

い ま

～市民皆さんで市内事業者を応援しましょう～
**壱岐市緊急経済対策事業を
ご活用ください**

5

May
2020

No.194



海とみどり、
歴史を活かす癒しのしま、壱岐

Iki City Communication Magazine

～市民皆さんで市内事業者を応援しましょう～

壱岐市緊急経済対策事業をご活用ください

新型コロナウイルス感染拡大により、壱岐市内の経済は非常に大きな影響を受けています。

そこで、壱岐市緊急経済対策事業として、市内の飲食店等で使える壱岐市プレミアム商品券を発行するほか、これから観光シーズン本番を迎えるにあたり、旅行需要の低下により甚大な打撃を受けている市内宿泊施設、観光バス事業者等を市民皆さんで応援するキャンペーンを始めます。市内事業者支援のため、ぜひご活用ください。

プレミアム率
60%!

令和2年度 壱岐市プレミアム商品券 第1弾発行

【お問い合わせ】 壱岐市商工会 ☎ 47-6001 壱岐市商工振興課 ☎ 48-1135

『発行総額 4,000 万円分』のプレミアム付き商品券を発行します。

Q. どれくらいお得なの？

A. 販売価格は1セット 5,000 円で、**8,000 円分 (1,000 円×8 枚)** の商品券が入っています。

Q. 誰でも購入できるの？

A. 壱岐市に住所を有する方であれば、どなたでも購入いただけます。

Q. どこで購入できるの？

A. 壱岐市商工会窓口及び、壱岐市役所各支所窓口で、**5月7日(木) 午前9時から販売します。お一人様4セットまで購入いただけます**（※同居するご家族の分は購入可能です）。
購入の際は、ご本人確認ができるもの（身分証明書など）をご持参ください。

Q. どこで使えるの？

A. 市内の飲食店や宿泊施設（食堂・レストラン・居酒屋・ホテル・旅館・民宿・ペンション・簡易宿泊施設）での飲食サービス（テイクアウト商品の購入含む）に使用いただけます。
※持ち帰り専門店及び小売事業を主とする店舗では使用いただけません。

Q. いつまで使えるの？

A. **令和2年6月30日(火)**まで使用いただけます。

『家族でとまっちみゅーや!』島内宿泊施設応援キャンペーン

【お問い合わせ】 壱岐市観光課 ☎ 48-1130

Q. どんなキャンペーンなの？

A. 5月1日(金)から7月31日(金)までの市内の宿泊施設での1泊食事付きプランについて、1人あたり宿泊費の50%以内(上限 6,000 円)を補助します（下記料金表をご覧ください）。

Q. 誰でも利用できるの？

A. 壱岐市に住所を有する方2名以上でご利用いただけます。

Q. 利用するにはどうすればいいの？

A. 宿泊施設へ直接、電話・ウェブ等で予約ください（※キャンペーン利用とお伝えください）。
チェックインの際、身分証明書（島民カード、免許証等）をご提示ください。

【料金表(税込)】

(単位: 円)

区 分	大 人		小 人		幼児 (6歳未満)	
	単 価	補助額	単 価	補助額	単 価	補助額
Aランク	12,000	(6,000)	8,400	(4,200)	3,000	(1,500)
Bランク	10,000	(5,000)	7,000	(3,500)		
Cランク	8,000	(4,000)	5,600	(2,800)		
Dランク	6,000	(3,000)	4,200	(2,100)	1,000	(500)

※ A～Cランク：1泊2食付き宿泊プラン Dランク：1泊朝食付き宿泊プラン

※ 幼児は添寝料金。ベッド追加、食事変更等は各宿泊施設にご相談ください。

『バスで出かけちみゅ～や！』観光バス関連業応援キャンペーン

【お問い合わせ】 梶崎市観光連盟 ☎ 47-3700 梶崎市観光課 ☎ 48-1130

Q. どんなキャンペーンなの？

A. 5月23日(土)から8月31日(月)までの島内周遊ツアー（昼食付き）に係る経費を、1人あたり1,000円（税込）の負担で利用いただけるよう支援します。

Q. どんなツアーがあるの？

A. コースに、一支国博物館を必ず入れ、おおよそ6時間で実施することが条件となっています。
モデルコースの一例をご紹介します。

A	公民館 9:30～15:30	辰の島遊覧 10:00～10:40	→	一支国博物館 11:00～12:00	→	昼食 12:15～13:15	→	猿岩・黒崎砲台跡 13:30～15:00
B	婦人会 9:30～15:30	辰の島遊覧 10:00～10:40	→	小島神社 11:10～12:00	→	昼食 12:30～13:30	→	一支国博物館 14:00～15:00
C	子ども会 10:00～16:00	梶崎イルカパーク & リゾート 10:30～11:30	→	昼食 12:00～13:00	→	一支国博物館 13:30～14:30	→	原の辻一支国王都 復元公園 14:45～15:30

Q. 誰でも利用できるの？

A. 梶崎市内のグループ（大型バス1台20名程度）でご利用いただけます。（最少催行人員10名）

Q. 利用するにはどうすればいいの？

A. 梶崎市観光連盟ホームページから申込用紙をダウンロード、又は梶崎市観光連盟本所・各港の案内所に設置の申込用紙に必要事項を記入の上、梶崎市観光連盟本所にお申し込みください（※キャンペーンツアー利用とお伝えください）。オプションなどについてもご相談ください。

【注意事項】

- ・いずれのキャンペーンも、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じたうえで実施します。
- ・発熱など体調の悪い方のご利用はお控えください。
- ・3密（密閉空間、密集場所、密接場面）は避けましょう。
- ・島外の方や、島外から帰省された家族等と2週間以内に接触された方のご利用はお控えください。
- ・事前申込をされた場合でも、新型コロナウイルスの影響次第では、キャンペーンを中止・延期する場合があります。

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険の被保険者資格証明書の取扱について

☎ 保険課国保・後期・年金班 ☎ 45-1157

国民健康保険被保険者資格証明書をお持ちの方へ

国民健康保険の被保険者資格証明書をお持ちの方が、新型コロナウイルス感染症の疑いで帰国者・接触者外来を受診した場合は、資格証明書でも被保険者証（通常の保険証）と同様に扱うこととなりました。

