

# 市民カレンダー 10月OCT.

1(木)	●年金相談 *要予約 口之津支所 10:00~15:00	19(月)	秋の行政相談週間 10月19日~10月25日	
2(金)	10月は土地月間 10月1日は土地の日です	20(火)		
3(土)		10月1日~7日は 公証週間 ~公正証書は、あなたの老後や暮らしと大切な財産を守ります~	21(水)	●行政相談 西有家老人福祉センター 10:00~12:00 北有馬ピロティ文化センター日野江 13:00~16:00 加津佐公民館 13:00~16:00 ●交通事故相談会 *詳細:P23 市民相談センター(西有家庁舎) 10:00~16:00
4(日)	●献血 有家庁舎 9:30~11:00・12:20~15:30		22(木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30~19:00 ●南島原史世界遺産講座 *詳細:P19 原城文化センター 19:30~21:30(要予約) ●交通事故巡回相談 島原市役所 10:00~16:00
5(月)			●行政相談 布津公民館 13:00~16:00 西有家老人福祉センター 10:00~12:00 原城オアシスセンター 13:00~16:00 ●子育てホットサロン 北有馬保健センター 13:30~15:30 ●北有馬浮立 北有馬町 春日神社~お旅所(轟川)	23(金)
6(火)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30~19:00 ●男女共同参画講演会 ありえコレジヨホール 19:00~ ●北有馬浮立 北有馬町 春日神社~お旅所(轟川)	24(土)		●秋の行政相談週間合同相談会 13:00~16:00 ありえコレジヨホール・加津佐公民館 ●第41回 南島原市加津佐鯛釣り大会 *詳細:P24 島原半島南部漁協 加津佐支所 6:00~12:00
7(水)		全国地域安全運動 10月11日~10月20日	25(日)	
8(木)	●体育の日		26(月)	
9(金)		●献血 口之津保健センター 9:30~11:00・12:20~15:30	27(火)	●献血 加津佐保健センター 9:30~11:00・12:20~15:30
10(土)	●献血 世紀の泉 9:30~11:00・12:20~15:30		28(水)	●無料法律相談会 *詳細P24(南島原市社協主催) 布津公民館(要予約) 13:00~17:00
11(日)		●行政書士無料相談会 *要予約 加津佐総合福祉センター 13:00~17:00	29(木)	10月は、市県民税(第3期)・ 固定資産税(第3期)の納期月です *納期限は、11月2日(月)までとなっています。
12(月)	30(金)			
13(火)	●年金相談 *要予約 ありえコレジヨホール 10:00~15:00 ●献血 西有家庁舎 9:30~11:00・12:20~15:30	31(土)	11/1(日)	
14(水)		11/2(月)		
15(木)	●こんぴら公園祭 こんぴら公園 10:00~17:00 ●自衛隊音楽部「音楽のつどい」 原城文化センター 13:00~	11/3(火)	●文化の日 ●もっと南島原ツアー2009 *詳細P18	
16(金)		11/4(水)	●行政相談(10月7日と同時刻・同所)	
17(土)	●こんぴら公園祭 こんぴら公園 10:00~17:00 ●自衛隊音楽部「音楽のつどい」 原城文化センター 13:00~	11/5(木)		
18(日)				

●「年金相談」の予約は市民生活部市民課 ☎050(3381)5040にお問い合わせください。  
●「行政書士無料相談会」、「交通事故相談会」の予約は市民生活部 人権・男女共同参画室 ☎050(3381)5035 にお問い合わせください。

## 夏休 島原手延べそうめん

### 料理コンテスト/入賞レシピのご紹介

#### そめん巻いちゃいました

◎ 優秀賞

\*詳しいレシピはホームページにも掲載しています。

### ◎ そめん巻いちゃいました【佐藤恵莉さん・入江未来さん(SEIM作品)】 ◎

◎ 材料 (4人分)

そうめん	2束
ライスバー	8枚
鶏ささみ	2本
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
もやし	1/3袋
玉ねぎ	1/2コ
サニレタス	1玉
かにかま	4本
オクラ	10本
にんにく	1片
しょうが	1/2
コチュジャン	適量
ラー油	2滴
ほんだし	小さじ1

① そめんをゆでる。  
サニレタスは、きれいに洗う。また、にんじんを塩ゆでする。  
② 中に入れるものを細長く千切にする。  
③ ささみは、1本はたたいてゆでる。もう一本はグリルで焼く。それから、同様に切る。

★オクラソース★  
① オクラは塩でもみ、表面のうぶ毛が取れたら、お湯に入れ1分程ゆでて氷水につける。  
② ヘタをとったオクラを縦に切りひらいて、真ん中のスジにつまようじを入れ横にすべらせて種をきれいに取り除く。  
③ 種を取ったオクラを包丁で細かく叩く。鍋に100ml 水を入れ沸騰したところで、ほんだし、塩、薄口しょうゆ、叩いたオクラを入れる。

★ピリ辛ソース★  
① にんにくをみじん切りにしてごま油で炒める。  
② ①にコチュジャン、ラー油、みりんを加え、最後にゴマを加える。

★しょうがソース★  
① しょうがをおろし、薄口しょうゆ、塩、しょうゆを加える。