

## 島原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ オクラと長芋のすり流し麺



今回は、疲労回復や滋養強壮に効果があるといわれており、体調を崩しやすい季節の変わり目にピッタリのレシピです。ぜひお試しください。



### 材料(2人分)

- 島原手延そうめん …… 2～3束
- オクラ …… 10本
- 長芋 …… 100g
- だし汁 …… 200cc
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- 飾り用のオクラ …… 2本

### 作り方

- 1 オクラは、事前に軽く塩茹でして、氷水で冷やしておきます。
- 2 長芋をすりおろし、オクラはミキサーにかけます(飾り用のオクラは残しておきます)。
- 3 ボウルに②の材料を合わせ、だし汁、薄口しょうゆを入れ、軽く混ぜ合わせます。
- 4 そうめんを茹で、氷水で冷やした後、器に入れ、③の材料を盛り付けます。
- 5 半分に切った飾り用のオクラを添えて完成です。

## 教えて! 国民年金 ～産前産後期間の国民年金保険料が免除になります～

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

- 対象者…国民年金第1号被保険者
- 免除期間
  - ①出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。
  - ②多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間。
- 手続きなど



各支所に備え付けの様式に必要事項を記載して届け出てください。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

☎日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662 南島原市 健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所

広告

### 保険の見直し・相談

**雲仙森林組合**

当組合は、組合員が所有する島原半島の雄大な森林を守り育て、未来に繋がる植林・間伐等の事業を行っています。

〒854-0511 長崎県雲仙市小浜町南木指2912番地1  
TEL 0957-74-3147 FAX 0957-74-3148  
URL <http://unzen-fajp>  
E-mail [forest@unzen-fajp](mailto:forest@unzen-fajp)

**森林作業員 募集中!!**  
労働条件の詳細はハローワークへお問い合わせください。

雲仙国見店  
☎0120-309-929

雲仙国見店  
☎0120-309-929

募集代理店：有限会社さんぎ

### 雲仙森林組合

当組合は、組合員が所有する島原半島の雄大な森林を守り育て、未来に繋がる植林・間伐等の事業を行っています。

〒854-0511 長崎県雲仙市小浜町南木指2912番地1  
TEL 0957-74-3147 FAX 0957-74-3148  
URL <http://unzen-fajp>  
E-mail [forest@unzen-fajp](mailto:forest@unzen-fajp)

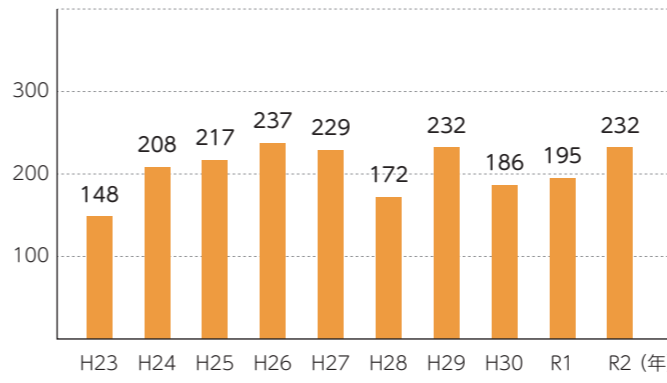
**森林作業員 募集中!!**  
労働条件の詳細はハローワークへお問い合わせください。

## こんにちは! 消費生活センターです

南島原市消費生活センター  
☎82-3010

### 市消費生活センター 開設10周年 ～消費者被害の早期解決と防止を目指して～

【相談件数】 (単位:件)



2011年(平成23年)6月1日に開設した市消費生活センターは、今年10周年を迎えます。年号も変わり、私たちの生活も、社会の変革に伴い大きく変わりました。寄せられる消費生活相談は、10年前よりも複雑になっています。今後も消費者被害の早期解決と防止を目指して、その要である相談業務と啓発業務に取り組みます。

消費生活センターは相談業務を通して、消費者被害の回復を支援しています。この10年で相談件数は延べ2,056件にのぼり、救済金額(※)は約1億3,200万円になります。もしも消費者の皆さんと事業者との間で困ったことが起きたら、消費生活センターへご相談ください。相談は無料です。

(※)救済金額…消費生活センターへの相談で「支払わなくて済んだ」「返金があった」などの合計金額。

また、啓発業務を通して、トラブルにあわず、社会のことを考えた消費行動のできる消費者の育成を行っています。これまで出前講座を94回開催し、延べ2,093人が受講しました。平成29年度からは市内の一部中学校で、家庭科の「消費者トラブル」の授業に支援を行っています。講座内容は身近な消費者トラブル、クーリング・オフ、インターネット取引など、受講団体の希望に応じています。団体での集まりがある際はぜひ、消費生活センターの出前講座をご利用ください。

## 南島原の考古学 土製勾玉 ~石原遺跡(西有家町)~



勾玉は、日本の遺跡では縄文時代以降に出土するとされていますが、その形からもとは獣の牙をかたどったものともいわれています。石製やガラス製のものがほとんどで、昔から今にいたるまでアクセサリーなどの貴重品として扱われてきました。現在でも土産物屋に並んでいるところを見たことがあるという人もいらっしゃるのではないでしょうか。

石原遺跡では粘土を焼いて作った、珍しい土製の勾玉が出土しています。縄文時代のもと考えられ、石製のものと同じように紐通しのための穴が開いています。また、穴の周辺には紐を固定するためと思われる、溝が刻まれています。土製の勾玉は、石に比べれば穴を貫通させたり研いたりする手間がなく、比較的作りやすかったと考えられます。誰かが持っていた石製の勾玉にあこがれて土製の勾玉を作って首飾りにする縄文人、そんな風景を想像してみてください。

### 6月・7月の小企画

☎6月2日(水)～7月31日(土)

※休館日：毎週火曜日

午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

☎深江埋蔵文化財・噴火災害資料館

☎一般…200円、高校生…150円、中学生以下…無料 \*団体割引あり

※企画展は入館料のみでご覧いただけます。

☎文化財課(南有家庁舎) ☎73-6705

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。