○一部負担金（自己負担）は3割又は2割となります。

○70歳から74歳までの方は、一部負担金が2割となりますが、所得によっては3割となります。

○令和2年3月から適用されますので、受診する場合は資格証明書をご提示ください。

※その他の診療については、これまでどおり一部負担金は10割（全額自己負担）となりますのでご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症についての相談は、帰国者・接触者相談センター（梶崎保健所 ☎ 47-0260）へご相談ください。

土日・祝日は、長崎県庁（☎ 070-4223-4371 又は 070-2667-3211）へご相談ください。

「令和2年度梶崎市補助金一覧」について

☎ 財政課財政班 ☎ 48-1114

市民サービスの向上及び市民活動の促進を図るため、「令和2年度梶崎市補助金一覧」を作成しました。市民皆様や事業者の方などがご利用いただける補助事業をまとめています。

市役所各庁舎市民生活班及び各事務所、市ホームページ（トップページ > くらしの便利サービス > 補助金一覧）でご覧いただけますので、有効にご活用ください。

なお、各補助金の制度内容や申請等については、担当課へお問い合わせください。





職員の人事異動

問 総務課職員班 ☎48-1111

令和2年4月の職員の採用及び人事異動（課長級以上）について、お知らせします。

基本方針

1. 水産業の厳しい現状に対応するため、農林水産部水産課職員の増強と長崎県との人事交流における本市職員の長崎県水産部への配置
2. 新型コロナウイルス感染等に対する対応強化のため、危機管理課職員の増強を図る。（消防本部職員の兼務）
3. SDGs 未来都市施策の推進を図るため、「外部から多様な知恵を取り込み、進化と変化を恐れない柔軟で強靱な地域づくり」を具現化する事業として、慶應義塾大学 SFC（湘南藤沢キャンパス）研究所及び株式会社リクルートと連携協定の締結を行い、これに基づき、テレワークセンター内に「壱岐なみらい研究所」を設置し、地域おこし企業人（三大都市圏に勤務する社会人）、本市職員等と一緒にあって本市の地域課題を学び合い、高度かつ専門的な指導と人材開発や組織活性のノウハウ、様々な企業とのネットワーク等を活用し、未来の本市の発展に必要な人材を効果的に育成するため、株式会社リクルートから派遣職員（主幹級）を配置
4. 東京事務所設置に伴い、取組強化を図るため、特定任期付職員を配置
5. 債権管理の一元化等を推進するため、長崎県との人事交流における長崎県職員の市民部税務課への配置
6. 女性活躍推進法に基づく壱岐市特定事業主行動計画の推進を図るため、新たに女性管理職5名の登用
7. ジョブローテーションによる人材育成・定期的に職場の異動や職務の見直しを行う。

【4月1日付異動（部長級）】

新 所 属	旧 所 属	氏 名
議会事務局長	総務部管財課長	吉井 弘二
保健環境部長兼芦辺支所長	市民部市民福祉課長	崎川 敏春
建設部長兼勝本支所長	市民部こども家庭課長	増田 誠
教育委員会教育次長	教育委員会教育総務課長	西原 辰也
消防本部消防長	消防本部総務課長	山川 康

(5名)

【4月1日付異動（課長級）】

新 所 属	旧 所 属	氏 名
総務部管財課長	教育委員会教育総務課壱岐市学校給食センター長	平田 勝久
企画振興部観光課長	企画振興部観光課主幹	岡部 一也
企画振興部観光課付課長(東京事務所長)	企画振興部観光課長	横山 将司
企画振興部商工振興課長	企画振興部商工振興課付係長(壱岐市ふるさと商社派遣)	出口威智郎
市民部市民福祉課長	企画振興部商工振興課長	塚本 和広
市民部こども家庭課長	市民部こども家庭課課長補佐兼児童家庭班係長兼幼保連携推進班係長	竹藤 美子
市民部税務課長	市民部税務課主幹(債権管理班兼納税特別対策班担当)	山村 俊久
保健環境部保険課長	総務部SDGs未来課主幹(地域班兼郷ノ浦町地域班)	平本 善広
建設部建設課長	建設部上下水道課長	山内 龍蔵
建設部上下水道課長	建設部建設課課長補佐兼土木班係長兼用地班係長	山川 信広
教育委員会教育総務課長	教育委員会社会教育課長	目良 顕隆
教育委員会社会教育課長	建設部建設課課長補佐兼住宅班係長	土肥 健吾
総務部SDGs未来課主幹(壱岐なみらい研究所担当)	株式会社リクルートから派遣	中村 駿介
総務部SDGs未来課主幹(地域班兼郷ノ浦町地域班)	総務部総務課付課長補佐(長崎県病院企業団長崎県壱岐病院派遣)	原 裕治
石田支所主幹(石田町地域班)兼石田支所長補佐	市民部市民福祉課課長補佐兼地域福祉班係長兼郷ノ浦支所市民生活班係長	山口 泰二
市民部老人ホーム介護士長	市民部老人ホーム主任介護士	下條めぐみ
市民部こども家庭課主幹(保育所担当)兼武生水保育所長事務取扱兼へき地保育所長事務取扱	市民部こども家庭課主幹兼石田こども園長兼筒城保育所長	山口寿美枝
市民部こども家庭課主幹兼石田こども園長兼筒城保育所長	市民部石田こども園副園長	豊坂 昭子
市民部税務課主幹(債権管理班兼納税特別対策班担当)	長崎県より派遣	江頭 太志
保健環境部保険課主幹(地域包括支援センター担当)	保健環境部保険課課長補佐兼介護保険班係長(地域包括支援センター)	竹内 聖恵
保健環境部健康増進課主幹	保健環境部健康増進課課長補佐兼健康増進班係長	谷口 暁美
建設部建設課主幹	建設部上下水道課課長補佐兼下水道班係長	吉田慎一郎

