



壱岐、誇り
我々が未来をつくる

広 報

Iki City
Communication
Magazine

7

July
2021

No.208

【特集】
住宅用火災警報器の寿命は大丈夫!?

い き



〈今月の表紙〉

第71回 壱岐市中学校体育大会(中体連)球技・剣道大会(5月15日)

壱岐市中学校体育大会 球技・剣道大会が開催され、それぞれの競技で、日々練習を積み重ねてきた選手たちが手に汗握る迫力満点のプレーを魅せました。(9ページの「けねやねピックアップニュース」にも写真を掲載しています。)

今月の題字



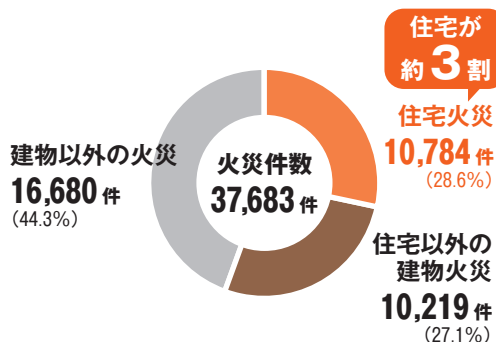
かみむら はるや
上村 治也さん
(柳田小学校2年)

釣りが大好き! 大物が釣れますように。

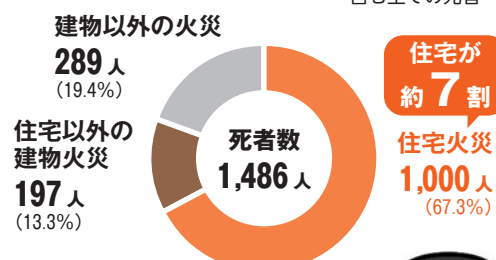
※学校名、学年、コメントは応募
(令和2年9月)当時のものです。

火災による死者の約7割は住宅で発生！

令和元年中の火災件数 ※放火を含む全ての火災



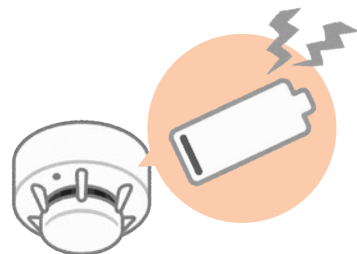
令和元年中の火災死者数 ※放火自殺者等を含む全ての死者



〈参考〉総務省消防庁ホームページ



住宅用火災警報器は、平成21年に設置が義務化され、多くの家庭で火災を警戒してくれています。しかし、その住宅用火災警報器にも寿命があり、交換時期になると、ブザーや音声でお知らせします。住宅用火災警報器専用電池の平均寿命は約10年、乾電池を交換するタイプの寿命は約2年で、それを目安に取替が必要です。総務省消防庁調べでは、住宅用火災警報器を設置した場合、未設置の住宅に比べ死者の発生率に4割の差が出ています。また、左のグラフでは、令和元年中の住宅火災は、全体の約3割を占める結果となっており、火災による死者の約7割が住宅で発生していることがわかります。



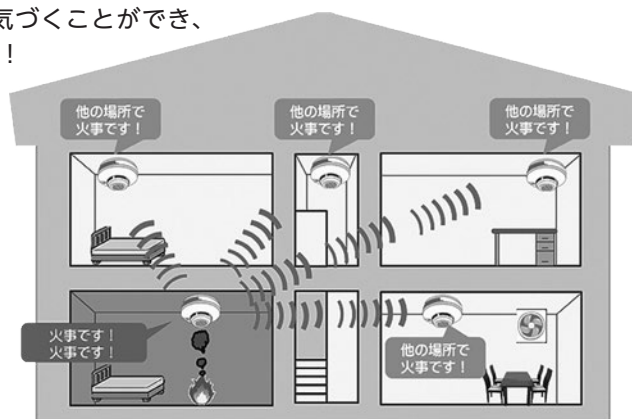
〔特集〕

住宅用火災警報器の寿命は大丈夫!?

お問い合わせ 消防本部 予防課 ☎ 45-3037

連動型

他の部屋で発生した火災に気づくことができ、早期避難、初期消火が可能に！



住宅用火災警報器の種類

住宅用火災警報器には煙式と熱式があり、寝室（2階が寝室の場合は階段）に設置する煙式が義務となります。また、火元で作動した警報器のみ警報を行う単独型、作動した警報器から他の部屋の警報器へ連動させて警報を行う連動型があります。

必要に応じて使用しましょう！

補助警報装置

目や耳の不自由な方には、音や光で知らせてくれる！



※イラストのアンテナはイメージです。実際には付いていません。

〈作動点検〉
「ボタンを押す」か「引き紐を引く」
警報音が鳴るか確認してください。
点検は毎年行い、実際の警報音がどのようなものか、家族全員で確認しましょう。音が鳴らなければ、電池切れが故障している可能性があります。

〈機器の手入れ〉
汚れなどが目立ってきたら、布を中性洗剤に浸し、よく絞って汚れを拭き取ってください。
水洗いや、機器を分解しての手入れは故障の原因となります。また、シンナーなどの有機溶剤は使用しないでください。

定期点検と手入れ

新型コロナウイルス ワクチン接種について【集団接種を実施しています!】

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 45-1114

壱岐市では、ワクチン接種を希望する方が早期に接種できるように、集団接種を実施しています。予約から接種当日までの流れは、下記のとおりです。希望する方は、ぜひご利用ください。

かかりつけ医に『接種を受けてよいか』の判断を確認し、
市が開設する『集団接種』を希望される場合

予約コールセンターに接種の予約をする。(詳しい日程は、予約時にご確認ください。)

予約した日時に接種会場へ接種を受けに行く。

【集団接種会場】壱岐の島ホール 中ホール

《持ち物》

- ・接種券（※持参がない場合、接種できません。）
- ・事前に記入した予診票
- ・保険証等（本人確認ができるもの）

《服装》

肩をすぐに出すことができる服装
(ワクチンは肩に接種します。)

【注意】予約時間にあわせて、会場にお越しください。
(密にならないように、時間帯を分けて予約を受け付けています。)

