行
- 6月 27日 兵庫県朝来市との友好都市提携調印
- 7月 1日 壱岐市景観条例施行
- 10月 1日 壱岐市立特別養護老人ホーム、デイサービスセンターを社会福祉法人「壱心会」に経営移譲
- 10月 29日 富士ゼロックス・富士ゼロックス長崎との「壱岐なみらい創りプロジェクト連携協定」調印



第 1 回壱岐ウルトラマラソン

平成28年
2016

- 4月 20日 特定有人国境離島法成立
- 9月 4日 福島県楢葉町との「防災・教育・経済友好交流宣言」締結
- 10月 2日 壱岐ウルトラマラソン初開催 ★
- 10月 15日 ねんりんピック長崎2016開幕
- 11月 25日 NHK ラジオ番組「ふるさと自慢うた自慢」公開収録
- 12月 1日 こころ医療福祉専門学校壱岐校開校



壱岐しごとサポートセンター「ki-Biz」



特定有人国境離島法施行



壱岐テレワークセンター

平成29年
2017

- 4月 1日 特定有人国境離島法施行 ★
- 6月 29日 50 年に 1 度の記録的豪雨発生
- 7月 6日 壱岐市ふるさと商社設立
- 8月 22日 壱岐しごとサポートセンター「ki-Biz」オープン ★
- 9月 29日 壱岐テレワークセンターオープン ★
- 10月 31日 本市に存在する朝鮮通信使関連資料がユネスコ世界の記憶（記憶遺産）に登録 ★



ユネスコ世界の記憶（記憶遺産）登録



第 59 回外国人による日本語弁論大会

平成30年
2018

- 2月 20日 長崎ウエスレヤン大学との「包括連携に関する協定」締結
- 4月 壱岐市いきっこ留学制度開始
- 5月 大型遠隔操縦航空機実証試験実施（壱岐空港）
- 5月 26日 第 59 回外国人による日本語弁論大会開催 ★
- 6月 15日 「SDGs未来都市」及び「自治体SDGsモデル事業」に選定 ★
- 7月 1日 壱岐市合併 15 周年記念「NHK のど自慢」公開収録 ★
- 9月 28日 兵庫県朝来市との「災害時における相互応援に関する協定書」締結
- 11月 17日 市制施行15周年記念「防災サミット」開催 ★
- 12月 18日 壱岐市自治基本条例施行



「SDGs 未来都市」及び「自治体 SDGs モデル事業」選定証授与式



壱岐市合併 15 周年記念「NHK のど自慢」公開収録

平成31年
2019

- 2月 9日 市民団体「たちまち」との連携協定締結
- 4月 1日 「ダイヤモンドいき」就航



市制施行 15 周年記念「防災サミット」



壱岐市奨学生の募集について

☎ 教育総務課総務班 ☎45-1202

平成 31 年度奨学生を募集します。

【対 象】

- ①市内に本籍を有し、1年以上居住する方又は市外に本籍を有し、市内に5年以上居住する方の子弟
- ②高等学校、高等専門学校、短期大学、専修学校（専門課程）及び大学の在学学生
- ③経済的理由により修学困難で、かつ、人物、品行方正、身体強健で、奨学生としてふさわしい方

【募集人員及び貸付月額】

- 高等学校
10名以内、月額 10,000 円以内
- 高等専門学校、短期大学及び専修学校（専門課程）
10名以内、月額 37,000 円以内
- 大学
10名以内、月額 37,000 円以内

【受付期間】 5月17日(金)まで

【貸与開始】

壱岐市奨学生選考委員会決定後、平成 31 年 4 月分から遡及して貸与

【返還方法】

学校卒業の6か月後から10年以内に半年賦又は年賦で返還

他の奨学金（日本学生支援機構、長崎県育英会を含む）と併せての貸与も可能です。

※応募方法など、詳しくは教育委員会教育総務課にお問い合わせください。



平成 31 年度 国民年金保険料について

☎ 保険課国保・後期・年金班 ☎45-1157

平成 31 年 4 月から翌年 3 月までの国民年金保険料は、**月額 16,410 円**です。お近くの金融機関、ゆうちょ銀行（郵便局）等で、日本年金機構が送付した納付書でお支払いできます。**市役所では、保険料の納付はできません。**4月からの納付書は、4月上旬頃発送予定です。

また、口座振替やクレジットカードによる納付、インターネット等による電子納付等もあります。手間がかからず、納め忘れを防ぐことができ、振替方法によっては保険料の割引があります。口座振替をご希望の方は、納付書、通帳、届出印をご持参の上、金融機関へお申出ください。



地域おこし協力隊の 活動報告会のお知らせ

☎ 政策企画課企画班 ☎48-1134

現在活動中の6名の地域おこし協力隊の、平成 30 年度の活動内容について、市民の皆様への活動報告会を開催します。ぜひお越しください！

【日 時】 4月6日(土)

午後 2 時から午後 4 時 30 分まで（予定）
※出入り自由・無料

【場 所】 壱岐の島ホール 大会議室



土地・家屋等の縦覧制度

☎ 税務課資産税班 ☎48-1118

平成 31 年度の「土地価格等縦覧帳簿」「家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧しています。縦覧制度とは、市内に土地・家屋を所有している納税者が、ご自分の固定資産の価格が適正か判断するために、比較したい土地又は家屋の価格を縦覧帳簿で確認していただく制度です。