建設部上下水道課主幹	農林水産部農林課主幹	石橋 重友
教育委員会教育総務課壱岐市学校給食センター長	石田支所主幹(石田町地域班)兼石田支所長補佐	堤 一晃
消防署長兼消防本部警防課長	消防署長	松本清之進
消防本部予防課長	消防本部警防課長	平田 則久
消防本部総務課長	消防本部予防課長	長嶋 和史

(27名)

【4月1日付新規採用】

所 属	氏 名
総務部総務課	村部 浩基
総務部財政課	末永 幹保
企画振興部政策企画課	佐々木紅美
企画振興部政策企画課	山口 璃久
企画振興部観光課	畑 健太郎
企画振興部商工振興課	久田 真和
市民部市民福祉課	山口 裕未
市民部石田こども園保育教諭	呼子 栄穂
市民部税務課	豊島 圭裕
市民部税務課	脇田 良馬
保健環境部保険課	井元美紗樹
農林水産部農林課	岡部 友亮
農林水産部農林課	小嶋 梨鳩
建設部建設課	平田 伶央
教育委員会教育総務課	江川 宜臣
教育委員会郷ノ浦幼稚園教諭	永藤 麗奈
消防本部総務課付係員(長崎県消防学校入校)	市山 綾
消防本部総務課付係員(長崎県消防学校入校)	大久保翔貴
消防本部総務課付係員(長崎県消防学校入校)	雨海 廉斗

(19名)

【3月31日付退職】

氏 名	最 終 所 属
米村 和久	議会事務局長
永田秀次郎	建設部長兼勝本支所長
堀江 敬治	教育委員会教育次長
下條 優治	消防本部消防長
松岡 美範	消防本部空港出張所長
吉永 祐次	市民部税務課長
木屋村伸吾	保健環境部保険課長
松本 和久	建設部建設課長
谷村 正子	市民部こども家庭課主幹(保育所担当)兼武生水保育所長事務取扱兼へき地保育所長事務取扱
松嶋 裕子	市民部老人ホーム介護士長
高田 昌明	建設部建設課主幹(住宅・建築担当)
辻川 恭範	教育委員会社会教育課主幹兼壱岐文化ホール事務局
大久保秀司	市民部地域生活ホーム管理人兼総括責任者兼障害者地域活動支援センター施設長
川瀬 忠昭	建設部建設課課長補佐兼管理班係長
立場川道代	市民部保護課
山口 沙織	市民部こども家庭課
田中 千草	保健環境部保険課

(17名)

【4月1日付県教育委員会からの転入】

氏 名	新 所 属
長岡 正典	教育委員会学校教育課主幹
石橋 享	教育委員会学校教育課課長補佐
野田 昌宏	教育委員会学校教育課(指導主事)

(3名)

【4月1日付県教育委員会への転出】

氏 名	最 終 所 属
山内 英治	教育委員会学校教育課主幹
川上 康	教育委員会学校教育課課長補佐
入江 保廣	教育委員会学校教育課(主任指導主事)

(3名)



満100歳！長寿を祝って

問 市民福祉課地域福祉班 ☎48-1116

満 100 歳をお迎えになり、ご長寿をお祝いします！



大正9年3月生まれ ^{しげたに} 重谷 ^{ゆきの} 雪乃 様 (芦辺町)

介護老人保健施設壱岐にて、ご家族やスタッフに囲まれてのお祝いとなりました。

昭和 18 年頃ご結婚され、3 男 2 女の子宝に恵まれました。出産を経験してからは、息子や娘たちが兄弟仲良く、幸せになってくれることが自身の 1 番の幸せになったとのことでした。

若い頃は 5 人のお子さんの世話の合間に百姓や炭焼き、草取りなどの仕事をされ、子育てと仕事の両立には大変苦労されたそうです。

長寿の秘訣は、一生懸命働いて、親孝行をして、幸せになれたことだそうです。また、「今は昔よりも過ごしやすい世の中になり、周りの人がみんな優しく支えてくれて、日々幸せです」と、毎日感謝の心を忘れず過ごされています。

雪乃さん、これからも元気に長生きしてください。



大正9年3月生まれ ^{まつもと} 松本 ^{やよこ} 八代子 様 (石田町)

介護老人保健施設壱岐にて、ご家族やスタッフに囲まれてのお祝いとなりました。

郷ノ浦町大原触でお生まれになり、石田町の松本家へ嫁がれました。ご結婚後は 5 男 1 女の子宝に恵まれ、立派に育てあげられました。

趣味は折り紙や織物で、作ったものをご自宅に飾られていたそうです。若い頃は百姓として米や野菜を育てたり、牛飼いをされていました。ご主人が大病を患った際は、ご主人の介護や子育て、仕事に追われ、大変苦労されたそうです。

酢の物を好んで食べていたことや、大病を患うことなく健康な体であったことが長寿に繋がったのだろうとのことでした。

八代子さん、これからも元気に長生きしてください。



壱岐市教育委員会委員の紹介

問 総務課総務班 ☎48-1111

このたび壱岐市教育委員会委員に橋川浩二さんが、議会の同意を得て任命されました。

任期は、令和 2 年 2 月 1 日から令和 5 年 5 月 19 日までです。



橋川 浩二さん
(新任)



壱岐市安全・安心住まいづくり支援事業

問 建設課建築整備班 ☎42-1111

地震発生に伴う木造住宅の被害を最小限に抑えるため、住宅耐震化の支援について随時相談を受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。