①接種前の確認

- 入室時の体温測定
- 受付
- 予診票の内容確認



②医師による診察・接種



③接種後、15分～30分間 会場内で健康観察



※接種会場では、万が一体調が悪くなった場合にすぐに対応ができるよう、医薬品等を準備しています。

第71回 社会を明るくする運動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

社会を明るくする運動とは？

すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

壱岐市では、保護司会、更生保護女性会の皆様を中心に、のぼりやポスターによる啓発活動を行います。例年、広報パレード、中学生弁論大会、小学生作文コンテストなどの啓発活動を実施していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止等により中止する場合があります。

【お問い合わせ】総務課 総務班 ☎ 48-1111



功績をたたえて

問 総務課 総務班 ☎48-1111

令和3年春の叙勲を1名の方が、第36回危険業務従事者叙勲を3名の方が、令和3年4月1日付け高齢者叙勲を1名の方が、それぞれ受章されました。

【危険業務従事者叙勲】
瑞宝双光章（消防功労）

元壱岐市消防司令長

小川 聖治さん（郷ノ浦町 67歳）



【危険業務従事者叙勲】
瑞宝単光章（警察功労）

元大阪府警部補

西川 甫さん（郷ノ浦町 73歳）



【春の叙勲】

瑞宝単光章（消防功労）

元壱岐市消防団副団長

大川 正伸さん（芦辺町 65歳）



【危険業務従事者叙勲】
瑞宝単光章（防衛功労）

元3等陸尉

田嶋 勝也さん（勝本町 61歳）



【高齢者叙勲】

旭日単光章（地方自治功労）

元芦辺町議会議員

重田 一郎さん（芦辺町 88歳）



功績をたたえて

問 総務課 総務班 ☎48-1111

真上征治さん、中嶋隆弘さんが、長年、行政相談委員として尽力されたことに対し、総務大臣より感謝状が贈呈されました。

真上さんは、平成12年5月から約21年間、中嶋さんは、平成29年4月から約4年間、本市の行政相談委員として、相談者のお困りごとの解決にご尽力いただきました。これまでのご労苦に対し感謝申し上げます。



真上 征治さん



中嶋 隆弘さん



令和3年7月 壱岐市巡回献血

問 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。市内において、献血バスによる巡回献血を実施しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

実施日	場 所	受付時間
7月5日(月)	市役所郷ノ浦庁舎	9:00～12:00
	壱岐病院	14:00～16:00
6日(火)	市役所勝本庁舎	9:00～12:00
	勝本町漁業協同組合	13:30～16:00
7日(水)	市役所那賀事務所	9:00～10:45
	市役所芦辺庁舎	12:15～15:45
8日(木)	郷ノ浦 壱岐振興局	9:00～13:00
10日(土)	郷ノ浦 壱岐の島ホール(地下駐車場)	9:00～11:30
	石 田 マリンパル壱岐	13:30～16:00
11日(日)	芦 辺 イオン壱岐店	9:00～11:30 13:00～16:00
	郷ノ浦 壱岐振興局	9:00～11:00
12日(月)	石 田 市役所石田庁舎	12:30～15:30

※新型コロナウイルス感染症予防のため、会場での感染症対策にご協力をお願いします。また、混雑状況によっては待ち時間が長くなったり、車などでお待ちいただく場合もありますのでご了承ください。



「神々の島 壱岐ウルトラマラソン2021」の開催中止について

問 壱岐ウルトラマラソン実行委員会事務局(観光課内) ☎48-1130

4月号にて、壱岐ウルトラマラソンを10月16日(土)に開催を予定していることをお知らせしました。本大会は単なるマラソン大会に止まらず、本市の観光振興や地域経済活性化のために重要な事業ですが、以下の理由から、安心安全の大会運営が大変厳しい状況と判断し、**本年の大会を中止**することを決定しました。市民皆様のご理解をお願いします。

- 全国的な変異株のまん延等、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない。
- 大会当日までの全市民へのワクチン接種が厳しい。
- 全国各地からの参加となり、感染リスクが残る。
- ボランティアの要請および安全確保が難しい。

〈壱岐ウルトラマラソン公式ホームページ〉
<https://iki-ultra.jp/>





下水道への接続を 考えてみませんか？

問 上下水道課 下水道班 ☎42-1113

蚊やハエに悩まされない生活、透き通った美しい海、清潔に使用できるトイレ……下水道に繋ぐことでこのような快適な生活環境へ近づけることができます。整備済みの区域内において、未加入の方はぜひご検討ください。詳しくはお問い合わせください。

下水道のメリットとは？

清潔で住みよい
まちになります



【環境保全】
衛生的なまち

川や海の自然を
とりもどします



【水質保全】
美しい自然

水洗トイレが
使えます



【トイレの水洗化】
快適な生活



下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」



壱岐市就職サポートセンターを開設しました

問 商工振興課 就職サポートセンター ☎48-1135
[E-mail] iki-shoko@city.iki.lg.jp

壱岐市は、毎年転出超過によって人口が減っています。市内から市外に移り住もうと思う要因と、市外からの移住を妨げている一番の要因は、両方とも「仕事がネックになっていること」です。市内の就職に関するお悩みを解決する窓口を開設することで、定住・移住をサポートします。

- 移住を検討しているがどんな仕事があるのか分からない方
 - 子どもの壱岐への就職・帰島で悩んでいる方
 - やりたい仕事が見つからない、わからない方 など
- 徹底したカウンセリングで、就職に向けたサポートをします。

【日 時】毎週火曜・木曜 午前10時から午後4時まで

【場 所】市役所郷ノ浦庁舎3階

相談は無料です。お一人当たり1回60分、オンラインによる相談も可能です。就職相談をするには、前日までの事前予約が必要です。



国民年金保険料免除申請及び新型コロナウイルス感染症の影響に伴う 臨時特例免除申請について

問 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157

令和3年度分の国民年金保険料免除申請の受付を7月1日から開始します。この申請による免除対象期間は、令和3年7月から令和4年6月までです。また、令和元年度、令和2年度分は、申請日から2年1か月以内であれば申請できます。

免除は、本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合、20歳から50歳未満の方には、納付猶予制度があり、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に承認されます。

保険料を納め忘れた状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な場合は、免除や納付猶予制度をご利用ください。

なお、学生の方で国民年金保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」をご利用ください。令和3年度分の対象期間は、令和3年4月から令和4年3月までです。

また、保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間は、保険料を全額納付した期間に比べ、将来受け取る老齢基礎年金の金額が少なくなります。このため、免除・納付猶予された保険料は、承認された期間から10年以内は

