※Parola は「言葉または保証」という意味

赤い下着は止まれ!

新年の抱負と目標!

南島原に来てから、もう1年が経つ。2023年はうさぎ年だ。うさぎからは「跳ねる、向上する」という言葉が連想され、 新年の抱負のための最高の年に思える。しかし、クリスマスにイタリアへ帰った時、どうしたら三日坊主にならないかと考 え出した。そして今回、定番の新年の抱負について考えたことを紹介したいと思う。

新年の抱負

イタリアに帰ったら、母に「赤い下着持って来た?」と聞かれて、最初にびっく りした。イタリアではクリスマスの時期に赤い下着をはくのが「縁起がいい」と言 われているが、それをすっかり忘れていた私は「赤は止まれというから、赤い下着 でゆっくり泊められるということ?」と一瞬迷ってしまった。

赤い下着事件は面白い誤解に過ぎないが、反省するための機会になるかもしれな い。考えてみると、新しいこと(例えば運動、ダイエットなど)を始めると、早いうち に疲れてしまって飽きる。だから、新しいことを始めることだけではなく、赤い下 着をはける機会(ゆっくり休める機会)も設けてみよう!



ふるさとの特産物であり、エマの太りの 一番の原因となるトルテッリーニ

生活の利便性をアップ

現在のアパートにないから、イタリアに帰ったら、久しぶりにクローゼットを 持つ気持ちが味わえた。引き出しがあるから別に要らないと思って、南島原のア パートにまだ置いていないが、洗濯物を干してから中々引き出しに詰めるスペース がないから、干したままで何日も置いて、次の洗濯もずっと見送ってしまう。でも、 実家ではクローゼットがあるから、喜んで洗濯機を何回も回した。改めてクローゼッ トの利便性を確認した上で、買うことにした。これで、生活も便利になる、その元 気を他のことに使えると思う。

さすが、家具!



うさぎの年を迎えたので、壁から構じ 飛び跳ねるクリスマスツリーを作ってみた

皆さんもおそらく向上するのを期待していると思うが、今年はその基礎となるやる気を守ろう。

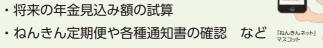
そして、リサイクルショップのクローゼットの前でボサボサ髪の毛の人を見かけたら、恐れずに「エマ!」と声をかけて、クローゼッ トを車に乗せるのを手伝ってください!(どうやって車に詰めるかまだ分からないけど)



マイナポータルと連携すると 「ねんきんネット」がもっと便利になります!

ねんきんネットとは、スマートフォンやパソコンからご自身の年金情報を24時間いつでも手軽に確認できるサー ビスです。

- ■マイナポータルを使って以下のことができます。
- ・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書などのデータ受け取り
- ・国民年金保険料学生納付特例などの電子申請
- ●ほかにも
- ・ご自身の年金記録の確認





マイナンバーカードを持って いる人の利用登録は、マイナ ポータルからがとっても簡単 です。

マイナポータル





ねんきんネットHP

マイナンバーカードがなくて も利用できます。

ねんきんネット



問日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662

馬場地区発掘調査 ミニ展示のお知らせ

間文化財課(南有馬庁舎) 273 - 6705



市は、深江町馬場地区において、ほ場整備事業 に伴う水打場遺跡の発掘調査を実施しています。

市民の皆さんにいち早く発掘調査の成果を知っ てもらうため、発掘調査区の横で出土品をはじめ としたミニ展示を行います。ぜひご見学ください。

■ 1月10日火~3月15日火(土日祝日を除く) 午前9時30分~午後3時30分

※実施日については、事前にお問い合わせください。

■ 深江町馬場 グリーンロード沿い





第42回 長崎県子ども会 伝承芸能大会を開催

間生涯学習課(南有馬庁舎) **☎**73-6703



子どもたちが地域に古くから伝わる伝承芸能を 未来に伝えようと、日頃の練習の成果を発表します。 ぜひご来場ください。

四1月29日日

午後1時30分~4時(開場:午後1時)

個 ありえコレジョホール

潤 無料

- ●出場団体
 - ・和道・深江太鼓 わんぱく太鼓会
 - · 布津無双鼓坊主
 - · 北有馬地区伝承芸能保存会(坂上下地区)
 - · 瀬詰太鼓保存会 子供太鼓
 - ・笑友会と若木ひょっとこ連

島原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ とろとろWチーズの焼力レーそうめん





今回は、「とろとろWチーズの焼きカレーそうめん」のレシピ を紹介します。冬にぴったりのカレー、チーズがベストマッチ した温かいそうめん料理をお試しください。

島原手延そうめん…2束

- ●レトルトカレー …2人前
- 粉チーズ ………適量 ● 乾燥パヤリ ………滴量
- ●ピザ用チーズ ……適量

作り方

- 茹でたそうめんを冷水で冷やし、しっかり水分を取ります。
- ② ①を耐熱の器に盛り、レトルトカレー、ピザ用チーズ、粉チーズ をかけてトースターやオーブンで焦げ目がつくまで焼きます。
- €3 焼きあがったら、乾燥パセリをかけて完成です。

2023.1 広報 みなみしまばら

2023.1 広報 みなみしまばら 20