【相談対象者】

旧耐震基準の戸建住宅（※）を所有し、現にその住宅に居住されている方

※昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された住宅



結婚新生活支援補助金について

問 政策企画課地域創生・人口減少対策班 ☎48-1134

お 2 人の新しい生活を応援するため、結婚されて市内で生活を始めるご夫婦に、新居の購入費や家賃、引越費用の一部を補助します。

【補助金額】 最大 30 万円

【補助対象】 新婚世帯が市内で住宅を購入、賃借するための費用（※ 1）及び引越費用（※ 2）

※ 1 住宅の購入費、賃料、敷金、礼金、共益費

※ 2 引越業者又は運送業者へ支払う費用

【補助対象条件】

○夫婦共に婚姻日における年齢が 34 歳以下であること

○世帯の平成 30 年中における所得（※）が 340 万円未満であること

※所得証明書等を基に算出した世帯の所得から、貸与型奨学金の年間返済額を控除した金額

○居住先が住民基本台帳に住所として記録されていること

○他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと 他詳しくは、お問い合わせください。



5月31日は「世界禁煙デー」です！

問 健康増進課健康増進班 ☎45-1114

世界保健機関（WHO）は、「世界禁煙デー」から始まる1週間を「禁煙週間（5月31日～6月6日）」として定めています。

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。また、生活習慣病を予防する上でもたばこ対策は重要な課題となっています。

望まない受動喫煙をなくしましょう

令和元年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして、令和2年4月、飲食店やオフィス・事業所等でも原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。喫煙のルールを守り、特に健康への影響が大きい妊婦や子ども、患者の方への配慮をお願いします。

また、加熱式たばこは、その煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかですが、現時点までに得られた科学的知見では将来の健康影響を予測することは困難であり、今後も研究や調査の継続が必要です。（厚生労働省ホームページより）



禁煙を始めてみませんか

一定の要件を満たす方は禁煙治療に健康保険が適用され、負担も軽くなりました。市内では次の医療機関で禁煙支援を受けることができます。

医療機関名	電話番号
久原医院	45-2128
さくら耳鼻咽喉科クリニック	47-3119
光武内科循環器科病院	47-0023

（長崎県国保・健康増進課調べ）

4月から6月は不正大麻・けし撲滅運動

問 吉岐保健所衛生環境課 ☎47-0260

無許可の大麻の栽培や所持は法律で禁止されています。また、けしの花には植えてはいけない仲間が多くあります。大麻・けしの不正栽培や自生しているものを発見したときは、吉岐保健所又は吉岐警察署にご連絡ください。



大麻



植えてはいけないけし

〈写真引用〉厚生労働省 大麻・けしの見分け方



吉岐葬斎場が新しくなりました

問 環境衛生課環境衛生班 ☎45-1112

吉岐葬斎場が完成し、呼称を『ひなたの丘』として、4月1日から運営を開始しました。

なお、新施設では告別室での火気使用は禁止となり、ロウソク、線香及び焼香も使用できません。

引き続き、旧葬斎場の解体、外構工事等を行うため、駐車可能台数に限りがありご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



2020年工業統計調査を実施します

問 政策企画課企画班 ☎48-1134

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした重要な調査です。調査結果は中小企業施策や地域振興等の基礎資料として活用されます。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

※調査は従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、令和2年6月1日時点で実施します。

※調査票に記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することはありません。



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

問 吉岐税務署 ☎47-0315 [音声ガイダンス②を選択]

令和元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。

所得税及び復興特別所得税	5月15日(金)
消費税及び地方消費税	5月19日(火)

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期間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。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方には猶予制度がありますので、税務署へご相談ください。



後期高齢者医療保険料改定のお知らせ

問 保険課国保・後期・年金班 ☎45-1157

令和2・3年度の保険料、賦課限度額及び均等割額軽減の基準額が変わります。

保険料（年額）について 被保険者の皆様から納めていただく保険料は、2年ごとに見直すことになっています。令和2・3年度の保険料は、次のとおり引き上げることになりました。

	令和2・3年度（新）	平成30・令和元年度（旧）
所得割率	8.98%	8.67%
均等割額	47,200 円	45,800 円

賦課限度額（年額）について 高齢者の医療の確保に関する法律施行令の改正に伴い、令和2年度から保険料の賦課限度額が引き上げられます。

	令和2・3年度（新）	平成30・令和元年度（旧）
賦課限度額	64 万円	62 万円

均等割額の軽減の拡大について 所得の低い方の均等割額5割・2割軽減の対象となる基準額が拡大されます。

	令和2・3年度（新）	平成30・令和元年度（旧）
5割軽減	33万円＋（28万5千円×被保険者数）以下	33万円＋（28万円×被保険者数）以下
2割軽減	33万円＋（52万円×被保険者数）以下	33万円＋（51万円×被保険者数）以下

※軽減判定の金額は、同一世帯の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額で判定します。

※総所得金額等とは、年金所得、給与所得、事業所得等の所得及び退職所得以外の分離所得の合計額をいいます。

保険料の計算方法について 年間の保険料額は、次の方法で計算して個人ごとに決まります。

$$\text{年間保険料 (限度額 64 万円)} = \text{均等割額 47,200 円} + \text{所得割額 (前年中の総所得金額等 - 基礎控除額 33 万円) \times 8.98\% (所得割率)}$$

令和2年度の年間保険料は、令和元年中の所得状況等に基づいて7月に決定し、お知らせします。



令和2年度軽自動車税・自動車税の納期限について

問 税務課市民税班 ☎48-1118

令和2年度軽自動車税・自動車税の納期限は6月1日(月)です。お近くの金融機関等で、必ず納期限内に納めましょう。

	軽自動車税	自動車税
対象車種	軽自動車（四輪・三輪）、小型特殊自動車（トラクター、フォークリフト等）、原動機付自転車及び二輪車	普通自動車、小型自動車（三輪以上）
納付場所	納付書記載の金融機関、市役所各庁舎市民生活班、各事務所等	納付書記載の金融機関、壱岐振興局税務課等 ※自動車税のみ、コンビニエンスストアでも納付できます。 また、インターネットで手続きを行うことによりクレジットカードでの納付もできます。
問い合わせ先	税務課市民税班 ☎48-1118	壱岐振興局税務課 ☎47-1111



「Wizcon Nagasaki(ウィズコン ながさき)」

社員の出会いを応援する企業・団体と、交流場所を提供して下さるお店を募集します！

問 政策企画課地域創生・人口減少対策班 ☎48-1134

長崎県で実施している Wizcon Nagasaki に登録していただける企業・団体を壱岐市でも募集しています。

Wizcon Nagasaki は、県内の企業・団体に所属する独身の方々のグループ交流を目的としたものです。「他の企業・団体の方と交流したい」「異性と交流できる機会を増やしたい」と考えている方や、その交流の場を提供したいお店を募集しています。

詳しくは、Wizcon Nagasaki ホームページ (<https://www.wizcon-nagasaki.jp/>) をご覧いただくか、お問い合わせください。

人も企業もつながる。
Wizcon NAGASAKI



マイナンバーカードの取得について

そもそもマイナポイントとは？

- ① マイナンバーカードを取得し、
- ② カードでマイナポイントを予約した人を対象に、
- ③ 選択したキャッシュレス決済サービスで買い物に使えるポイントを国が付与する仕組みです。



国が実施する消費活性化策だよ！



どんな良いことがあるの？

キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると、1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる！

マイナポイントのもらい方はこちら

使いたいキャッシュレス決済サービスを自分で選べる！



どうしたらもらえるの？ 簡単3Step!