納付（追納）できます。

【申請場所】市役所各支所市民生活班（芦辺庁舎は保険課）又は各事務所

【申請に必要なもの】

- 本人確認できるもの（マイナンバーカード、免許証など）
- 失業や離職された方の場合、「離職票」又は「雇用保険受給資格者証」の写し
- 学生の方の場合、「在学証明書」の原本又は「学生証」の写し

新型コロナウイルス感染症の影響により 収入が減少している方へ

令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の、臨時による特例免除申請が可能となりました。申請は、市役所各支所市民生活班（芦辺庁舎は保険課）又は各事務所でもできます。詳しくは、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）をご覧ください。





「後期高齢者医療保険料の均等割額の軽減率変更」及び 「均等割額軽減判定に係る基準の変更」について

問 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157

後期高齢者医療保険料の均等割額の軽減率が変わります。

【対象者】 世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額が **43 万円以下** で、世帯の被保険者に各種所得がある世帯の方

現在、75 歳以上の方の保険料均等割額は、世帯の所得状況に応じて軽減されています。法令上 7 割軽減の対象の方は、これまでさらに上乗せして軽減されてきましたが、令和元年度から、段階的に見直しを行っています。今年度は、保険料均等割額の軽減割合が次のとおり見直され、均等割の金額が変わります。

昨年度 7.75 割軽減の方は、今年度 7 割軽減へ

⇒保険料均等割額の金額が月平均約 880 円から約 1,180 円に変わります。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合				
	本則	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
(平成 30 年度における 8.5 割軽減の区分) 軽減判定所得が 43 万円以下 で、 世帯の被保険者に各種所得あり	7 割	8.5 割		7.75 割	7 割
				月平均額が 約 880 円 ⇒ 約 1,180 円	

※保険料均等割額は、令和 2・3 年度は 47,200 円です。

《保険料を年金からの引き落としで納めている皆様へ》

年度前半（4 月・6 月・8 月）は前年度の 2 月と同額となり、後半（10 月・12 月・2 月）で年間の保険料を調整します。引き落とし額への影響は、基本的に 10 月からです。

保険料の年金からの引き落とし金額の例（7.75 割軽減から 7 割軽減の対象となる方）

1,100 円	1,100 円	1,100 円	2,500 円	2,400 円	2,400 円
4 月	6 月	8 月	10 月	12 月	2 月
令和 2 年度 年額 10,600 円（月平均約 880 円） （7.75 割軽減）					
2,400 円	2,400 円	2,400 円	2,300 円	2,300 円	2,300 円
4 月	6 月	8 月	10 月	12 月	2 月
令和 3 年度 年額 14,100 円（月平均約 1,180 円） （7 割軽減）					

後期高齢者医療保険料の均等割額軽減判定に係る基準が変わります。

所得の低い方の均等割額軽減対象となる基準額を個人所得課税の見直しに伴う不利益が被保険者に生じないように次の表のとおり見直されます。

	令和 2 年度		令和 3 年度
7 割軽減	33 万円以下		43 万円 + 10 万円 × (給与所得者数の数(※) - 1) 以下
5 割軽減	33 万円 + (28 万 5 千円 × 被保険者数) 以下		43 万円 + (28 万 5 千円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者数の数 - 1) 以下
2 割軽減	33 万円 + (52 万円 × 被保険者数) 以下		43 万円 + (52 万円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者数の数 - 1) 以下

※給与所得又は公的年金等所得がある方



後期高齢者医療制度における 申請・届出書類受付時の本人確認について

問 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157

長崎県後期高齢者医療広域連合の定める申請・届出書類等について、行政手続の押印見直しにより押印が不要となりました。それに伴い、市役所の窓口で関係書類を受け付ける際の本人確認を厳格に行います。窓口にお越しいただく際は、マイナンバーカードなどの「本人確認書類」をお持ちください。

代理の方が申請する場合は、窓口に来られる方と被保険者の本人確認書類も必要です。

なお、壱岐市が使用する口座振替依頼書については、金融機関届出印が必要となりますのでご注意ください。

【本人確認書類について】

〈1 点で確認可能なもの〉

官公署が発行した顔写真付きのもの

マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書（平成 24 年 4 月 1 日以降のものに限る。）、身体障害者手帳 など

〈2 点で確認可能なもの〉

健康保険証、介護保険証、年金手帳・年金証書、各種医療受給者証 など

※本人確認書類は、いずれも有効期限内のものに限ります。

※後期高齢者医療制度は、県内全ての市町が加入する長崎県後期高齢者医療広域連合が運営主体（保険者）となり制度の運営を行っています。

宝くじは県内で購入しましょう！

【掲載担当課】

政策企画課 企画班 ☎ 48-1134

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月13日(火)から全国で2種類同時発売されます。宝くじ公式サイトでも購入できます。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われますので、ぜひ県内で購入しましょう。

今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて**7億円**！

1等 5億円×23本 **前後賞** 各1億円×46本

※当せん本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

同時発売のサマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて**5,000万円**！

1等 3,000万円×28本 **前後賞** 各1,000万円×56本

※当せん本数は発売総額210億円・7ユニットの場合

【発売期間】7月13日(火)から8月13日(金)まで

【抽せん日】8月25日(水) 【支払開始日】8月30日(月)

【お問い合わせ】宝くじコールセンター ☎ 0570-01-1192 / 011-330-0777 (ナビダイヤル 有料)

サマージャンボ宝くじ
7月13日(火) 発売!!
1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
(公財)長崎県市町村振興協会

