



島原手延そうめん

アレンジレシピ料理教室 参加者募集





「島原手延そうめん」を使用したアレンジレシピを一緒に楽しく学びませんか。
「島原手延そうめん」は、コシが強く、のびにくいいため和風、洋風、中華などさまざまなアレンジで楽しむことができます。
参加者全員に「島原手延そうめん」と「そうめんレシピ」をプレゼントします。
この機会にぜひご参加ください。

📅12月17日(土) 午前10時～(2時間程度) 📍深江公民館
👥10人(先着順) 🎟️無料 📍市民または市内勤務の人
📅12月12日(月) ☎️電話または窓口で申し込んでください。
・持参品…エプロン、三角巾、マスク

【協力】南島原市食生活改善推進員協議会
📍商工振興課(西有家庁舎) ☎️73-6633
※新型コロナウイルスの影響により、延期や中止となる場合があります。

簡単お手軽レシピ 野菜たっぷり ぶっかけ麺

島原手延そうめんアレンジレシピ料理教室
(西有家会場)で調理した「野菜たっぷりぶっかけ
麺」のレシピを紹介します。
栄養満点で体の芯から温まる12月にぴったりの一品です
のでお試しください。



- 材 料(2人分)**

 - 島原手延そうめん…2束
 - 豚肩ロース肉…100g
 - トマト…1個
 - なす…1本
 - きゅうり…1/2本
- にら…6本**

ごま油…小さじ1/2

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/2

水…200ml

塩・こしょう…各少々
- 作り方**

①茹で上がったそうめんを氷水で冷やし、しっかり水気を取り、器に盛る。

②トマトは2センチ角、なすは皮をしまめにむいて縦半分に切り、5ミリの厚さの半月切り、きゅうりは縦半分に切り、5ミリ厚さの斜め切り、にらは3センチの長さに切ります。

③鍋にごま油を入れ火にかけ、なす、きゅうり、塩・こしょうをした豚肩ロース肉を加えて、炒めます。

④③にめんつゆ、水、トマト、にらを加えて、ひと煮たちしたら①にかけて完成です。



教えて！国民年金

令和4年度の「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

国民年金保険料の免除または納付猶予に該当すると見込まれる人へ国民年金保険料免除・納付猶予申請書を11月中旬ごろに送付しています。

【対象者】
令和4年7月分保険料が未納で、前年の所得情報により全額免除、一部免除または納付猶予に該当すると見込まれる人

【申請方法】
ハガキ形式となっています。必要事項を記入してポストへ投函することで、令和4年度分(令和4年7月～令和5年6月分)の免除・納付猶予を申請できます。

📍日本年金機構 諫早年金事務所 ☎️0957-25-1662
南島原市 健康づくり課(南有家庁舎) ☎️73-6641 または 各支所



南島原の考古学

作りかけの大きな石斧

～通野遺跡(有家町)～

すり棒のような細長い形をした石器、長さは約22センチメートル、重さは1キログラムを超えています。一緒に出土した土器の年代からおそらく縄文時代か弥生時代のものでしょう。

遺跡の発掘調査では、部分的に欠けていたり刃こぼれしたりしている明らかに使えなくなって捨てられた石器がたびたび出土します。その一方で、ごくまれに作りかけの石器も発見されることがあります。作りかけの石器は、製作工程にかかわる多くの情報をもっている点で重要です。

この石器をよく観察すると、全体が多数のあばた状のくぼみによって覆われていることから、別の石でコツコツと何度も叩いて丁寧に整形したものであることがわかります。このあと砥石で刃先を研ぎだして柄に装着すれば、石斧の完成というわけです。

まだノコギリなんてない時代、それでもこれほど大きな石斧であればきっと太い木の幹だって切り倒せたはず。有家の古代人さん、石斧を完成させて木を切ったあかつきには、その木を建築資材に立派な竪穴住居の新築マイホーム、建てようと思っていたかもしれませんよ。



12月～令和5年1月の小企画

📅12月1日(木)～令和5年1月30日(月)
※休館日：毎週火曜日、年末年始(12月28日～1月3日)
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
📍深江埋蔵文化財・噴火災害資料館
🎟️一般…200円、高校生…150円、中学生以下…無料
※団体割引あり ※小企画は入館料のみでご覧いただけます。
📍文化財課(南有家庁舎) ☎️73-6705

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。



こんにちは！消費生活センターです

📍南島原市消費生活センター ☎️82-3010

「私はダマされない」と思っていないませんか？ ～こんな特殊詐欺にご注意ください～

●相談事例

<事例① 架空請求詐欺>
携帯電話会社を名乗り、「未納料金がある」とショートメールが届いた。電話すると『あなたの携帯電話からの利用で間違いない。コンビニで電子マネーを買って30万円払わないと裁判をする。無視したら警察に突き出す』と言われ、怖くなって「支払う」としてしまった。

<事例② 還付金詐欺>
市役所の保険課の田中さんから電話があり、『先月、青い封筒で国民健康保険税の還付金を受け取る手続きをするよう通知していたが、返信がなかったので電話した。手続き期限が切れており、近くのATMでしか返せない。操作はこちらで教える』と言われた。

<消費生活センターからのアドバイス>
皆さんもテレビや新聞で詐欺被害の報道に接することがあると思います。その時、「私はこんなことにダマされない」と思うかもしれません。しかし、それは人間の心の防衛反応であり、実際に自分の身に起きた時には冷静な判断ができなくなります。相手がどのような理由を述べていたとしても、どんな立場の人であっても、「有料サイトの未払いがある」「コンビニで電子マネーを買って支払って」「ATMを操作して」「早急に銀行振込して」「荷物に現金を入れて送って」という言葉があった時は詐欺を強く疑い、お金を支払う前に、警察や消費生活センターにご相談ください。「絶対ダマされない」ではなく、「お金の話が あったら、誰かに相談する」と決めておくことが詐欺被害の防止につながります。