Step 1 マイナンバーカードを準備しよう！



まだ持っていない方

すでに持っている方

すぐに マイナンバーカードを申請しよう！

取得には1ヶ月程度かかるよ。今後は市区町村窓口が混雑することもあるから、**早めの申請**がおすすめ！

POINT! カードの申請時又は受取時に「電子証明書」を搭載してね

Step 2 マイナンバーカードを使ってマイナポイント予約

スマホアプリ又はPCから専用サイトにアクセスしてマイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約。
(予約によりマイキーIDが決定されます。既に決定した方はマイナポイント予約済です)
※PCからのご利用にはカードリーダーが必要です。
※スマホはカード読み取り対応機種に限り、予約者数が予算の上限に達した場合には、予約を締め切る可能性があります。

PC・スマホがない方は…
市区町村窓口、郵便局等でできます

Step 3 キャッシュレス決済サービスを選び申し込む

Step 2と同様に、スマホアプリ又はPCから専用サイトにアクセスして、キャッシュレス決済サービスを1つ選択し、マイナンバーカードを使って申し込む。
ここでもマイナンバーカードが必要です！

※キャッシュレス決済サービスの選択は2020年7月～2021年3月末まで。

GOAL 2万円のチャージ等で25,000円分の買い物ができる！

買い物には、マイナンバーカードを使わないよ！

今年度末のマイナンバーカードの保険証利用開始に向け、マイナポータルで事前登録ができるようになります。

また、9月からのマイナンバーカードを活用した消費活性化策では、マイナポイントの予約が7月から開始予定ですが、予約をするには、マイナンバーカードを取得しマイキーIDを設定する必要があります。

上記以外にも、運転経歴証明書が交付済であることを表示するシールが交付されることとなっており、マイナンバーカードに貼り付けることで一体的な利用ができるようになるなど、今後益々マイナンバーカードの利便性向上が図られる施策が実施される見込みですので、マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの交付申請をお願いします。

【お問い合わせ】 総務課総務班 ☎ 48-1111 市民福祉課市民班 ☎ 48-1116

国際交流員トレバーの

欧米と日本と私。
僕の名前は西(West)です！

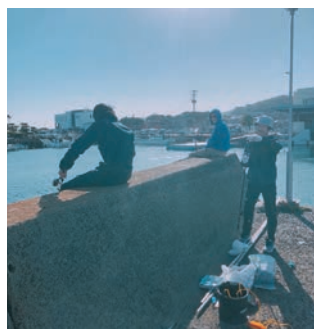
The West, East and me

皆さん、こんにちは！ 3月に初めて壱岐で釣りをしたので、それについて書きたいと思っています。

水色の海と晴れている空の金曜日、観光課の皆さんと釣りをしました。意外なことに4匹の魚を釣りました。1番目に釣った魚はまだ赤ちゃんなので、逃してあげました。2番目はフグなのでまた逃しました。3番目と4番目はアジでした。

12年ぶりに釣りをしました。10歳ごろに家から車で2時間かかるアメリカのキャンプ場で父と一緒に釣りを初めてしました。静かなキャンプ場の湖で何時間もかけて、やっと小さなブルーギルという魚を釣りました。とても嬉しくて、一生の忘れられない思い出になりました。今回もこのような思い出になったと思います。穏やかな風が吹くなかで、波と空を見ながら1日中釣りをしました。

家があるイリノイ州にはミシガン湖があります。ミシガン湖と言えば、大きさは58,000km²で壱岐より約400倍大きいです。ミシガン湖で泳いだことがあります。釣りをしたことはありません。日本と違ってイリノイ州では、16歳以上の方は釣りの免許が必要です。アメリカの州によって、法律は違



壱岐での釣り

います。

釣りをするのがつまらないと感じる人もいると思います。実は、子どものときに私はあまり釣りをするのが好きじゃなかったです。ずっと同じ場所で魚を待つのはたいくつな感じだったからです。でも、今はそういう普通の時間がほしいです。何も期待せず、ただの「今」を感じる日常がいいと思います。簡単に言うと、釣りは落ち着きます。

世の中でいつも騒がしいニュース、トレンド、新技術、世界問題などを少し忘れて、一緒に釣りをしませんか？



高齢者の低栄養予防について

「低栄養」とは？

消化器官や歯の不調、悩みによる食欲不振など、様々な理由で十分な食事が摂れず、栄養素が不足した状態のことです。それにより、筋力が落ちて転びやすくなる、免疫力が低下して風邪をひきやすくなる、体力が低下し趣味を楽しめないなど、様々な影響が出てきます。

あなたは大丈夫？

①②に該当する方は、低栄養状態のおそれがあります。

①半年で2～3kg以上、体重が減った方

②BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値が、18.5未満の方

(例)身長が150cmで、体重が40kgの方は…… $40 \div 1.5 \div 1.5 = 17.8$

低栄養予防のために

- ・1日3食きちんと食べ、魚・肉・卵・大豆製品等から、たんぱく質を十分に摂りましょう。
- ・適度に体を動かす、規則正しい生活をするなど、食事を美味しく食べられる工夫をしましょう。
- ・1か月に1度は体重を測り、自分の状態を確認しましょう。
- ・友人と会食する、季節に合った食材を使って料理をするなど、食事を楽しみましょう。
- ・料理がおっくうな時は、電子レンジを活用する、作り置きをするなど、手間を省く工夫をしましょう。