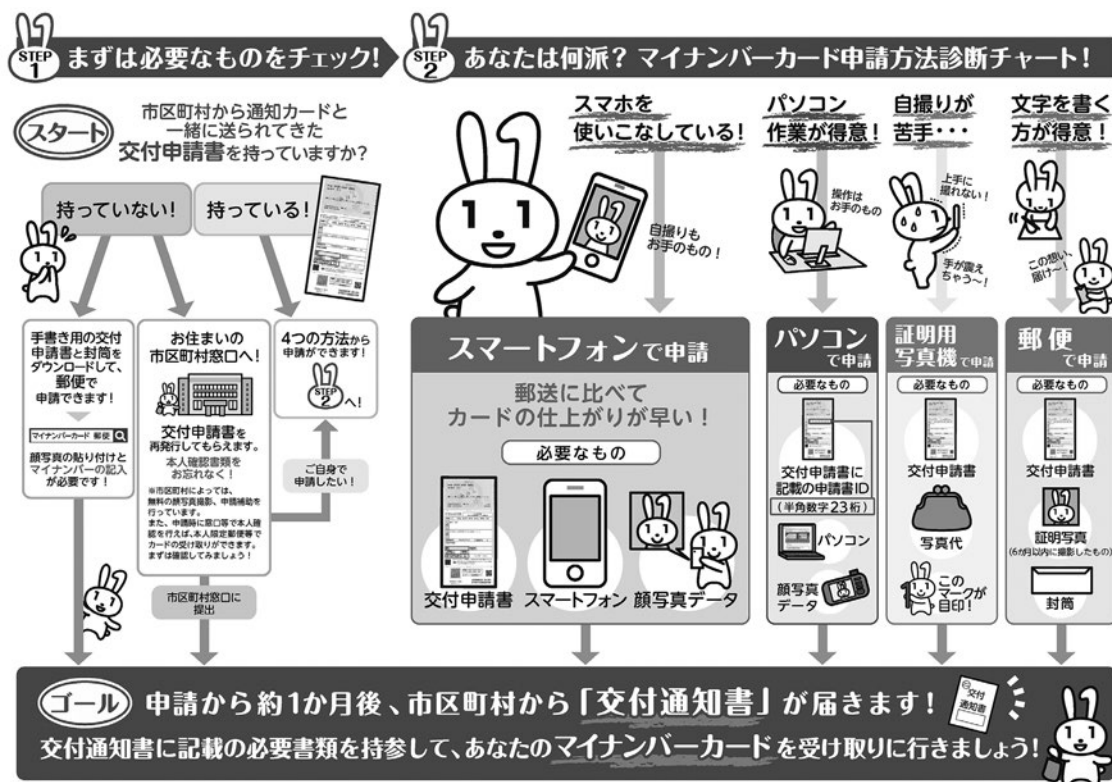
マイナンバーカードの取得推進について

本市のマイナンバーカードの交付率は5月末までで、36.3%となっています。

国の消費活性化策であるマイナポイントの付与は、本年9月までのキャッシュレス決済サービスのチャージ又はお買い物利用が対象となりますが、申込上限に達した時点で終了となる場合がありますので、手続きがまだお済みでない方は、お早めの手続きをお勧めします。対象となる方や対象となるキャッシュレス決済サービス、手続きポイントについては、市役所担当、総務省又はキャッシュレス決済サービス事業者のホームページ等でご確認ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用についても、マイナポイントの予約・申込と併せて事前に手続きできます。

マイナンバーカードの取得には、1か月程度時間を要しますのでお早めの申請をお願いします。今後も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予定です。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの交付申請手続きをお願いします。



■ お問い合わせ

マイナンバーカードの申請について
市民福祉課 市民班 ☎ 48-1116

マイナンバーカードの保険証利用について
保険課 国保・後期・年金班 ☎ 45-1157

マイナポイント・マイキーIDについて
総務課 総務班 ☎ 48-1111

ソサエティ 5.0 に向けた IT 人材育成

■プログラミング教育の実施

ソサエティ 5.0（※1）の実現に向け、今後、より社会から求められる『IT 技術者』。壱岐市では、SDGs の連携協力協定を結んでいる「株式会社キャニオン・マインド」と「株式会社九電ビジネスフロント」にご協力いただき、昨年度から壱岐商業高校の1・2年生を対象としたプログラミング教育に取り組んでいます。

本講座は、WEB サイト作成に必須となる LAMP（※2）の基礎を学習するもので、受講後は自分自身で自由に、さらにお金をかけることなく、Web サイトの構築ができるようになります。

また、それにより、IT 系企業への就職の門戸を広げ、企業によってはテレワークが可能な職種として島内に残ることもできます。やる気があれば、島内で独立して個人事業主として活動することもできるスキルです。

これまで、壱岐商業高校の希望者4名が週1回のペースで受講し、「自分たちでホームページの作成・立ち上げをする」ことを目標に学習してきました。今回は4名が1年間かけて作成したホームページを紹介しますので、ぜひ彼らの成長をご覧ください。

今年度は、壱岐市テレワーク施設に入居している「株式会社ユグドラシル」、「株式会社キャニオン・マインド」の2社に運営費等をご支援いただきながら、本プログラミング教育を実施します。開講は7月の予定です。

壱岐商業高校生の皆さん、私たちと一緒にプログラミングについて学んでみませんか。多くの皆さんの参加を心からお待ちしております。



<http://aidnet-ikishou.kir.jp/step0.html#>

【受講生の声（感想）】

IT や LAMP について興味があって参加し、ますます視野が広がった。まだまだ知らないことがたくさんあるので、ここで終わりではなく、これから勉強していきたい。

WEB サイトの作り方に興味を持って参加したが、この講座を受講し、パソコン関係の資格を多く取得したいと思うようになった。

知らなかった事を学べて視野が広がった。また、普段の生活では同級生や先生しか関わらなかったで、良い経験になった。

LAMP 講座で学習した内容が学校の授業で出てくることがあり、ちょっと嬉しい気持ちになった。

IT 系の仕事やパソコンを使った仕事に就きたいと思い参加したが、いろいろなサイトを見たときに「ここ習ったところだ!」と新鮮な気持ちになることが増えた。

講座を受けるまで、興味はあったけど、どのように手を付けたら良いかわからないものだったので、とても楽しかった。

今まで「できたら格好いいな」という理想だったものが、講座を受けたことで、現実的な将来として考えられるようになった。

※1 サイバー空間（仮想空間）とフィジカル空間（現実空間）を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する、これから訪れる新たな未来社会

※2 オープンソースソフトウェアの組み合わせを指す略称で、具体的には OS の Linux、Web サーバーの Apache、データベースの MySQL、プログラミングの Perl、PHP、Python を指す。

「壱岐なみらい創りプロジェクト 第1回 SDGs 対話会」を開催します。

今回は、意欲のある市民の想いを市外者が一緒に育てていく事業共創の場『壱岐なみらい倶楽部』の創設に伴い、「壱岐で何かやりたい」「何か仕掛けたい」と思う意欲のある市民の皆様を募集します。

住み続けたい壱岐の島であり続けるために、壱岐の魅力、素晴らしさを改めてみんなで話し合い、「壱岐のことが好き!」「壱岐の未来はこうあって欲しい!」という想いを自分たちの手で実現してみませんか? 多くの皆様のご参加をお待ちしています。お気軽にお越しください。

なお、ご来場の際は、マスク着用の徹底、咳エチケット、3密を避けるなどの感染症対策にご理解、ご協力をお願いします。

【日 時】7月11日(日) 午後1時30分から午後4時30分まで

【場 所】勝本町ふれあいセンターかざはや イベントホール

【内 容】壱岐の未来を良くするために、いま私たちがやるべきことは何なのか考えてみよう!