なお、縦覧帳簿には評価額の比較に必要な事項についてのみ記載されています。

【期 間】 4月1日から7月1日まで (土日・祝日を除く)

【時 間】 午前 8 時 30 分から午後 5 時まで

【場 所】 市役所各支所市民生活班 (郷ノ浦庁舎は税務課)

【縦覧できる方】

- ①固定資産税の納税者
- ②固定資産税の納税管理人
- ③縦覧することについて、納税者から委任を受け委任状をお持ちの方



壱岐市住宅リフォーム支援事業 壱岐市 3 世代同居・近居促進事業

☎ 建設課建築整備班 ☎42-1112

市では、現在お住まいの住宅や、新たに 3 世代で同居・近居するための住宅をリフォームなどする方に、その費用の一部を補助する事業を実施します。

受付は 4 月 1 日からで、予定件数に達し次第終了します。この事業のご利用をお考えの方は、お早めに申請ください。

事業の詳細や受付については、建設課建築整備班にお問い合わせください。



農業用ため池の適正な管理について

☎ 農林課農村整備班 ☎44-6113

平成 31 年度水稲作付けの時期が近づいています。農業用ため池を管理される水利組合、生産組合等の皆様におかれましては、適正な維持管理に努めていただきますようご協力をお願いします。

また、平成 30 年 7 月豪雨を受けて、農林水産省より災害時の点検等を行う体制の構築や保安全管理体制を強化するように求められています。年度更新によるため池管理者の変更がありましたら、農林課農村整備班にご連絡をお願いします。



児童手当関係のご案内(手当額変更)

☎ こども家庭課児童家庭班 ☎48-1117

児童手当

中学校修了前の児童を養育している方に支給されます。

【手当月額】

0～3歳未満 (一律)		15,000 円
3歳～小学生	第1子、第2子	10,000 円
	第3子以降	15,000 円
中学生 (一律)		10,000 円
所得制限限度額以上 (0歳～中学生)		5,000 円

【支給日】

原則として毎年 6 月・10 月・2 月に、それぞれ前月分までを 15 日に支払います。

特別児童扶養手当

平成 31 年 4 月分(平成 31 年 8 月支給)から手当月額が変更になります。

精神又は身体に障がいをもつ 20 歳未満の児童を監護する父母又は養育者に支給されます。

【所得による支給の制限】

請求者本人・同居する扶養義務者の所得が一定額以上あるときは、手当月額の全部が停止となる場合があります。

【手当月額 (平成 31 年 4 月以降)】

1 級	52,200 円
2 級	34,770 円

【支給日 (原則)】

- 4 月～7 月分… 8 月 11 日
- 8 月～11 月分… 11 月 11 日
- 12 月～3 月分… 4 月 11 日

児童扶養手当

平成 31 年 4 月分(平成 31 年 8 月支給)から手当月額が変更になります。

父母の離婚・死亡などによって、父又は母と生計を同じくしていない児童について手当を支給する制度です。手当は、次のいずれかに該当する児童(18 歳に達する日以降の最初の 3 月 31 日までの間にある者、一定の障がいをもつ場合は 20 歳未満)を監護している父又は母、若しくは父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

- ① 父母が婚姻を解消(離婚)した児童
- ② 父又は母が死亡した児童
- ③ 父又は母が施行令に定める程度の障がいの状態にある児童
- ④ 父又は母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父又は母から 1 年以上遺棄されている児童
- ⑥ 父又は母が裁判所からの DV 保護命令を受けた児童
- ⑦ 父又は母が法令により引続き 1 年以上拘禁されている児童
- ⑧ 母が婚姻によらないで出産した児童

※①～⑧に該当しても資格がない場合があります。詳しくは、こども家庭課にお問い合わせください。

【所得による支給の制限】

請求者本人・同居する扶養義務者の所得が一定額以上あるときは、手当月額の一部又は全部が停止となる場合があります。

【手当月額 (平成 31 年 4 月以降)】

全部支給	42,910 円
一部支給	10,120 円～ 42,900 円

(2 人目 10,140 円加算、3 人目以降 6,080 円加算)

【支給日】

児童扶養手当法改正に伴い、平成 31 年度より支給月が変更されます。4 月・8 月・11 月・1 月・3 月に、それぞれ前月分までを 11 日に支払います。

※いずれの手当も、支給日が土日・祝日の場合は繰上げて支給します。



入湯・はり灸等の助成券交付について

☎ 市民福祉課地域福祉班 ☎48-1116

高齢者及び身体障がい者の方々に対し、入湯優待券・はり灸等助成券を交付しています。ぜひご利用ください。交付を受けるには、**申請書の提出が必要**です。

	公衆浴場入湯優待券	はり・灸・あんま マッサージ指圧助成券
交付枚数	年間 12 枚/人	年間 10 枚/人
助成金額	1 枚 200 円	1 枚 700 円
対象者	平成 31 年 4 月 1 日時点で、市内に 3 か月以上住所を有する下記の方 高 齢 者： 65 歳以上 の方（昭和 29 年 4 月 1 日以前生まれの方） 身体障がい者： 50 歳以上 65 歳未満 の方（昭和 29 年 4 月 2 日から昭和 44 年 4 月 1 日生まれの方）	
交付場所	市役所各支所市民生活班（郷ノ浦庁舎は市民福祉課）及び各事務所	
交付開始	4 月 1 日から	
持参するもの	○受領には 申請書と印鑑 が必要です。申請書は交付窓口に準備しています。 ○助成券は、 申請者（本人） に交付します。 ※代理人が受領する場合は、 代理の方の印鑑も必要 です。	