【お問い合わせ】 壱岐市地域包括支援センター ☎ 45-1197



認知症の相談はこちら

壱岐市地域包括支援センター

☎ 45-1197

平日 午前8時30分から午後5時15分まで

地域おこし協力隊だより



合格しました！

健康運動プランナー 篠崎 未湖

昨年度、取得に向けて勉強していた「健康運動指導士」に無事に合格することができました！ 専門的な内容でくじけそうにもなりましたが、健康運動実践指導者から一緒に頑張ってきた仲間や地域包括支援センターのみなさんのご協力のおかげで、最後まで頑張ることができました。まだ健康運動指導士としてはひよっこですが、壱岐の介護予防の力になれるように頑張ります！



今年度のチェアヨガ教室もまだまだ受付中です！ サロンや老人会のみならず、いつでもご連絡ください！一緒にチェアヨガができるのを楽しみにしています♪

チェアヨガ教室

『調身・調息・調心で健幸な毎日を』

- 単発
- 不調改善コース（年4回）
 - ①冷え・肩こり改善
 - ②転倒予防
 - ③不眠改善
 - ④うつ・認知症予防
- 習得コース（週1回を3か月間）

【申込先】

壱岐市地域包括支援センター（芦辺庁舎保険課内）

☎ 45-1197



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。
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が異なります。	
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26年4月2日～平成27年4月1日生）	●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。
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	

※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



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	※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催は未定です。 ※対象者には個人通知します。		
1歳6か月児健診			
3歳児健診			

お子様の成長や育児等についてお悩みや困りごとがありましたら、健康増進課（☎ 45-1114）までご相談ください。



母子手帳アプリ「吉岐はぐ」



このアプリでできることは、

- ①見る 地域の子育て情報や、子育てに関する情報を見ることができます。
- ②記録する 妊娠中、子育て中に必要な記録ができます。（体重や身長記録、できたよ記念日など）予防接種のスケジュールも作成できます。
- ③共有する ご家族の携帯に「吉岐はぐ」が入っていれば、家族みんなでお子さんの記録を見ることができます。

【利用方法】

- ①アプリストアから「母子モ」で検索し、無料ダウンロードする。
- ②ユーザー登録をする。
(アカウント連携 or メールアドレスの登録 → プロフィールを入力 → お子さんの情報を入力)

新型コロナウイルス感染症の相談センター連絡先

- 37.5℃以上の発熱を含む風邪の症状が4日以上続いている方
- 高齢者や妊婦、基礎疾患等のある方で、上記症状が2日続いている方

平日（午前9時から午後5時30分まで）

吉岐保健所 ☎ 47-0260

土日・祝日（午前9時から午後5時30分まで）

長崎県庁 ☎ 070-4223-4371

☎ 070-2667-3211

※4月4日から上記番号に変更となっています。

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

国民年金の加入方法について

国民年金は、誰もが加入する公的年金制度です。基本的に日本に住む 20 歳以上 60 歳未満のすべての方は、国民年金に加入する義務があります。

加入者は、職業などによって次の 3 つのグループに分けられ、それぞれ加入手続きが異なります。

第 1 号被保険者

20 歳以上 60 歳未満の農業者、自営業者、学生、フリーター、無職の方などです。加入手続きは、ご自身で住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。

第 2 号被保険者

会社員や公務員などの厚生年金保険に加入されている方です。加入手続きは、勤務先が行います。

第 3 号被保険者

第 2 号被保険者に扶養されていて、年収 130 万円未満の 20 歳以上 60 歳未満の配偶者の方です。加入手続きは、第 2 号被保険者の勤務先を経由して行います。

会社を退職したときは、第 2 号被保険者から第 1 号被保険者への変更の手続きが必要となりますので、お早めにお手続きをお願いします。

問 吉崎市 保険課国保・後期・年金班 ☎ 45-1157

アオリイカ(水イカ)の自主禁漁について

漁業者により、アオリイカ(水イカ)の自主禁漁が実施されています。

吉崎近海のアオリイカは資源の減少が懸念され、その資源管理が必要と考えられています。そこで、漁業者の自主的な取組として、産卵期間の自主禁漁を下表のとおり決定・実施されています。漁業者以外の方も、期間中はアオリイカ禁漁の取組にご協力をお願いします。

また、釣りをする際には漁具等のごみは持ち帰り、漁場保全をお願いします。



区 域	期 間
郷ノ浦地区(郷ノ浦町全域)	4月1日から 6月30日まで
勝本地区(勝本町全域)	
箱崎地区(芦辺町谷江川以北)	5月1日から 7月31日まで
吉崎東部地区(芦辺町谷江川以南)	4月1日から 6月30日まで
石田地区(石田町全域)	

問 吉崎市 水産課水産班 ☎ 44-6114

／ごっとり吉崎の話題！／



ピックアップニュース
KENYANE PICK UP NEWS



2
28

吉崎市長特別表彰 表彰式

令和元年度において芸術、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、吉崎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します。

(学年は令和元年当時)



盈科少年軟式野球クラブ

令和元年 7 月 26 日から 31 日にかけて和歌山県で行われた第 24 回高野山旗全国学童軟式野球大会に長崎県代表として出場したほか、長崎県大会で優勝するなど優秀な成績を残されました。



福原 悠吾さん (志原小 5 年)

令和元年 8 月 10 日に神奈川県で行われた第 35 回全国小学生陸上競技交流大会において 100m に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。



長岡 美桜さん (盈科小 6 年)

令和元年 8 月 10 日に神奈川県で行われた第 35 回全国小学生陸上競技交流大会において女子コンバインド B に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。



竹下 紘夢さん (郷ノ浦中 2 年)

令和元年 8 月 21 日から 24 日にかけて大阪府で行われた第 46 回全日本中学校陸上競技選手権大会において 400m に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。



田中 咲蘭さん (芦辺中 3 年)