The West, East and me

4月19日、阿多彌神社の例祭を見に行きました。その日の感想、感謝としたいと思っています。
阿多彌神社の例祭はとても素晴らしかったです。最初は神楽の面白さです。アメリカの宗教(主にキリスト教)では、あまり踊りの儀式や祭りはありません。楽しく、生き生き踊っている神楽の神職さんを見て感動しました。悩みなどが消え、ただその瞬間を見ることだけで満足でした。正座で長い間見ていたので、脚が少し痛かったのですが、それも経験の中で大事だと思いました。



次は阿多彌神社の皆さんの優しさです。観光の取材をするため、見に行きましたが、話しかけてくれたり、いい場所に座らせていただいたり、榊なども貰うことができました。本当にありがとうございました！

最後に、例祭のお神輿を移動することも面白かったです。お神輿を軽トラに乗せてから少し離れた場所まで行きました。そこで、果物やお酒が供えられて、お辞儀をしながら祈り、また神社へ戻りました。これもアメリカには全然ないので、とても面白いと思います。自然に囲まれて、すごく美しかったです。

今、コロナ禍の中で大変だと思いますが、この例祭でとても良い思い出ができて、ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。



／ごっとり杓岐の話題！／



ピックアップニュース
KENEYANE PICK UP NEWS



4/17 「筒城まちづくり協議会」設立・事務所開所式が 開催されました！

「筒城まちづくり協議会」が昨年4月1日付で設立され、この度、設立・事務所開所式が開催されました。

この開所式の中で、おおの けんいちろう大野賢一郎会長は「地域でできることは地域で行い、行政と地域一体となった新しいコミュニケーションの場を創出し、安心・安全で筒城に住んでよかったと思えるまちづくりを推進する」と挨拶されました。

筒城地区公民館1階の部屋を拠点施設として改修し、『ひとりひとりが、出来る事を出来る時に出来るだけ～それぞれが無理せず出来る事をコツコツと なご～続けらるごつ、ぼちぼちきばりまっしょ！』というスローガンのもとに、ゆっくり無理なく、地域住民が一致団結して地域の宝（伝統・文化、自然など）を守り続けていく活動を進められています。



5/15 第71回 杓岐市中学校体育大会（中体連）球技・剣道大会 （雨天により屋外競技は16日）

第71回となる杓岐市中学校体育大会 球技・剣道大会が市内各所で開催され、県大会出場を目指し日々練習に励んできた選手たちが闘志あふれるプレーで熱戦を繰り広げました。懸命に競い合う選手の姿に、応援席からは大きな拍手が送られました。



いきいろ相談(育児相談)のご紹介

いきいろ相談で、妊娠や出産、子育てに関する悩み事や不安なことを保健師や助産師、栄養士、歯科衛生士に相談してみませんか？

「体重を測りたい!」「イヤイヤ期でどうしたらいいかわからない……。」「離乳食の進め方を教えて欲しい!」「好き嫌いが多いけど、どうしたらいいの?」「仕上げ磨きを嫌がって上手くできない!」「どんな歯磨き粉があるの?」など、どんな些細なことでもご相談ください。

●子育てに関する相談は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで受け付けています。相談は電話でも来所でも構いません。

●月に3回テーマを決めて相談日を設けています(予約制)。日程等の詳細は、市ホームページやチラシをご覧ください。予約の際は、いきいろ(☎ 45-1201)にお電話ください。

【相談場所】 壱岐市子育て世代包括支援センター いきいろ相談室(市役所芦辺庁舎内)

【相談テーマ】

◎子育て全般(保健師・助産師) ◎栄養相談(栄養士)

◎歯科相談(歯科衛生士)



母子手帳アプリ

『壱岐 はぐ』をご存じですか？

母子手帳アプリ「壱岐 はぐ」では、『寝返り記念日』や『1人で歩いた記念日』などの成長の記録ができ、家族で思い出を共有できます。

予防接種の回数やワクチンの種類も多くなっており、打ち忘れないように管理をするのも大変です。そこで、「壱岐 はぐ」を使うと、お子さんのお誕生日から接種できるワクチンの種類をピックアップできたり、予防接種日を入力すると、接種日が近づいたタイミングに、プッシュ通知でお知らせしてくれます。その他にも、子育てに関する動画などを見することもできます。市役所からの必要な情報も随時お届けしていきます。ご家族皆様と、ぜひ登録・ご利用ください。



壱岐市新型コロナウイルスワクチン接種交通対策について

壱岐市は、壱岐地区タクシー協会と、新型コロナウイルスワクチン接種が円滑に実施できるように協定を締結しています。新型コロナウイルスワクチン接種を受けに行かれる際に、タクシーを使用される場合は、優先的に予約ができるようになっています。

地域おこし協力隊だより



壱岐の美しい写真を投稿してください!

情報発信業務担当

田口 有香

壱岐市観光連盟で情報発信を担当して1年と3か月が経ちました。現在、力を入れて取り組んでいるのがInstagramです。コロナ禍において、積極的に誘客をしにくい状況ですが、壱岐の美しい景色を楽しんでいただき、さらにはコロナが収束した際には「壱岐に行ってみよう」と旅行の計画を立てていただけるように繋げていきたいと思っています。そこで、壱岐にお住まいの皆さまからも写真を募集いたします。壱岐で撮った写真に #iki_photo を付けて投稿してください。素敵な写真を選んで、Instagram内で紹介させていただきます! 詳しくは右記アカウントのプロフィール欄をご覧ください。



IKIISLAND



壱岐移住1年目です

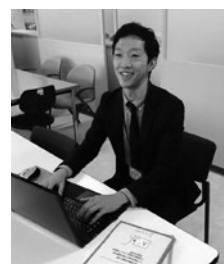
就職支援業務担当

合田 晃

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

私は最近、仕事終わりにサビキ釣りでアジを釣るのにハマっています(^^) 先日、防波堤で一緒にさせていただいた方に、投げサビキの仕掛けを教えていただき、29.5cmのアジが釣れました! 潮の高さでタナを調整したり、日没時間に対して、どのタイミングが一番釣れるのか? ピンポイントでどの場所が釣れるのか?などを研究するのが楽しいです。