狂犬病予防接種 集合注射の日程

☎ 環境衛生課環境衛生班 ☎45-1111

犬を飼っている方は、畜犬登録と年に 1 度の狂犬病予防接種が義務付けられています。どこの会場でも接種できますので、この機会に接種を行ってください。

実施日	場 所		時 間
4月12日(金)	郷ノ浦町	原島待合所	13:30 ~ 13:45
		長島待合所	14:00 ~ 14:15
		大島待合所	14:30 ~ 14:45
4月15日(月)	郷ノ浦町	沼津地区民センター	9:30 ~ 10:00
		柳田地区民センター	10:30 ~ 11:15
		渡良地区民センター	13:00 ~ 13:45
		壱岐の島ホール地下駐車場	14:15 ~ 16:00
4月17日(水)	郷ノ浦町	志原地区民センター	9:30 ~ 10:00
		坪触公民館	10:30 ~ 10:45
		初山地区民センター	11:00 ~ 11:30
	石田町	筒城小学校下	13:00 ~ 13:45
		石田庁舎	14:15 ~ 15:00
芦辺町	芦辺庁舎	15:30 ~ 16:30	
4月18日(木)	芦辺町	那賀事務所	9:30 ~ 10:15
	勝本町	サンドーム駐車場	10:45 ~ 11:30
		勝本庁舎	13:00 ~ 14:30
	芦辺町	箱崎事務所	15:00 ~ 16:00

実施日に接種できない方は、市内の動物病院で予防接種を行ってください。

「もしも」のための交通災害共済

お問い合わせ先

危機管理課危機管理班 ☎ 48-1111

交通災害共済は、交通事故による被災者を救済する制度です。日本国内どこで起きた交通事故でも、ケガ等の程度に応じて見舞金が支払われます。交通事故を起こさない・遭わないことが一番ですが、「もしも」のときのために、家族そろって加入しましょう。

加入できる方	岐阜市に住民登録をしている方（外国人の方も含む） ※就学（学生）のため、一時的に転出している方も加入できます。
共済掛金	加入者1人につき年間500円 ※中途加入者（4月以降の加入者）も同額
共済期間	2019年4月1日から2020年3月31日まで ※中途加入者は、申込書を受理した日から2020年3月31日まで
共済の対象となる事故	国内で自動車や汽車、電車、原動機付自転車、自転車（16インチ以上）、定期旅客船、旅客機などの接触、衝突、転覆などにより事故に遭った場合 ※飲酒運転や無免許運転など重大な過失によって事故を起こした場合や、天災によって生じた交通事故などは対象外となります。
災害共済の請求期限	事故発生日から2年以内
申込方法	申込用紙に住所及び申込人数分の氏名等をご記入の上、掛金を添えて、市役所各支所市民生活班又は各事務所にご提出ください。 ※申込用紙や請求書等、関係書類は市役所各支所市民生活班（郷ノ浦庁舎は危機管理課）にあります。



'Ohana とは（ハワイ語）

日本語ではよく「家族」と認識されていますが、血縁関係だけでなく、同じ地域で支え合って生活する家族のような信頼関係を意味します。

台湾出身の大学院生、ポン・ドリーンさんが、法政大学のインターンシップで岐阜市に約1か月間滞在していました。ドリーンさんは日本の文化が好きで、前の仕事を辞めて日本の大学院に入ったそうです。英語で日本の経営を学んでいます。さらに、大学院だけではなく、平日の昼間は日本語の学校にも通っています。海外で生活しながら現地の言葉を一から学ぶというのは、とても大変なことです。夜と週末のわずかな残りの時間を法政大学で過ごしています。将来は日本の会社に勤めたいそうです。休みのない日々が続いているけれど、私はそのコツコツと夢を追っているドリーンさんの姿がとても印象的で、格好良いと思いました。

ドリーンさんが岐阜に来たばかりの頃に、「このインターンシップで日本の地域社会の生活を経験してみたい」と言いました。岐阜の魅力を発掘し、台湾の人へどのようにその魅力を伝えるべきかという使命を感じていました。それから色々なところを巡り、翻訳の業務に取組み、島の歴史や産業について研究しまし

た。異文化理解を深めるために市民講座「マシュー's 交流カフェ」を一緒に企画し、ドリーンさんが頑張って日本語で台湾の文化を紹介し、料理教室も行いました。

もちろん仕事が全てではなく、岐阜を楽しんでもらいたいと思いました。今年は岐阜で初の節分を経験しました。豆と恵方巻きを準備し、職場の皆で東北東を向き、笑いをこらえながら無言で食べ、面白い異文化体験ができました。また、ドリーンさんにとって今年は人生で初めて台湾の春節（旧正月）を家族と離れて過ごしました。台湾の家族の代わりに、春節の日付さえ知らない職場の私たちが一緒に食事し、花火でお正月を迎えました。小さなことだと思ったのですが、ドリーンさんが泣きそうになり、「本当の家族みたいにお祝いしてくれてありがとう」と言い、私も感動しました。ドリーンさんのおかげで、私たちにも楽しみなことや感謝する理由が増えました。大晦日に豪華な台湾料理は食べられなかったけれど、新しい仲間と一緒にいられるのも悪くないですね。

