

# じてん車・ほこう者 専用道路

- レッツ♪スローサイクル&ウォーキング -



☎ 建設課(有家庁舎) ☎73-6675

## トンネル補修工事に着手しています！



工事施工前(口之津町側から)

補修工事の様子(南有馬町側から)

内部の様子

現在整備を進めている『自転車歩行者専用道路』では、宮崎鼻トンネル内の安心安全な通行空間を確保するため補修・整備工事に着手しました。このコラムでは今後の工事の様子や通行開始情報なども掲載しますので、お楽しみに！

※宮崎鼻トンネルは、南有馬町と口之津町の境に位置し、島原鉄道開通前に約300mの長さを地域住民によって掘られたトンネルです。

## ヘルメットを着用しましょう 本年の4月1日からヘルメットの着用が努力義務となりました



自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。もう一度、交通ルールを確認して、安全に利用してください！

**歩行者や自転車利用者が迷惑となるような行為はやめましょう！**



## 教えて！国民年金 マイナポータルから国民年金手続きができます

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。国民年金に加入中の人、これから国民年金に加入する人は、マイナポータルで国民年金手続きの電子申請が可能です。

### ●対象手続き

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更など)
- ・国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料学生納付特例の申請

### ●メリット

- ・24時間365日、申請ができます！
- ・スマートフォンから申請できます！
- ・処理状況や審査結果も確認できます！



マイナポータルHP

※国民年金手続きの電子申請を行うには、**マイナポータルの「利用者登録」が必要**です。登録にはマイナンバーカードと、カードを受け取った際に設定したパスワードが必要です。

マイナポータル

☎「ねんきん加入者ダイヤル」



0570-003-004(ナビダイヤル)

※一般電話からは市内通話料金でご利用いただけます。

[050]から始まる電話の場合は ☎03-6630-2525

## つなごう未来へ！ 島原半島ユネスコ世界ジオパーク



☎ 島原半島ジオパーク協議会 ☎0957-65-5540  
E-mail: info@unzen-geopark.jp

### たけ こおりどうふ 岳地区の凍豆腐



岳地区の棚田(雲仙市千々石町)

雲仙市千々石町の岳地区と言えば、「日本の棚田100選」に選ばれ、現在は「つなぐ棚田遺産」にも選ばれている棚田と、その棚田から作られる美味しいお米が有名です。

しかし、以前は、お米以外に「凍豆腐」が作られていたことをご存じでしょうか。今回は、岳地区で昭和30年代まで作られていた凍豆腐について紹介します。

かつて、岳地区では家に「あるモノ」が置いてありました。そのあるモノとは何でしょうか。答えは、大豆を挽くための「石臼」です。岳地区の人々は昔から主に米作りを行ってきましたが、米の収穫量は天候に左右されるため、収入が不安定でした。



大豆を挽くための石臼

そこで人々が考えたのが凍豆腐です。凍豆腐は、水を加えながら大豆を石臼で挽いて作った豆乳に、にがりを入れて固めて豆腐を作り、凍らせたものです。岳地区は千々石川とその支流の清水川から豊富な水が流れています。また標高200~450mの山間部に位置するため、冬は寒く、陽当たりも良くありません。しかし、そのような環境は凍豆腐を作るのに適しており、保存食になるため農閑期の貴重な収入源になりました。

作るのに手間がかかる凍豆腐は、今では作られていませんが、岳地区の家々にあった石臼は、厳しい自然環境を生活に利用していた証として現在も残っています。

## 島原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ “サバ缶そうめん”



「サバ缶」を使った、サバ缶そうめんをご紹介します。そうめんとサバ缶の相性抜群な一品ですので、ぜひお試しください。※加津佐町で開催した「そうめん料理教室」で調理したレシピです。いつもと違ったそうめんレシピを学べる楽しい料理教室です。開催の予定は、広報紙に掲載しますので、ぜひご参加ください。

### 材料(2人分)

- 島原手延そうめん ……3束
- トマトケチャップ ……大さじ6
- サバ缶 ……1缶
- お好みの葉物野菜 ……適量

### 作り方

- 1 そうめんを茹で、水でもみ洗った後、水切りし鍋に入れます。
- 2 ①を火にかけ、トマトケチャップとほぐしたサバ缶を入れて混ぜ合わせます。
- 3 ほうれん草、菜の花など季節の葉物野菜を塩ゆでし、盛り付けて完成です。