業務では、4月から壱岐市就職サポートセンターを開設しました。事前予約制で求職者の方の相談を承っていますので、ぜひお気軽にご相談ください。また、壱岐市の移住相談窓口、ながさき移住サポートセンターと連携して、UIターン検討者の方の相談業務も行っています。「壱岐に戻りたいけど仕事がない」そんなお悩みを解決できるように取組を進めてまいります。





ふくしのと。

IKI IKI Fukushima Note

あい

I カフェのご案内

【日時】 7月19日(月) 午前10時から正午まで

【内容】 終活ミニ講話

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

【会場】 マリンパル壱岐 【参加料】 無料

【お問い合わせ】 保険課 地域包括支援センター ☎ 45-1197

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

【お問い合わせ】 保険課 国保・後期・年金班 ☎45-1157

保険証の更新について

現在お持ちの保険証（国民健康保険被保険者証と、75歳以上の方が加入の後期高齢者医療被保険者証）の有効期限は、令和3年7月31日までとなっています。8月以降分を7月中に交付（郵送）しますので、記載内容をご確認いただき大切にお使いください。なお、更新のための手続きは必要ありません。

- ◆「保険証」は自己負担割合を示すものですので、医療機関等を受診する際は、必ず窓口に表示してください。
- ◆有効期限の過ぎた「保険証」「高齢受給者証」は、細かく裁断し破棄いただくか、市役所へ返却ください。
- ◆70歳になる方は、負担区分の変更がありますので70歳の誕生日の月末が有効期限です。新しい保険証は、誕生月の月末にお送りします。
- ◆75歳になる方は、後期高齢者医療制度へ移行するため、75歳の誕生日の前日が有効期限です。後期高齢者医療制度の保険証は、誕生月の前月にお送りします。
- ◆保険料の納付が滞っている方には、有効期限が短い保険証や、医療費が一旦全額自己負担となる資格証明書を交付する場合があります。
- ◆社会保険等に加入したときや、社会保険の資格がなくなったときは、届出が必要です。社会保険の資格取得日、資格喪失日のわかる書類を持参し手続きをお願いします。また、学生の方で、転出により壱岐市に住民登録のない方は、毎年届出をしていただかなければ保険証は交付できません。引き続き学生の場合は在学予定期間がわかる在学証明書（原本）、又は学生証の写し（両面）が必要です。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

医療機関等の窓口に表示いただくことで、受診時の窓口での支払い（保険適用分）が自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方には、入院時の食事代の減額認定を兼ねた「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を申請により交付します。

【対象者】

○70歳未満の方：どなたでも申請できます。

○70歳以上の方：

住民税非課税世帯に属している方。現役並み所得者区分Ⅰ・Ⅱの方も発行対象となります。ただし、一般課税所得区分Ⅲ（課税所得145万円未満）の方、現役並み所得者区分Ⅲ（課税所得690万円以上）の方は、保険証の提示をされることで、窓口負担額は自己負担限度額までとなりますので、限度額適用認定証の交付は行いません。

※国保税・後期高齢者医療保険料を滞納していると交付されない場合があります。

【申請方法】

印鑑と保険証をお持ちのうえ、市役所各庁舎市民生活班（芦辺庁舎は保険課）又は各事務所で申請してください。（※後期高齢者医療に関する書類の申請手続きの際は、本人確認書類が必要です。）

◆後期高齢者医療制度加入者で、現在「認定証」をお持ちの方が引き続き対象となる場合は、新しい認定証を保険証と同封して7月中に交付（郵送）します。（申請の必要はありません。）

◆「区分オ・低Ⅱ」の認定証をお持ちの方で、その交付を受けている期間に90日を超える入院（申請日から過去1年以内）がある場合は、別途申請をすることにより、申請された日からさらに食事代が減額されます。



郷ノ浦図書館からのお知らせ

●夏休みイベント（小学生対象）

◇「夕涼みおはなし会」 今年は怖い話だけじゃない！ いろいろなお話をたのしもう♪

【日 時】 7月21日(水) 午後6時30分から（40分程度） 【場所】 郷ノ浦図書館1階 【定員】 10組

◇「図書館体験」（4・5・6年生対象） 図書館のお仕事に興味がある小学生集まれ～！

【日時】 7月30日(金)・31日(土) 午後2時から 【場所】 郷ノ浦図書館 【定員】 各5名

※両イベントの受付開始は7月9日(金) 午前9時です。郷ノ浦図書館にお申し込みください。

●おはなし会のご案内

毎月、おはなし会を開催します。7月は次の日程です。お気軽にご参加ください♪

○7月16日(金) 午前11時から午前11時30分まで：0歳～2歳児

○7月17日(土) 午前11時から午前11時30分まで：幼児～小学生

〈お問い合わせ〉 郷ノ浦図書館 ☎ 47-0255 FAX 48-1414

E-mail gounoura-lib@hm.iki-vision.jp

【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



※禁帯出以外の本全て予約ができるようになりました。



図書館
ホームページ

図書館蔵書
検索・予約



新型コロナウイルス ワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチン接種については、新型コロナウイルス感染症対策の要として、大きく期待が寄せられているところであり、現在、吉岐医師会のご支援を受け、円滑にワクチン接種が進むよう態勢づくりを努めております。

現在、65歳以上の方への接種券の送付を完了し、市内医療機関での個別接種に加え、吉岐の島ホールでの集団接種を開始しておりますので、高齢者皆様の接種が加速化していくことと思います。

なお、本市では、6月14日時点で4,041人の方が接種されています。今後は、高齢者以外で基礎疾患を有する方や64歳以下の方へと年齢を区切って接種券を送付する予定です。このワクチン接種により、発症予防や重症化予防だけでなく、多くの人が接種することで、接種していない人にも波及する予防効果として、集団免疫の獲得も期待されるということです。集団免疫とは、人口の一定割合以上の人が免疫を持つと、感染患者が出て、他の人に感染しにくくなることで、感染症が流行しなく

なる状態のことです。こうしたことから、1人でも多くの方に接種を希望していただきたいと考えております。

その反面、様々な理由で接種ができない方もおられます。また、接種を受けることは任意であり、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解された上で、自らの意志で接種を受けていただくこととなっております。