インターンシップの最後の日にドリーンさんに「何が一番印象に残ったの?」と聞くと、一番印象に残った、一番勉強になったのは、岐阜の人との出会いだと答えてくれました。日本に来てから今まで経験したことのない優しさや思いやりを知ったそうです。お互いに学びながらたくさん良い思い出を作りました。期間が短かったけれど豊かな時間を楽しく過ごせました。あっという間に1か月は過ぎました。ドリーンさんが東京に帰る時、私たちは紙テープで別れを告げました。船が遠ざかっていく中、私はドリーンさんの言葉の余韻に浸りました。改めて私もこの島で、人に恵まれているのだと思いました。



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、健康増進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)	実施方法等
B型肝炎	1歳未満(※生後2か月~9か月未満)	期間：通年実施 会場：市内指定医療機関 「吉崎市予防接種のお知らせ」、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。予約票は医療機関にあります。 ※詳しい内容については、市ホームページ等をご確認いただくか、健康増進課までお問い合わせください。
ヒブ	生後2か月~5歳未満(※生後2か月~7か月未満)	
小児用肺炎球菌	★接種開始年齢によって回数異なります。	
4種混合	生後3か月~7歳6か月未満(※生後3か月~1歳未満)	
B C G	1歳未満(※生後5か月~8か月未満)	
麻しん風しん混合	1期：1~2歳未満 2期：小学校入学前の1年間(平成25年4月2日~平成26年4月1日生)	
水痘	1歳~3歳未満(ただし、水痘に罹っていない方が対象)	
日本脳炎	1期：生後6か月~7歳6か月未満(※3歳~4歳) 2期：9歳~13歳未満 特例措置対象者：平成7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種混合接種が完了し、ポリオワクチン接種が完了していない方 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

詳しい内容は、市ホームページをご確認いただくか、健康増進課にお問い合わせください。
※スマホ・タブレットはこちらのQRコードからアクセス!



他市町村から転入された妊婦さんは、健康増進課までご連絡ください。

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	月~金(祝日除く)	8:30~17:15 随時	健康増進課窓口(芦辺庁舎内)
乳児健診	11日(木)・26日(金)	13:00~13:30	吉岐の島ホール ※対象者には個人通知します。
1歳6か月児健診	18日(木)	13:00~13:30	
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
すくすく育児相談	22日(月)	13:30~15:30	吉岐こどもセンター

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)

4月のテーマ

- 🌿 COPDと検診(肺年齢測定)
- 🔥 アキレス腱断裂
- 💧 こどもの貧血
- 🌳 他人事では無い網膜剥離
- 🦷 歯の着色
- 🩺🩺 尿路結石になったことはありませんか?

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

あいうべ体操をご存じですか?

□呼吸は口腔内にバイ菌が増えやすく、□臭が強くなったり、様々な感染症を引き起こすと言われてます。あいうべ体操に取り組み、□呼吸から鼻呼吸に変え、様々な病気を改善しましょう。ご家庭でぜひ取り入れてみてください。



“あ~”と言いながら □を大きくひらく。 “い~”と言いながら □を横に広げる。 “う~”と言いながら □をすぼめる。 “べ~”で舌を思いきり前に出す。

★ポイント★

- できるだけ大きめに、声は少しでOK
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
- 1日30セット(3分間)を目標にスタート
- あごに痛みのある場合は、「い~う~」でもOK

お風呂で、トイレで、通勤途中に、家族や皆さんでやってみて下さい◎
きらきら星の曲に合わせて「あいうべー」を言っても楽しいですよ!

病院内で夜間・休日・急病時
小児救急電話相談
#8000

ちーと噛んじお食べ
よく噛むことは生活習慣病予防の第一歩



➤ 第55回ぎぎ市地域婦人会研究大会

2月17日📅

ぎ ぎ市地域婦人会連絡協議会の主催により、第55回ぎぎ市地域婦人会研究大会と生涯学習講演会がぎぎの島ホールで開催されました。「集い・学び・人に寄り添い・地域を支える婦人会活動」を主題に、活動報告や講演会により、婦人会員が連帯感を深めました。



➤ 第32回ぎぎ・ぎぎ綱引大会

2月17日📅

ぎ ぎ「町おこし」実行委員会及びぎぎ綱引連盟の主催により、第32回となるぎぎ・ぎぎ綱引大会が筒城ふれあいセンターで開催されました。小学生から一般まで、5部門に25チームが参加し、白熱した戦いを繰り広げました。一般男子の部では「ぎぎ玄海酒造 TC」が優勝に輝き、前チーム名「遠山の金さん」としての優勝を含め通算13連覇を果たしました。



➤ いきのしま地球温暖化防止講演・子ども発表会

2月23日📅

ぎ ぎ市地球温暖化防止対策協議会もりあきらの主催により、いきのしま地球温暖化防止講演・子ども発表会がぎぎの島ホールで開催されました。森朗気象予報士により温暖化が引き起こす異常気象について、松嶋範行環境アドバイザーにより温暖化とSDGs（エスディーゼズ）に関する講演が行われたほか、まつしまのりゆき 盈科小学校児童が同協議会による環境教育で学んだことや学校での取り組みを発表しました。進行し続ける温暖化に対し、私たちに何ができるかを考えました。



▶ 吉岐市長特別表彰 表彰式

2月25日(月)

