



**果物の王様**  
**メロン**

メロンは、南島原市の中でも深江町や北有馬町で多く生産されています。アイリスメロン、パイアメロン、プリンスメロンが多く生産されています。おいしくて、ミネラルやビタミン、カロチンなどが多く含まれているうえに、食物繊維も多く含まれていて、美肌にも効果が高いとか。おいしくみでしょう。

**大地の  
豊かな  
恵み**



**太陽のめぐみ  
みかん**  
(温州・中晩柑)

手ごろで、おいしくて、保存しやすいみかんは、こたつのお供。包丁を使わないので手軽に食べられることも魅力です。  
年明けのデコボンやボンカンなどの中晩柑の出荷も楽しみです。



**冬の味覚 車えび**

南島原市の新しい冬の味覚、車えび。「ともに腰の曲がるまじで」と正月料理にも珍重されてきました。深江町で養殖されている車えびは、高級食材の名に恥じないプリプリした食感、豊かな磯の香りが人気です。  
お歳暮用に加えて自分用も！という買い方をする人も多いのだとか。  
栄養も豊かで、高タンパク、低カロリー、ミネラルも豊富とよいことづくめ。天然ものと栄養価がほとんど変わらないことも特徴です。  
2月中旬まで楽しめます。

**特集**  
**南島原は美味しい**

島原半島が、「日本のいぶくろ」と表現されるのは、胃袋のような形だけでなく、豊かな自然の恵みが、私たちをいつも幸せにしてくれるから。  
今回は、「南島原は美味しい」と題して南島原市の「おいしいもの」を特集します。



長崎県ブランド魚の早崎瀬戸あらかぶ



甘くておいしい。いちごも旬



トマトもこれから楽しめます



甘い梨には今年もお世話になりました

**広報の報**

**広告の広告**

今月は、お歳暮に「南島原市」のものを選んでもらうと、有料広告を多めに掲載しています。皆さん積極的に市内のお店などをご利用ください。  
また、購入先がわからない、よいお店がありませんか？などのご相談は、お近くの商工会または、商工観光課(☎050-3381-5032)にお気軽にどうぞ。

**地産地消を始めよう**

食材に恵まれた南島原で暮らす。実は、ものすごく贅沢なことです。  
隣のおじさんから分けてもらった「あらかぶ」の煮付け、直売所で買った「小松菜」と豆腐屋さんでもらった「おから」で白和え。新鮮なものを新鮮なうちにいただく。安心でおいしい。生きていくうえで一番基本的で一番大きな喜びがそこにはあります。



最近「地産地消」という言葉がよく用いられます。「生産された地域でもっと消費を」ということです。元来、都市部への出荷にこだわりがちな生産者に対して、もっと地元の購買力を活用しよう、という視点からスタートしたものだそうですが、私たち消費者にとっても「せっかくのおいしいもの。自分たちで食べなきゃ損」なものもあります。  
あなたも「地産地消生活」始めてみませんか？

**目次 CONTENTS** 今月の特集『南島原は美味しい』P2~6

明日の世界遺産	.....P7	くらしの情報	.....P18~19
平成19年度の決算について	.....P8~9	南島原市結婚応援プログラム	.....P20
世界ジオパーク認定を目指して	.....P10~11	ひまわりプランだより	.....P21
原城マラソン大会・綱引き大会告知	.....P12~13	図書館だより	.....P22
まちの話題	.....P14~16	保健事業のご案内	.....P23
フェスティビタス ナタリス告知	.....P17	市民カレンダー	.....P24



今月のテーマ  
**「ちびっ子  
マニフェスト」**