このため、接種していかない方への誹謗中傷、差別や不利益な取り扱いなどをされることのないようお願いいたします。

なお、個人が接種を終えても、すぐに予防効果が表れるわけではありません。集団免疫を獲得するまでは、これまでどおり感染予防対策が必要となりますので、引き続き、市民皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



吉岐市立 瀬戸小学校 6年生のみなさん(芦辺町箱崎大左右舩)



Everyone Together ~Let's do for our best goal~

私たちの学校は、「セト口の森」と呼ばれる緑豊かな自然に囲まれ、明るいあいさつに満ち溢れた活気ある校風が持ち味です。この自慢のあいさつを、歴代の6年生がとても大切にしてきました。今年も「あいさつ日本一」をモットーに、13名の6年生を中心として、毎日元気に活動しています。6年生の学級テーマは「Everyone Together」。一人一人の個性を大切にしながら、みんなを力に合わせて何事にもチャレンジすることを目標としています。自分たちが今できることに対して、最大限のパフォーマンスを発揮し、その姿を下級生が見て学ぶことのできる6年生になることが、この瀬戸小の伝統です。小学校生活のゴールである卒業式に向かって、その姿を様々な場面で見せることができるように、日々がんばっています！

また、地域の方と触れ合う活動も多く、安心して学ぶことのできる環境にあるのも、この学校の素晴らしいです。これまでも、そして、これから瀬戸の方々の優しさに包まれながら、素敵な時間を仲間とともに過ごしていきます。

(担任 武次 亮太)

※このカレンダーは、6月1日現在のもので、新型コロナウイルス感染症の状況により中止・延期する場合があります。ご了承ください。

●学校・幼稚園・保育所行事（掲載依頼分）

●はつらつ元気塾・介護予防教室等

●一支部博物館行事

●こどもセンター講座・教室等

7/1 木	● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館） ● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 9:30～11:40 長崎っ子の心を見つめる教育週間（虹の原吉崎分校）2日まで
2 金	
3 土	● 10:00～15:00 手話奉仕員養成講座（基礎編）（吉崎の島ホール） ● 13:30～15:30 たんがるディックウォーキング倶楽部（サンドーム吉崎駐車場）
4 日	● 14:00～ 吉崎学講座
5 月	● 9:00～12:00 吉崎市巡回献血（市役所郷ノ浦庁舎） ● 14:00～16:00 吉崎市巡回献血（吉崎病院）
6 火	● 9:00～12:00 吉崎市巡回献血（市役所勝本庁舎） ● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（吉崎の島ホール） ● 13:30～16:00 吉崎市巡回献血（勝本町漁業協同組合）
7 水	● 9:00～10:45 吉崎市巡回献血（市役所那賀事務所） ● 9:30～11:30 コグニサイズ勝本教室（勝本地区公民館） ● 10:00～11:30 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） ● 12:15～15:45 吉崎市巡回献血（市役所芦辺庁舎） ● 13:30～15:30 コグニサイズ渡良教室（渡良地区公民館）
8 木	● 9:00～13:00 吉崎市巡回献血（吉崎振興局） ● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（かざはや） ● 13:00～17:00 くらしところの総合相談会（吉崎保健所）※要予約 ● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館） ● 9:30～11:30 筒城小 筒城浜松林保護活動（グリーン活動）（筒城浜グラウンド）
9 金	● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（つばさ） ● 13:00～17:00 くらしところの総合相談会（吉崎保健所）※要予約 ● 8:00～ 吉崎市汚泥センター 堆肥販売日（吉崎市汚泥再生処理センター（郷ノ浦町坪触））
10 土	● 9:00～11:30 吉崎市巡回献血（吉崎の島ホール地下駐車場） ● 10:30～14:00～ いきはくシネマ ● 10:00～15:00 手話奉仕員養成講座（基礎編）（吉崎の島ホール） ● 13:30～16:00 吉崎市巡回献血（マリノパル吉崎）
11 日	● 9:00～11:30 吉崎市巡回献血（イオン吉崎店） ● 13:00～16:00 吉崎市巡回献血（イオン吉崎店） ● 13:30～16:30 第1回SDGs対話会（かざはや）
12 月	● 9:00～11:00 吉崎市巡回献血（吉崎振興局） ● 12:30～15:30 吉崎市巡回献血（市役所石田庁舎）
13 火	
14 水	● 9:30～11:30 コグニサイズ勝本教室（勝本地区公民館） ● 10:00～16:00 人権相談（法務局） ● 13:30～15:30 コグニサイズ渡良教室（渡良地区公民館）
15 木	● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（かざはや） ● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館） ● 特別企画展「広重展 東海道五拾三次と雪月花 叙情の世界」9月12日まで
16 金	● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（つばさ） ● 11:00～11:30 郷ノ浦図書館 おはなし会（0歳～2歳児） ● 14:00～17:00～ 健康増進事業
17 土	● 11:00～11:30 郷ノ浦図書館 おはなし会（幼児～小学生） ● 13:30～15:30 たんがるディックウォーキング倶楽部（左京鼻駐車場）

◆郷ノ浦：吉崎の島ホール（吉崎文化ホール） ☎ 47-4111 ・休館日：水曜日
◆勝本：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

18 日	● 10:00～16:00 ガイダンス納涼夏祭り（原の辻ガイダンス） ● 10:30～14:00～ いきはくシネマ
19 月	● 10:00～12:00 I（あい）カフェ（健康相談）（マリノパル吉崎）
20 火	● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（吉崎の島ホール）
21 水	● 9:30～11:30 コグニサイズ勝本教室（勝本地区公民館） ● 10:00～11:30 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） ● 13:30～15:30 コグニサイズ渡良教室（渡良地区公民館） ● 18:30～ 郷ノ浦図書館 夏休みイベント「夕涼みおはなし会」※要申込
22 木	● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館）
23 金	● スポーツの日
24 土	● 10:00～15:00 手話奉仕員養成講座（基礎編）（吉崎の島ホール）
25 日	● 吉崎市議会議員選挙 告示 ● 14:00～ 特別講座
26 月	● 13:10～16:00 吉崎高校 体験入学（普通コース）
27 火	
28 水	● 9:30～11:00 健診結果説明会（かざはや） ● 9:30～11:30 コグニサイズ勝本教室（勝本地区公民館） ● 10:00～16:00 人権相談（法務局） ● 13:30～15:30 コグニサイズ渡良教室（渡良地区公民館）
29 木	● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 9:30～17:00 年金相談（市役所勝本庁舎）※要予約 ● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館）
30 金	● 9:00～15:00 年金相談（市役所勝本庁舎）※要予約 ● 9:30～11:00 健診結果説明会（つばさ） ● 14:00～ 郷ノ浦図書館 夏休みイベント「図書館体験」※要申込
31 土	● 14:00～ 郷ノ浦図書館 夏休みイベント「図書館体験」※要申込

