日本の宝島“天草”の創造を目ざして！

天草 市政だより

軽快な踊りを披露！

主な内容

- 「二地域就労促進事業」って何でしょう？
- “あまくさ宝島市場”を訪ねて
- 行財政改革～平成24年度の取り組み成果～
- 自分の“血圧”を知っていますか？
- シリーズ“豊かな海づくり”
- 天草ほんどハイヤ祭り

平成25年
9/1
No.178

問題 Question
「二地域就労促進事業」って何でしょう？

答え Answer

たとえば、全日本空輸株式会社（通称＝ANA）のグループ企業から市へ派遣されている平塚正巳（まさみ）（右）さんと戸田佳奈芽（かなめ）（左）さん。お2人は“天草宝島戦略マネージャー”として、平塚さんは産業政策課で特産品の販路拡大を、戸田さんは観光振興課で旅行商品の開発やおもてなしの向上に向けた人材育成業務に取り組まれています（詳細は4・5ページ）。

このように、市外企業の社員が持っている知恵やノウハウなどと天草の豊富な地域資源を結びつけることで、市内企業などの事業の高度化や販路拡大などを支援する事業、これが「二地域就労促進事業」です。

市では、京都大学経営管理大学院と共同でこの取り組みを推進しています。
今号では、同事業の概要や現在の取り組み状況について紹介します。
「二地域就労促進事業」についての詳しいことは、本庁・政策企画課
☎㉓1111へお尋ねください

天草の豊富な地域資源を最大限にいかすために

天草は、豊かな自然や歴史・文化、農林水産物の宝庫です。このダイヤモンドの原石ともいえる天草の資源は、地域に活力を与える源として大きな可能性を秘めています。

ただ、これらの資源を私たちはまだ十分にいかしきれていません。このため、魅力あふれる天草の地域資源をどのように磨きをかけて、どのように地域活性化に結び付けていくかが重要になっていきます。

二地域就労促進事業は、このような天草の地域資源をいかすことで、市内企業と市外企業の双方にメリットがある“プロジェクト”を支援し、そのために必要な人（市外企業の社員）を誘致するという事業です。

雇用の創出と交流人口の拡大を図る新たな戦略

少子高齢化の急速な進展により、雇用の創出や交流人口の拡大が急務となっており、市では企業誘致や6次産業化の推進、地場産業の育成などの取り組みを進めています。

このような中で、二地域就労促進事業は、産業・観光振興とまちづくり活動の充実、市内企業の育成・強化を行うことで、雇用の創出と交流人口の拡大を図る新たな戦略として、スタートしたものです。

7つのプロジェクトが進行中

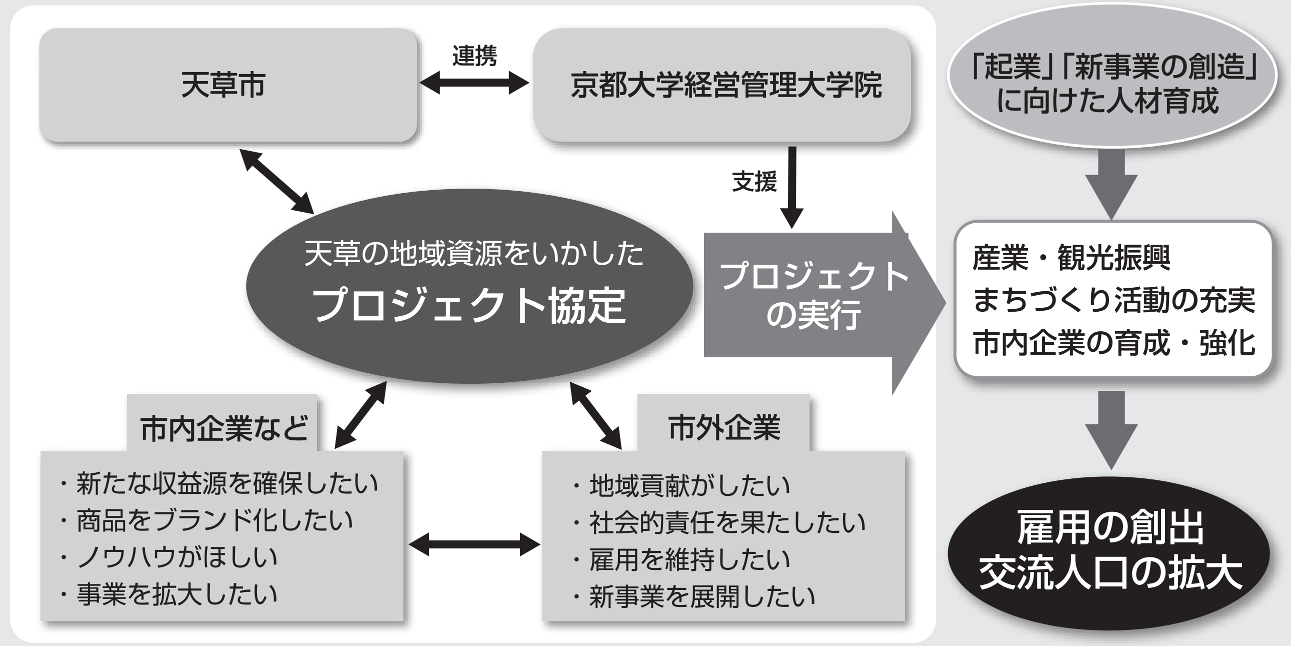
二地域就労促進事業の実施にあたっては、この取り組みを着実に実行していくため、市内企業と市外企業、そして市との間で協定を締結しており、現在、7つのプロジェクト協定を結んでいます。