平 成 30 年度において芸術、文化、技能等又はスポーツにおいて功績のある個人及び団体に対し、吉岐市長特別表彰の表彰式を行いました。受賞された皆さんの今後益々のご活躍を期待いたします。



吉岐ジュニアランナーズ

やまうち りく
山内 琉空さん (初山小6年)
しげい あんり
重井 鞍吏さん (八幡小6年)
たなか さきと
田中咲稀人さん (田河小6年)

ひがしや とよまさ
東谷 豊連さん (渡良小6年)
たていし まさと
立石 雅人さん (盈科小5年)

平成 30 年 8 月 18 日に神奈川県で行われた第 34 回全国小学生陸上競技交流大会において、4 × 100m リレーに長崎県代表として出場し、輝かしい成績を残されました。



まつもと ひまり
松本 陽鞠さん (盈科小6年)

平成 30 年 8 月 18 日に神奈川県で行われた第 34 回全国小学生陸上競技交流大会において、走高跳に長崎県代表として出場し、輝かしい成績を残されました。



のむら なつき
野村 夏希さん (郷ノ浦中1年)

平成 30 年 10 月 12 日から 14 日まで、神奈川県で行われた第 49 回ジュニアオリンピック陸上競技大会において、800m に長崎県代表として出場し、輝かしい成績を残されました。



ながおか ゆきな
長岡 幸奈さん (郷ノ浦中2年)

平成 30 年 10 月 12 日から 14 日まで、神奈川県で行われた第 49 回ジュニアオリンピック陸上競技大会において、走幅跳に 2 年連続で長崎県代表として出場し、輝かしい成績を残されました。

(学年は平成 30 年度当時)

▶ 吉岐市観光大使任命式

2月28日(日)

福 岡市のよしもと天神ビブレホールにて吉岐市観光大使の任命式を行い、長崎県出身で吉本新喜劇の副座長を務められていた寿一実さん、そして寿さんと共に九州新喜劇を旗揚げされたコンバット満さん、高田課長さん、ケン坊田中さんを観光大使に任命しました。年間を通して多くの観光客で賑わう滞在型の島・吉岐の実現に向け、福岡を中心に九州全域で活動されている 4 名の皆様に、吉岐の魅力を笑いに乗せ発信していただきたいと思います。



暮らしの掲示板

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

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税の口座振替日のお知らせ

平成30年分所得税及び復興特別所得税・個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告分の口座振替日は次のとおりです。

残高不足等で振替納税ができなかった場合は、法定納期限の翌日から完納する日までの日数に応じて延滞税がかかる場合がありますので、振替日前に預貯金残高をご確認ください。

【口座振替日】

所得税及び復興特別所得税	4月22日(月)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	4月24日(水)

問 吉岐税務署

☎ 47-0315 (音声ガイダンス②を選択)

感電事故防止のお願い

九州電力では、鯉のぼりの掲揚の季節である春季に、感電事故防止のためのPR活動を推進しています。

○作業時における感電事故防止のお願い

電線付近でクレーン作業や足場組立作業等を行う際は、事前に九州電力へご連絡いただきますようお願いいたします。

○児童・生徒さんに対する感電事故防止のお願い

- ①鯉のぼりを揚げる時は電線に注意しましょう。
- ②切れた電線には絶対に触れないようにしましょう。
- ③発電所・変電所には立入らないようにしましょう。
- ④電柱・鉄塔には昇らないようにしましょう。

皆様のご協力をお願いします。

問 九州電力(株) 吉岐配電事業所

☎ 0120-986-202



里親制度説明会「里親出前講座」

長崎県里親育成センター「すくすく」では、様々な事情で親と暮らせない子どもを家庭に受入れて育てる里親制度のことを広く知っていただくために、里親制度の説明会を開催します。内容は、里親制度の概要や里親による体験談です。興味のある方はどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。



時 5月13日(月) 午後2時から午後3時まで

場 吉岐の島ホール 101 会議室

問 ○吉岐市こども家庭課 ☎ 48-1117

○長崎県里親育成センター「すくすく」

☎ 0957-53-7343

E-mail sukusuku@hikaritomidori.jp

小学生から高校生のための 夏休み海外研修交流事業参加者募集

公益財団法人 国際青少年研修協会では、小学生から高校生のための夏休み海外研修交流事業全9コースの参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。一人で参加する方が7割以上、はじめて海外へ行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみのひとつです。仲間づくりの指導もありますので、安心してご参加いただけます。

内 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動など

【研修先】 イギリス・オーストラリア・カナダ・シンガポール

【日程】 7月26日から8月20日まで
(8日から18日間) ※コースにより異なる

対 小学3年生から高校3年生まで
※コースにより異なる

【説明会】 全国10都市で5月に開催
※入場無料・予約不要

【参加費】 36万円から65万円

ㄨ 5月24日(金) 及び 6月7日(金)
※コースにより異なる

【お問い合わせ・資料請求先】

公益財団法人 国際青少年研修協会

☎ 03-6417-9721

FAX 03-6417-9724

E-mail info@kskk.or.jp

URL <http://www.kskk.or.jp>



図書館だより



郷ノ浦図書館 ☎ 47-0255

【開館時間】 午前9時から午後6時まで
【休館日】 毎週火曜日・毎月第3木曜日

●おすすめ書籍のご案内（※予約受付中です。）

- 対面・電話・メールまでクレーム対応完全撃退マニュアル
著/援川 聡
- 「あ〜めんどくさい！」と思った時に読むママ友の距離感
著/西東 桂子
- よみかせのきほん 保育園・幼稚園・学校での実践ガイド
編/東京子ども図書館



