



撮影風景

“ 清く 楽しく みずみずしく ” 水川あさみさんが 南島原をめぐる旅

美しい映像を通して「清く 楽しく みずみずしい」南島原の風景に・音に・ことばに、心の深淵から弾むひとときを楽しめるスペシャルムービーです。



YouTube

プロの料理人直伝！ おうちでござちそうレシピ

丸ごとザクザク スウェーデン式 フライドポテト



【材料(2人前)】

- ・ジャガイモ…適量
- ・菜種油…適量
- ・塩…適量
- ・オリーブオイル…適量
- ・マヨネーズ…適量
- ・黒コショウ (大人用) …適量

【作り方】

- ①じゃがいもを皮付きのままきれいに洗い、耐熱皿に並べる。
- ②オリーブオイルと塩をまぶす。
※ここで味のベースが決まる。
- ③160～180度のオーブンで40分ローストする。
※押して少しへこむぐらい
- ④包丁は使わず、乾いたふきんなどを使い、手で割る。
- ⑤表面が乾くまでしばらく放置する。
- ⑥140～160度の油で、割った面から揚げ、両面を揚げる。
- ⑦しっかりとめに塩をふり、マヨネーズを添えて完成！
※大人は黒コショウを。

【シェフのワンポイント】

- ・④はいきなり半分にせず、手で圧をかけて、裂け目から割るとザクザクに！
- ・④で割ったあとすぐ揚げない！
※乾いて冷凍すれば、冷凍ストックに



南島原市はおいしい食材が数多くあります。この食材の旬のうまみを引き出し、野菜本来の力強い味わいを生かして料理初心者でも手軽に楽しめるレシピを考えました。
ぜひ、ご家庭でご堪能ください！



市HP

●料理人「原川慎一郎」氏紹介

島原半島の“生きた食材”に惚れ込み東京から島原半島に移住し、オーガニックやローカルフードを大切にするレストラン「BEARD」をオープン。COURRIER japonより発表された「2023年世界が目にした日本人100人」に選出。

2026年3月31日に20周年を迎えます！

みんなで使おう！市制 20 周年ロゴ

図 総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621

20 周年の節目を市全体で皆さまとお祝いし、市の魅力を市内外へ発信することを目的に、オリジナル LINE スタンプと併せて市制 20 周年のロゴを「イラストレーター・花くまゆうさく」さんに制作していただきました。

【基本デザイン】



【丸バッチ風】



●ロゴイメージ

世界文化遺産「原城跡の石垣」、「ゆるキャラ：ベイガ船長」、「市の花：ひまわり」、「市の木：あこうの木」を配置しています。

●使用について

このロゴマークは、個人・団体・法人を問わず、どなたでも申請を行うことで無料使用ができます。
申請方法や使用方法、その他注意事項などは市ホームページをご確認ください。市制 20 周年と一緒に盛り上げていきましょう！



市HP

みなみしまばら



CONTENTS

- 02 南島原市総合的
シティプロモーション推進事業
みんなで使おう！市制20周年ロゴ
- 03 水川あさみさんが南島原をめぐる旅
プロの料理人直伝！
おうちでござちそうレシピ
- 04 令和6年度 南島原市表彰式
- 06 令和7年度 南島原市の当初予算
- 08 まちの話題
- 10 あなたの写真が広報紙を彩る！
- 11 イベント情報
- 12 市政通信
- 21 サイクルベンチについて
- 22 南島原市図書館だより
- 23 みんなとハーモニー
- 24 こんにちは！消費生活センターです
教えて！国民年金
- 25 島原半島世界ジオパーク
南島原の考古学
- 26 インフォメーション
- 28 保健・子育て
- 32 市民カレンダー

市役所の担当課がわからないときは

南島原市役所

☎73-6600

月～金曜日(祝・休日を除く)
[受付時間] 8:30～17:15

南島原市に関するさまざまな制度や手続きなど、気軽にお問い合わせください。

市HP(ホームページ)で
さまざまな
情報を配信中！



あなたが欲しい情報
をお届けします

南島原市LINE
公式アカウント



南島原市の人口と世帯数

令和7年2月末日現在(前月比)

- 人 口：40,513人(－72)
- 男 性：18,898人(－34)
- 女 性：21,615人(－38)
- 世帯数：18,325世帯(－7)