令和元年 10 月 11 日に神奈川県で行われた第 50 回ジュニアオリンピック陸上競技大会において 1,500m に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。



松下 翔紀さん (吉崎商 3 年)

令和元年 8 月 31 日から 9 月 1 日にかけて大阪府で行われた第 7 回全国高等学校陸上競技選抜大会において 600m に出場し、優勝するなど優秀な成績を残されました。



松山 サチ子さん

令和元年 11 月 9 日から 12 日にかけて和歌山県で行われた第 32 回全国健康福祉祭和歌山大会においてマラソン 5km に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。



篠原 美智子さん

(ご欠席のため、ご主人が表彰を受けられました。) 令和元年 11 月 9 日から 12 日にかけて和歌山県で行われた第 32 回全国健康福祉祭和歌山大会において卓球に長崎県代表として出場するなど、優秀な成績を残されました。

白川市政

4期目スタート

任期満了に伴い、4月12日に行われた市長選挙は、即日開票の結果、白川博一氏が再選を果たしました。



再選後、初登庁する白川市長（4月20日）

市長就任のご挨拶

令和2年4月12日執行の市長選挙におきまして、引き続き吉崎市政を担当させていただきますこととなりました。

市民皆様の温かいご支援とご理解に、衷心より厚くお礼を申し上げます。平成20年4月の市長就任以来、これまで12年間に、市政の主役は市民皆様であることを常に念頭に置き、対話を重ねながら、市政運営にあたってまいりました。

これまで、光ケーブル網の整備、吉崎市民病院の長崎県病院企業団加入、有人国境離島法の施行による航路航空路のJ・R並み運賃の実現及び新たな雇用の創出、本市初の専門学校となる吉崎医療福祉専門学校の誘致など、市民皆様をはじめ各方面からの温かいご理解、ご支援、ご協力のもと、吉崎市の振興発展に寄与するべく各施策に取り組んでまいりました。

このたび、市民皆様のご信任を賜り、4期目となる市政を引き続き担当させていただきますこととなり、職責を全うする覚悟に、改めて身の引き締まる思いを感じております。

市制施行以来、様々な分野において吉崎市の振興発展、進化を遂げてまいりましたが、一部の大都市を除き、全国地方自治体共通の課題となっている人口減少・少子高齢化をはじめ、有人国境離島法の施行、SDGs未来都市に係る取組など、本市を取り巻く状況は目まぐるしく

変化をしております。

こうした「進化」と「変化」を恐れない柔軟で強靱な地域づくりを念頭に、「全ての産業振興に全力」をもって取り組み、「吉崎の未来」を思い、将来にわたって「誰一人取り残さない持続可能な地域社会」を市民皆様とともに築いてまいります。

現在、世界中が新型コロナウイルス感染症に係る危機に直面しており、予断を許さない状況が続いています。本市においても感染者が発生し、市民皆様には、感染への不安だけでなく、事業や仕事、日々の生活のあらゆる面でご心配をおかけしております。

市では、吉崎市感染症危機管理対策本部を設置し、関係機関との連携のもと、感染拡大の防止に全力であつております。

感染拡大防止につきまして、自らの危険を顧みず、日々対応に当たられている医療関係従事者並びに感染防止にご尽力いただいている介護・福祉現場の皆様、そして市民皆様お一人お一人のご協力に、心から感謝を申し上げます。

また、この度のコロナウイルス禍により、吉崎市の経済は、宿泊、飲食、貸切バス、土産品を中心に大打撃を受けております。

人の移動が制限される中、経済的打撃を受けた産業の業績を回復するため、一刻の猶予もできませんので、迅速に緊急経済対策を図ります。

危機意識をもって、市民皆様とともにこの重大な局面を乗り切つてまいりますので、引き続き、ご理解・

ご協力についてよろしくお願い申し上げます。

結びに、この度の市長選挙における市民皆様の温かいご支援に心から感謝申し上げますとともに、市民皆様と心をつなげた市政運営に今後、全力で取り組んでまいりますので、一層のご理解とご協力、市政への参画をお願い申し上げます。

令和2年4月20日

吉崎市長 白川 博一



当選証書授与（4月13日）

市長選挙の結果

（令和2年4月12日執行）

当 7,371票 白川 博一
7,042票 森 しゅんすけ

当日の有権者数 21,661人
投票者数 14,527人
投票率 67.07%



Happy Birthday!! おたんじょうびおめでとう
1歳になりまちた

5月
生まれ

ののねえ、 大好き♡	負けないぞっ!!	ねえねに	パパ大好き♡	だいすき♡	ママ	バナナ大好き!!	食べるよ!	いっぱい
まつなが ひの 松永 陽乃ちゃん	やまぐち みはる 山口 未遥ちゃん	かわぞえ せら 川添 聖莉ちゃん	の もと そら 野元 咲空ちゃん	の もと そら 野元 咲空ちゃん	わりいし さつき 割石 皐月くん	うどう さき 有働 咲妃ちゃん		
7日 淳一さん・美香さん (石田町石田西触)	12日 翔太さん・真満さん (芦辺町箱崎谷江触)	13日 翔太さん・由華さん (郷ノ浦町片原触)	13日 翔太さん・小奈美さん (芦辺町箱崎大左右触)	14日 恭介さん・真愛さん (郷ノ浦町坪触)	16日 嘉紀さん・都さん (郷ノ浦町永田触)			
にいに、いっぱい 遊んでね☆	バナナだいすき♡	遊んでね☆	みんないっぱい	ねえね大好き♡	だいすき♡	おにいちゃん	「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 になる月の前月の1日ま でとなっています。詳しく は総務課 ☎48-1111 まで。	
あごめ まなと 馬込 真七翔くん	うんの ゆうは 耘野 結羽ちゃん	おがた まなと 尾形 真都くん	てらだ みれい 寺田 実令ちゃん	かわかみ ゆうと 川上 悠仁くん				
16日 正裕さん・美香さん (芦辺町瀬戸浦)	19日 慎太郎さん・姫瑠さん (郷ノ浦町本村触)	24日 将平さん・雅美さん (勝本町坂本触)	26日 真吾さん・幸美さん (芦辺町箱崎大左右触)	31日 陽平さん・由香さん (勝本町新城東触)				



広報「いき」の題字を
募集しています!