石田図書館 ☎ 44-8800

【開館時間】 午前9時から午後6時まで
【休館日】 毎週水曜日・毎月第3金曜日

こどもの読書週間 4月23日から5月12日まで

子どもたちにもっと本を！との願いからはじまった「こどもの読書週間」。子どもから大人まで自由に楽しめるしかけ絵本の展示や、色々なイベントを予定しています。ぜひ、皆様お越しください。

●アニメ上映会

【日 時】 4月27日(土)午後1時30分から
【場 所】 シアタールーム ※入場無料です。
【上映作品】 『世界名作アニメ 白雪姫』



●チャレンジ!ちえの輪/

しかけ絵本&おすすめ絵本の展示

【日 時】 4月23日から5月12日まで
【場 所】 カウンター前



歴史をまなぶ。
歴史とあそぶ。

歴史体験

ひろば

地域の拠点 原の辻ガイダンス

リニューアルオープン1周年

原の辻ガイダンスがリニューアルオープンして1年が過ぎました。これまでに25万人の方が来館し、展示見学、古代技術体験、ガイダンスイベントを楽しんでいただいています。

平成30年4月に地域振興室をリニューアルした語り場Cafeは「憩いの場」として、壱岐神楽殿は「交流の場」として、模擬発掘現場は「学習の場」として多くの方にご利用いただいています。

今年度もガイダンス施設を「文化交流の場」としてご活用いただきますようお知らせします。



夜神楽公演の様子



模擬発掘体験の様子

お問い合わせ先 文化財課 ☎ 45-1111

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31年4月)

第45回特別企画展 海中顔面博覧会 中村征夫写真展

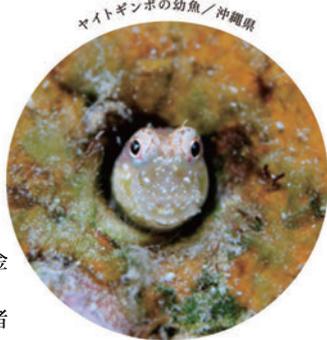
4月5日(金)～6月16日(日)

- 1階テーマ展示室…有料写真展
- 3階多目的交流室…無料写真展

【観覧料】(税込)

- 一般 500円【400円】
- 高校生以下 100円【80円】
- 年間パス会員 300円
- 常設展示室セット券
- 一般 800円【700円】
- 市民一般 700円【620円】
- 高校生以下 200円【180円】

- ※【 】内は団体(20名以上)料金
- ※未就学児無料
- ※障がい者手帳保持者および介護者1名までは団体料金



【主催】壱岐市立一支国博物館 [共催] 長崎文化放送株式会社
【後援】 壱岐市/壱岐市教育委員会/長崎県埋蔵文化財センター/
壱岐市観光連盟/九州朝日放送/長崎新聞社/西日本新聞社長崎総局
【協力】 株式会社中村征夫オフィス

壱岐学講座

調整中

特別講座

調整中

ワークショップ

調整中

いさはくシネマ

調整中



壱岐市立 一支国博物館

一支国博物館は入館無料です

TEL 45-2731

一支国博物館

検索 フェイスブックも要チェック!



新年度のスタートにあたって

花々が咲き誇り、春風が心地よい季節となりました。

平成20年4月に市長就任以来、市政運営を担わせていただき、今年3期目の実質的な最終年を迎えております。

これまで、市民皆様の温かいご理解、ご協力を賜り、市政は着実に進展しているところですが、本市では、平成29年4月に施行されました有人国境離島法を後ろ盾とする各種事業及び昨年国の選定を受けたSDGs（エスディージーズ）未来都市・自治体モデル事業さらには本年新たに取り組む自治基本条例に基づく市民協働事業など、島内外の民間・行政・関係機関等の連携、融合により新たなステージへと歩を進めております。

本市の将来を見据えたこれらの新しい取組みを推進し、社会の変化に柔軟に対応できる態勢を築くため、機構改革をいたします。

まず、企画振興部において、観光工課を商工振興課と観光課に分割して、商工・観光それぞれに特化したします。商工振興課では、商工業の振興はもとより、商店街の街並み整備、イキビズやふるさと商社との連携による物産開発・販売促進に力を入れてまいります。観光課では、これまで地域

振興推進課で対応していたインバウンド・外国人観光客の誘致、秋の大型イベントとして定着したウルトラマラソンを取り込み、もう1泊したくなる魅力ある彦岐市づくりを目指します。地域振興推進課については、業務を他部署に移管することで廃止いたします。

一方で、新エネルギーやテレワーク、地域の主体的な取組みを推進するまちづくり協議会等の施策を着実に進めるため、総務部に「SDGs未来課」を創設いたします。

彦岐市のSDGsについて詳しくは今後事業を進めていく中でご理解いただきたいと思います。経済・社会・環境の3つの側面を統合的に取り組み、各種事業を展開してまいります。

彦岐市の将来のあるべき姿を思い描き、市民皆様と共に彦岐市の未来を切り開いてまいりたいと考えておりますので、今後ともご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