8/1 日 吉崎市議会議員選挙 投票開票

2 月	● 9:30～11:00 健診結果説明会（吉崎の島ホール）
3 火	● 9:00～16:00 紀の国わかやま総文2021（吉崎商業高校吉州荒海太鼓部出場）（和歌山県）5日まで ● 9:30～11:00 健診結果説明会（石田改善センター） ● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（吉崎の島ホール）
4 水	● 9:30～11:30 コグニサイズ勝本教室（勝本地区公民館） ● 10:00～11:30 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） ● 13:30～15:30 コグニサイズ渡良教室（渡良地区公民館）
5 木	● 9:30～11:30 コグニサイズ那賀教室（那賀地区公民館） ● 10:00～11:30 はつらつ元気塾（かざはや） ● 13:30～15:30 コグニサイズ筒城教室（筒城地区公民館）

◆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
吉崎島 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

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認! 当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!!



本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター ☎ 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料） ☎ 011-330-0777（有料）
受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうび おめでとう!!

1歳に なりまちた!

7月 生まれ

「1歳になりまちた」に 写真の提出期限は、1歳になる月の前々月の25日までとなっています。詳しくは総務課(☎48-1111)まで。登場しませんか?

にいに 大好き☆



しむむら ゆの 下村 絆華ちゃん
1日 優樹さん・瑞貴さん (郷ノ浦町本村触)

みんな 大好き♡



ひらた みずき 平田 瑞季ちゃん
3日 太二さん・涼子さん (芦辺町箱崎大左右触)

にいに ねえね だいすき♡



さかい ゆいと 酒井 結斗くん
13日 裕太郎さん・愛子さん (芦辺町諸吉本村触)

吉崎の自然 満喫中♡



いとう あい 伊藤 愛ちゃん
16日 優さん・優奈さん (勝本町仲触)

おにいちちゃん だいすき♡



たけした こたろう 竹下 倅汰郎くん
16日 哲志さん・欣愛さん (石田町印通寺触)

いっぱい 遊んでね♡



あかぎ ひかり 赤木 日花莉ちゃん
17日 勇介さん・麗奈さん (郷ノ浦町片原触)

和くん よろしくね!



ながとみ りつ 長富 律くん
19日 優樹さん・理佐さん (郷ノ浦町長峰本村触)

律くん よろしくね!



ながとみ かず 長富 和くん
19日 優樹さん・理佐さん (郷ノ浦町長峰本村触)

みおねちゃん 大好き♡



いでぐち めい 出口 芽生ちゃん
23日 貴志さん・涼子さん (石田町印通寺触)

ボール 大好き!!



やまし りく 山西 璃空くん
23日 貴士さん・雅恵さん (芦辺町深江鶴亀触)

ふーばあ だいすき♡



よしだ しよ 吉田 詩代ちゃん
23日 太樹さん・由真さん (芦辺町瀬戸触)

いっぱい食べて 大きくなるぞ☆



くぼら なな 久原 那奈ちゃん
26日 恭平さん・奈津実さん (郷ノ浦町有安触)

紫苑兄、 野球頑張つて!



むらい みなと 村井 湊乙くん
27日 幸司さん・祥子さん (勝本町東触)

消防コーナー

問 消防本部 予防課 ☎45-3037

5月の火災 2件 令和3年合計 **7件** (昨年比2件減)
〈内訳〉 林野火災2件

5月の救急 130件 令和3年合計 **659件** (昨年比14件減)
〈内訳〉 急病80件、一般負傷23件、交通事故2件、労働災害2件、
加害1件、その他(転院・港搬送等)22件

吉崎市火災予防標語 ひのようじん かぞくみんなの あいことば

住宅用火災警報器は正常に作動していますか? 電池の寿命は10年後後とされています。年2回程度は点検をして作動状況を確認し、不良なものは必ず交換しましょう。

吉崎市の公式SNSを紹介します!

吉崎市では、ソーシャルメディアを活用した情報発信を行っています。ぜひご利用ください。

吉崎市 まちづくり協議会

地域の特色を生かした持続可能なまちづくりを目指して、各小学校区で「まちづくり協議会」の設立推進が行われています。まちづくり協議会での活動を随時更新しています!

Facebook(フェイスブック)

Instagram(インスタグラム)

白身魚の トマトソースがけ

ヘルスメイトさんの クッキング レシピ



1人分 191 kcal

ふっくらとした白身魚が具だくさんのトマトソースと相性抜群の一品です。高たんぱくで低脂質な白身魚は、あっさりとしてクセがないのでとても食べやすいです。ぜひお試しください。

今月のヘルスメイトさん
山下 雅子さん 永田 絹代さん
(郷ノ浦支部) (芦辺支部)

材料《4人分》

白身魚の切り身…………… 4切れ
なす…………… 1個
パプリカ…………… 1個
ピーマン…………… 1個
玉ねぎ…………… 1個
にんにく(みじん切り)… 1かけ分
A 赤唐辛子…………… 1本
オリーブオイル…………… 大さじ2
カットトマト缶…………… 1缶(400g)
塩、こしょう…………… 適宜
洋風だしの素…………… 1個
小麦粉…………… 適宜
バター…………… 15g

作り方

- ① 魚の切り身に塩をふり、10分程おいてペーパータオルで水気をふき、塩、こしょう、小麦粉を薄くまぶす。
- ② なすはへたを切り、幅7~8mmの輪切り、パプリカ、ピーマンはへたと種を取り1cmの角切りにし、玉ねぎは粗めのみじん切り、赤唐辛子はへたと種を取る。
- ③ フライパンにバターを中火で熱し、①の両面をこんがり焼き器に盛る。
- ④ 鍋にAを入れて中火にかけ、香りが立ったら②の野菜を加えて炒める。そこにトマト缶を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ ④が煮立ったらふたをし、洋風だしの素を入れ弱火で15分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえ③にかける。

※生のトマトを使用する場合は、湯むきして1cmの角切りにしてください。

人の動き 人口25,686人 男12,296人 女13,390人 世帯11,647世帯 転入28人 転出31人 出生15人 死亡25人 (令和3年5月31日 現在)