広報「いき」では、皆さんにより親しまれる広報紙を目
指して、題字の「いき」に市内の小学生が毛筆で書いたも
のを採用しています。のびのび元気な「いき」の字をどし
どしご応募ください!

【応募資格】市内の小学校1年生から4年生まで

※一度も掲載されていない方を優先して掲載します。

※4年生は、年度末に提出され、掲載月が5年生となる場
合は掲載できません。

【応募方法】

次の①・②・③を、市役所各庁舎市民生活班(郷ノ浦庁
舎は総務課総務班)に持参いただくか、総務課 総務班あて
にご郵送ください。

①半紙の中央に大きく毛筆で「いき」と書き、左側に「小
学校名・学年・氏名」を書いたもの(折りたたみ可)
②本人の写真(トリミングします)、数人で写っている
ものも可)

③便箋やメモ用紙などに、以下の情報を記入したもの
小学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、返却先の
住所(学校などでもかまいません)、コメント(題字を
書いた感想や今頑張っていることなど)

【郵送先】〒811-5192 郷ノ浦町本村触562番地

市 総務課 総務班 宛

【お問い合わせ】市 総務課 総務班 ☎48-1111

今月の表紙

壱岐市長特別表彰 表彰式

(2月28日)

スポーツや文化・芸術、技能などの各分野において優れた成績を残し、壱岐市
民皆様に元気と勇気を与えた皆さんの功績を讃え、表彰しました。令和元年度
の受賞者は、スポーツで優秀な成績を残された7名の方々と1つの団体です。
詳しくは、12ページの「けねやねピックアップニュース」をご覧ください。

人の動き

令和2年3月31日 現在

人口 **26,070** 人
男 **12,467** 人
女 **13,603** 人

出生 **13** 人
死亡 **43** 人
転入 **243** 人
転出 **479** 人

世帯 **11,576** 世帯



2020
5月
May

皐月 -さつき-
〈花 暦〉ばたん(富貴)
〈誕生石〉エメラルド(幸福、恩愛)

…学校・幼稚園・保育所行事(掲載依頼分)
…一支部博物館行事
…はつらつ元気塾
…こどもセンター講座・教室等



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
名古屋市の情報がご覧になります。
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.nagasaki.jp>

今月の行事予定

※このカレンダーは、4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。

5/1 金	特別企画展 一支部博物館・長崎県埋蔵文化財センター 収蔵品展 10日まで
2 土	
3 日	憲法記念日
4 月	みどりの日
5 火	こどもの日
6 水	振替休日
7 木	
8 金	
9 土	9:00~ ブックリサイクル(郷ノ浦図書館) 13:30~ ボンボンマスコット作り(郷ノ浦図書館)
10 日	
11 月	
12 火	
13 水	10:00~16:00 人権相談(法務局)
14 木	
15 金	令和元年分 所得税及び復興特別所得税確定申告分の口座振替日 (市税務署)
16 土	
17 日	
18 月	

19 火	令和元年分 個人事業者の消費税及び 地方消費税確定申告分の口座振替日(市税務署)
20 水	10:00~16:00 人権相談(法務局)
21 木	
22 金	
23 土	
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	10:00~16:00 人権相談(法務局)
28 木	
29 金	
30 土	
31 日	8:45~15:30 霞翠小運動会 9:00~15:00 石田小運動会
6/1 月	令和2年度 軽自動車税・自動車税納期限
2 火	
3 水	10:00~16:00 人権相談(法務局)
4 木	
5 金	県高校総体開会式

◆郷ノ浦: 市島の島ホール(市文化ホール)	☎ 47-4111	・休館日: 水曜日	◆芦 辺: 一支部博物館	☎ 45-2731	・休館日: 月曜日
◆勝 本: 市西部開発総合センター	☎ 45-1113	(社会教育課)	原の辻ガイダンス	☎ 45-2065	
ふれあいセンターかざはや	☎ 48-3200	・休館日: 月曜日	市岐島開発総合センター	☎ 45-3693	・休館日: 火曜日
◆石 田: 市農村環境改善センター	☎ 44-5179	・休館日: 月曜日	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



今月のヘルスメイトさん
松永美津子さん 松嶋賀代子さん
(石田支部) (石田支部)

白身魚のソテー 〜ほうれん草ときのこソースかけ〜

ほうれん草はビタミンCや鉄分、βカロテンを多く含むとても栄養価の高い野菜です。特にβカロテンは、肌の乾燥を防いだり粘膜の形成に関わる栄養素で、生クリームや油脂と摂ることで吸収率が上がります。美味しく簡単に作れますのでぜひ試してみてください。



1人分
427
kcal

材 料《4人分》

白身魚…… 4切れ(一切れ80g)	ほうれん草…… 1束
塩…… 小さじ1/3	たまねぎ…… 80g
こしょう…… 少々	しめじ…… 100g
小麦粉(白身魚用)…… 大さじ2	小麦粉(ソース用)…… 小さじ2
バター…… 40g	生クリーム…… 1カップ
サラダ油…… 大さじ2	

作り方

- ① 白身魚は、塩とこしょうで下味をつけ小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにバターを溶かし、①を両面こんがり焼いたら器に盛る。
- ③ ほうれん草は湯がいておき、水に入れしばらく2cmほどの長さに切っておく。
- ④ たまねぎはみじん切り、しめじは軸を取り小房に分けておく。
- ⑤ ②で使ったフライパンにサラダ油を足して④を炒めたら、小麦粉を加え③を炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に生クリームを入れ煮立てたら、塩こしょう(分量外)少々を加えて味をととのえ②にかける。



「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。

広報

いき

2020

5

No.194

(毎月1日発行)

◎発行 市総務部 総務課
〒851-5902 長崎県市郷ノ浦町本村5-6-2番地
☎ (0950) 48-1111 FAX (0950) 48-1155
e-mail iki-soun@city.nagasaki.jp

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

「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。