

## 島原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ 魯肉(ルーロー)麺



今回は、疲労回復に効果があるレシピをご紹介します。  
季節の変わり目で疲れが出やすく体調を崩しやすいこの時期におススメです。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
- 豚ひき肉(粗挽き) … 200g
- 長ネギ … 1/2本
- にんにく … 1/2片
- 生姜 … 1/2片
- 干しエビ … 大さじ1/2
- 干し椎茸 … 3枚
- ごま油 … 小さじ1
- 水 … 300cc
- 酒 … 大さじ3
- しょうゆ … 大さじ2
- 干しエビ戻し汁 … 50cc
- 干し椎茸戻し汁 … 50cc
- きび砂糖 … 大さじ1
- オイスターソース … 小さじ2
- パクチーなどの香菜 … お好みの量
- 五香粉 … 少々

### 作り方

- ① Aの材料はすべてみじん切りにして、干しエビ、干し椎茸は大きめのさいの目切りにします。
  - ② 鍋にごま油を入れ、中火にして①の材料を入れ炒めます。
  - ③ 香りが立ってきたら豚ひき肉を鍋に入れ、色が変わるまで炒めます。
  - ④ Bの材料を鍋に入れ、強火で沸騰させアクを取った後、弱火にして20分程度煮込みます。
  - ⑤ 魯肉(ルーロー)の仕上げに五香粉をふりかけます。
  - ⑥ 茹でたそうめんを器に盛り付け、出来上がった魯肉(ルーロー)をたっぷりかけます。
  - ⑦ パクチーなどお好みの香菜を盛り付けて完成です。
- ※五香粉がない場合は、七味唐辛子で代用することもできます。

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

## 18歳から大人の仲間入り ～変わること・変わらないこと・注意してほしいこと～

民法の改正により令和4年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられ、18～19歳の人も成人となり、17歳以下の人は18歳の誕生日を迎えると成人となります。成人年齢引き下げまであと半年。これまでと変わること・変わらないこと、そして注意してほしいことをお伝えします。

### ①変わること

18歳になると、保護者の同意を得なくても、各種契約、進路、住むところ、結婚など自分の意思で決めることができます。ただし、決定にともなう「責任」を負うのも自分自身です。



### ②変わらないこと

健康面への影響や青少年の保護のため、飲酒、喫煙、ギャンブルはこれまでどおり20歳からです。



### ③注意してほしいこと

契約の経験や知識が少ない新成人は消費者トラブルにあいやすく、注意が必要です。インターネットやSNSの情報をきっかけにトラブルに巻き込まれるケースや、未成年者の法的保護がなくなったばかりのタイミングをねらった悪質商法もあります。自分を守るためにも、日ごろから国や自治体が発信する注意情報を確認しましょう。困ったときはひとりで悩まず、家族や消費生活センターにご相談ください。

※行事・イベント・講座などについて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず延期または中止になる場合がありますので、各担当部署へご確認ください。

### 募集

#### 市営住宅入居者

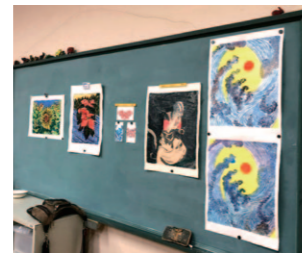
- 募集団地
  - ・有家 鬼塚団地…(2戸)
  - ・西有家 上の原団地(1戸)
  - ・北有家 本町第3団地(1戸)
  - ・北有家 西正寺第2団地(1戸)
  - ※特定公共賃貸住宅
  - ・南有家 吉川団地…(1戸)
  - ・口之津 白浜団地…(5戸)
  - ・口之津 仲町団地…(1戸)
  - ・加津佐 境町団地…(1戸)
  - ・加津佐 愛宕団地…(3戸)
- 募集期間
  - 10月1日(金)～14日(木)
- 入居資格条件…収入が基準に該当するなど、市が指定する条件をすべて満たす人
- ※詳細はお問い合わせください。
- 入居者の決定…資格要件を満たした申込者の数が募集戸数を超える場合は、公開抽選を行います。
- 抽選日…10月21日(木) 午後2時 有家庁舎
- 開都市計画課 ☎73・6677

#### 市学校給食会職員(調理員)募集

- 募集人員…若干名
- 勤務内容…学校給食の調理
- その他全般
- 勤務地…南島原市学校給食センター
- 報酬など…初任給137,000円、社会保険・雇用保険・期末手当・通勤手当・有給休暇あり
- 雇用期間…11月から
- 勤務日および勤務時間
  - 週5日(土日祝日、年末年始を除く)午前8時～午後4時45分(うち7時間45分勤務)
- 応募資格…普通自動車運転免許を有する人
- 試験…面接
- 日時、場所は後日連絡します
- 10月15日(金)必着
- 甲 市販の履歴書に必要事項を記入(写真貼付)し、応募職種を朱書きした封筒に入れて郵送してください(持参可)。運転免許証の写しを同封してください。
- 履歴書は返却しません。

### 講座

#### 木版画教室を開催します



南島原市学校給食会 ☎73・6748  
〒859・2216  
西有家町龍石795番地4 (市学校給食センター内)

絵を描くことから彫り・刷りまで、初めての人も楽しめるように個人のレベルに合わせて進めます。版画家の小崎侃先生をはじめとする講師陣の指導を受けることができます。ぜひ、ご参加ください。

●11月8日(月)～12月6日(日) (全9回:毎週月・木曜日) 午後7時～(2時間程度)

#### 図書ボランティア研修会

図書ボランティアに興味がある人、読み聞かせに興味がある人など、お気軽にご参加ください。

●10月30日(土) 午後2時～(2時間程度)

#### 西有家総合学習センターカマス

●講師…長崎県立長崎図書館 渡邊 齊志 館長

#### 定50人(先着順) 料無料

●10月15日(金) 申電話または窓口で申し込んでください。

#### 生涯学習課(南有家庁舎)

☎73・6703  
または 市内各図書館

### 広告

おうち時間  
い草の香りでリラックス  
エコな畳のお手伝い  
小物製品販売中  
畳の製造・販売・表替え・裏返し  
ご用命は 南島原市深江町1055番地  
見積り無料  
今すぐお電話を  
薄田たたみ店 Tel. 72-2329 Fax. 72-6857

有明しまばら法律事務所  
長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和  
取扱分野 借金問題、離婚、養育費、相続、成年後見、交通事故、労働、不動産、犯罪被害者支援、事業者関係など全般。  
相談 初回相談は無料です。相談は土日・夜間も可能です。  
依頼費用 分割払いなどの取扱有り。ホームページに詳細記載。  
相談予約 お電話にてお気軽にお問い合わせください。  
ひとりで悩まずに  
お気軽にご予約ください。TEL.0957-61-0888  
長崎県島原市今川町1850-1大手門ビル5階 (電話受付:平日17:30まで)