春を迎えて

滞在型観光促進担当

やまうち ゆうすけ
山内 裕介さん



春風の香りに心を弾ませる気候となりました。

現在、私は滞在型観光促進事業の一環で体験型の観光商品開発に取り組んでいますが、心地良い季節を迎えるにあたりピッタリのものをご紹介します。

湯本地域の振興会（湯本きばろう会）が取り組んできた“湯本サンセットクルーズ”が商品化されました！湯本湾沖に点在する雄大な島々の自然美を間近で眺めることができ、何もささげるもののない水平線に沈む夕日を堪能していただけます。海の上ということで冬場はとても寒かったのですが、ようやく海風を心地良く感じながらクルージングできる季節を迎えました。そして新しく、温泉を活用した湯治体験プラン等を開発中です。取り組み始めたところで、まだまだこれからですが乞うご期待です！

“彦岐カントリー倶楽部”は、冬場に茶色になっていたコース内の芝生も新芽が顔をだし少しずつ緑々としてきました。ゴルフシーズン突入です！そしてこの春に新しいホームページが完成しました！これまで観光客の多数の方には彦岐カントリー倶楽部の存在さえ知られていないのが現状でしたが、リニューアルした素敵なホームページで島外の方も含めたくさんのお客様に彦岐カントリー倶楽部でゴルフを楽しんでもらい、そして彦岐の観光産業の目玉の一つになればと考えています。彦岐カントリー倶楽部

では今までよりも更に美しいコースコンディションを目指し、コース内グリーン部の改修整備にも取り組んでいます。今年度は、島外の方へ向けゴルフに宿泊が付いた旅行プランやゴルフ体験等のメニュー開発に加え、今までゴルフを始めるきっかけがなかった方のゴルフスタートのお手伝い、レベルアップを目指す愛好家の方をゴルフ教室やレッスンでお手伝いしたいと考えてます。

新年度を迎え、私の地域おこし協力隊の任期も残すところ、あと1年を切りました。彦岐での定住を視野にいたした活動も必要とした重要な節目の1年となりそうです。

彦岐カントリー倶楽部ホームページ

<https://www.iki-cc.jp/>



彦岐カントリー倶楽部



湯本サンセットクルーズ

Happy Birthday!!

4月生まれ

1歳になりました

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!

踊るぞ♡

まお姉と



草野 滯桜ちゃん

1日 仁さん・久美子さん (郷ノ浦町志原西触)

つよくなるぞ!!

いっぱい食べちゃ



土谷 蒼空くん

1日 多久也さん・あゆみさん (芦辺町深江南触)

遊んでね♡

いっぱい



鹽崎 紬ちゃん

4日 貴弘さん・洋子さん (石田町石田西触)

動くの
だいすき!!



緒方 唯人くん

5日 則彦さん・恵理さん (郷ノ浦町片原触)

お兄ちゃん
遊んでね!



山本 鈴ちゃん

10日 慎也さん・美佳さん (郷ノ浦町大浦触)

いつも
ありがとう☆

じいちゃん
ばあちゃん



下村 優來くん

11日 優樹さん・瑞貴さん (郷ノ浦町)

パパ大好き♡



永田 紗菜ちゃん

13日 将一さん・優子さん (芦辺町諸吉本村触)

かわいいでしよ♡

どっぴも



吉藤 郁葉ちゃん

17日 郁弥さん・万葉さん (石田町南触)

いっぱい
遊んでね♡

お兄ちゃん



磯崎 愛真ちゃん

18日 実さん・悠里さん (芦辺町諸吉南触)

いっぱい
あそぼうね!

おねえちゃん



山内 榎ノ介くん

21日 裕介さん・さくらさん (石田町筒城西触)

お兄ちゃん
大好き♡



横田 吉平くん

27日 憲祐さん・しをりさん (勝本町仲触)

「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。



人も、会社も、元気にしよう!

中退共 CHU-TAI-KYO の退職金制度

「中退共」は国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

安全 | 国の制度だから安心
掛金の一部を国が助成します。

有利 | 掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単 | 社外積立で管理が簡単
退職金試算額などもお知らせ。

○パートタイマーさんも加入できます。
○他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください **中退共** 検索 <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 **中小企業退職金共済事業本部** TEL (03)6907-1234

今月の表紙

第32回 壱岐・壱岐綱引大会 (2月17日)

小学生から一般まで 25 チームが迫力溢れる戦いを繰り広げ、観客席からは大きな声援と拍手が送られました。

人の動き 平成31年2月28日 現在

人口	26,765人	出生	12人
男	12,819人	死亡	31人
女	13,946人	転入	36人
		転出	33人

世帯 11,641 世帯



2019
4月
April

卯月 -うづき-

〈花 暦〉ふじ(歓迎)

〈誕生石〉ダイヤモンド(清潔、無垢)

●…学校・幼稚園・保育所行事〈掲載依頼分〉

●…一支部博物館行事

●…はつらつ元氣塾



名古屋市ホームページ

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

名古屋市の情報をご覧いただけます。

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。

⇒ <https://www.city.iki.nagasaki.jp>

今月の行事予定

※このカレンダーは、3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。

4/1 月 平成30年分 個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告・納付期限 (香岐税務署)
7:50~ ダイヤモンドいき就航セレモニー(印通寺港)

2 火

3 水 公立保育所入園式
10:00~16:00 人権相談(法務局)

4 木 10:00~ こころ医療福祉専門学校香岐校入学式

5 金 第45回特別企画展 中村征夫写真展 海中顔面博覧会
6月16日まで

6 土 14:00~16:30 地域おこし協力隊 活動報告会(香岐の島ホール)

7 日

8 月 公立へき地保育所・石田子ども園入園式
香岐高校・香岐商業高校入学式
14:30~ 香岐市いきっこ留学生歓迎入市式(小・中学) (香岐の島ホール)
15:30~ 離島留学生歓迎入市式(高校)(香岐の島ホール)

9 火 市内小・中学校入学式
10:00~11:30 はつらつ元氣塾(香岐の島ホール)

10 水 市内幼稚園入園式
10:00~11:30 はつらつ元氣塾(石田改善センター)
10:00~16:00 人権相談(法務局)

11 木 10:00~11:30 はつらつ元氣塾(かざはや)
10:00~16:00 香岐地区障がい者巡回歯科診療(社協郷ノ浦事業所)

12 金 鯨伏小進級を祝う会・歓迎遠足
9:00~15:00 香岐地区障がい者巡回歯科診療(社協郷ノ浦事業所)
10:00~11:30 はつらつ元氣塾(つばさ)

13 土

14 日

15 月

16 火

17 水 10:00~16:00 人権相談(法務局)

18 木

19 金 食育の日
10:00~14:00 行政相談(石田町総合福祉センター)

- ◆郷ノ浦: 香岐の島ホール(香岐文化ホール) ☎ 47-4111 ・休館日: 水曜日
- ◆勝本: 香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

20 土

21 日 瀬戸市

22 月 10:00~ ねんりんピック及び障がい者スポーツ大会選手団壮行式 (大谷公園体育館)
19:00~ 郷ノ浦町自治公民館長会議(香岐の島ホール)

23 火 10:00~11:30 はつらつ元氣塾(香岐の島ホール)
14:00~16:00 消費税軽減税率制度説明会(香岐の島ホール)
19:00~ 勝本町自治公民館長会議(かざはや)

24 水 10:00~11:30 はつらつ元氣塾(石田改善センター)
10:00~16:00 人権相談(法務局)
10:30~17:00 年金相談(市役所芦辺庁舎)※要予約
19:00~ 石田町自治公民館長会議(石田改善センター)

25 木 イルカパークグランドオープン
9:00~14:00 年金相談(市役所芦辺庁舎)※要予約
10:00~11:30 はつらつ元氣塾(かざはや)
12:00~16:00 香岐地区障がい者巡回歯科診療(つばさ)
19:00~ 芦辺町自治公民館長会議(つばさ)

26 金 9:00~15:00 香岐地区障がい者巡回歯科診療(つばさ)
10:00~11:30 はつらつ元氣塾(つばさ)

27 土 かつもと春のいち
13:30~ アニメ上映会(石田図書館)

28 日 芦辺市

29 月 9:30~ 石田町運動会(石田小・中グラウンド)・石田いち
昭和の日

30 火 天皇退位の日

5/1 水 天皇即位の日

2 木

国民の休日

3 金

憲法記念日

4 土

みどりの日

5 日

こどもの日

- ◆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
香岐島開発総合センター ☎ 45-3693 ・休館日: 火曜日
クオリティ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

れんこんは美肌効果があるビタミンCや、高血圧を予防するカリウム、食物繊維もたっぷり入っていて栄養価の高い食材です。すりおろすと粗みじん切りの食感の違いがアクセントになっていて、とても美味しいですよ。

今月のヘルスメイトさん
森山 静子さん 谷口トミ子さん
(芦辺支部) (郷ノ浦支部)

シャキシャキ
れんこんバーグ

1人分
239
kcal



材料《4人分》

- 合いびき肉…………… 300g
- 塩…………… 小さじ1/2
- 黒こしょう…………… 適量
- れんこん (すりおろし・飾り用) …… 130g
- (粗みじん切り用) …… 20g
- たまねぎ…………… 100g
- キャベツ…………… 400g
- ミニトマト…………… 4個

- ケチャップ…………… 大さじ1
- しょう油…………… 小さじ2
- ウスターソース…………… 小さじ2
- 塩こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量

作り方

- れんこんは、すりおろし・粗みじん切り・飾り用の4枚薄切りにしておく。たまねぎはみじん切り、キャベツは細いせん切り、ミニトマトは半分切りにしておく。
- ボウルに合いびき肉を入れ塩、黒こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ①のれんこん(すりおろし・粗みじん切り)とたまねぎを加え混ぜ、4等分に丸めて空気抜きをしておく。
- ①のれんこん(飾り用)に片栗粉をまぶし、③にのせ軽く押さえる。
- フライパンにサラダ油を熱し、最初にれんこんの面を上にして焼き、裏返して両面を焼いていく。
- 両面が焼けたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- 焼けたらお皿に盛り、同じフライパンでAを加熱しソースを作る。
- ⑦のソースをれんこんバーグにかけて、キャベツとミニトマトを盛りつけてできあがり。

広報

いき

2019
4
April
No.181

発行 香岐市総務部 総務課
〒851-8501 長崎県香岐市郷ノ浦町本村5-2-26
090-948-1111 FAX 090-948-1110

ホームページアドレス
<https://www.city.iki.nagasaki.jp>
メールアドレス
iki-soun@city.iki.nag.jp

「広報いき」香岐市の「一」をモチーフに躍動する曲線や、飛躍する姿を力強く表現。漢字の「一」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。



「広報いき」は、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



「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。