市では、プロジェクトの推進に必要な経費の支援を行っているほか、京都大学経営管理大学院からのアドバイスを受けながら、取り組みを進めています。

「起業」「新事業の創造」に向けた人材育成も実施

また、二地域就労促進事業では、天草で「起業」や「新事業の創造」を考えている人材の育成にも取り組んでいます。市と京都大学経営管理大学院では昨年度から、天草の地域資源をいかした起業や新事業の創造に意欲のある人を対象に、「天草宝島起業塾」を開催。同大学院から講師を招いて、経営に関する研修を実施しているほか、塾生が企画したビジネスプランの磨き上げを行っています。

二地域就労促進事業のイメージ



追跡 二人の姿を追って

２ページで紹介した平塚さんと戸田さん。市へ派遣されて５カ月がたち、それぞれが持っているノウハウを十分に発揮しながら活動されています。
お２人が具体的にどのようなお仕事をされているのか、その姿を追いました。

天草産品のPRと販路拡大が着々と進む ―平塚正巳さん

8月8・9日、平塚さんは市産業政策課の職員とともに羽田空港（東京都）へ。同空港に到着早々、平塚さんは近くにいた全日空の同僚職員を呼び寄せて、「これ、みんなで食べて」と〝あまくさ晩柑〟を手渡し、しっかりと天草をPR。その後、同空港内に併設されたホテルでは、同ホテルが9月から11月に開催する九州の食材を使った料理フェアーの打ち合わせを実施。同フェアーでは、地鶏の天草大王を使った料理が提供されることが決まっています。

▲熱心に話をする平塚さん

そして翌9日には、天草への長期滞在を想定したモニターツアー（試験的な旅行商品のこと）のほか、10月19日に同空港内で開催される天草PRイベントについて、旅行業者などと企画会議を実施。どのようにすれば企画が成功するか、天草がPRできるか、真剣な議論が繰り広げられていました。

これらの企画はすべて、平塚さんが長年培ってきたノウハウを活用して実現したもの。平塚さんが担当している天草産品の販路拡大に向けた取り組みは、着々と進んでいます。

▲羽田空港内の全日空事務所に立ち寄り、同僚職員と近況を報告し合う平塚さん

Voice ～声～ 「天草」を全国へ発信しています！

天草という言葉の認知度は、住民の皆さんの想像をはるかに超えています。こちらに来てみて思ったことは、全国に向けて発信できる魅力あるモノやコトが、実際にたくさんあるということです。天草を全国にPR、そして産品の販路拡大に向けて精一杯がんばっています。

〝おもてなし〟の伝道師として ―戸田佳奈芽さん

戸田さんは4月に市へ派遣されて以降、おもてなしに関する講演会を9回開催。〝おもてなしの伝道師〟として、精力的に取り組まれています。

6月28日、市内の観光事業者を対象にした観光事業者向けのCS[※]セミナーの講師として参加した戸田さん。講演では、航空機の客室乗務員や客室内の責任者であるチーフパーサーとして約15年勤務された経験をいかして、接遇やクレーム対応、お客様の心理について講義。「相手の立場や背景に思いを巡らせた行動を」と話していました。

▲講演を行う戸田さん

このほか、7月17日には本渡東小学校の6年生13人に職業講話を実施。同社の制服に身を包んだ戸田さんは、飛行機に関する話や客室乗務員の業務内容などについて解説していました。

参加した児童からは、「客室乗務員になるには何カ国語が話せたらいいの?」「何でスカーフを巻いているのですか?」などの質問があり、戸田さんはていねいに答えていました。

※customer satisfaction（カスタマーサティスファクション＝顧客満足）

▲同校の児童と記念の1枚

Voice ～声～ 何度でも訪れたくなるような「天草」に

社内公募に応募して、天草に参りました。天草にお越しになったお客さまが、今後何度でも訪れたくなるようなおもてなしの気持ちを、島民の皆さんといっしょになって醸成していけるように微力ですが努めています。
皆さん、どうぞよろしくお願いします。

現在進行中の主なプロジェクトを紹介!

グランドリーフの生産拠点の形成

〈市内企業〉
熊本部品㈱（楠浦町）
〈市外企業〉
㈱果実堂（上益城郡益城町）

熊本部品㈱は自動車部品を製造する企業。雇用を維持するため農業へ参入し、市内3haの農地で野菜のベビーリーフの栽培をスタート。その後、㈱果実堂の指導を受けて“グランドリーフ”の生産を開始。ベビーリーフの生産量の拡大、雇用の増加につながっています。

天草ならではの引出物カタログづくり

〈市内企業〉
地元の事業者など
〈市外企業〉
㈱高木冨士川計画事務所（熊本市）

同事務所は、建築設計をはじめ都市計画やまちづくりを行う企業。天草での地域活性化の業務を通して、知り合った地元の生産者や事業者の皆さんと市内外の消費者を結ぼうと、天草の農林水産物や加工品、伝統工芸品など37品を収録した引出物カタログを制作されました。

天草産品をアジア・オセアニアへ

〈市内企業〉
㈱天草権現ファーム（亀場町）
〈市外企業〉
㈱佐藤長八商事（東京都）

食品総合商社である㈱佐藤長八商事が、以前から取り引きがあった市内の事業所の熱意に魅了され、㈱天草権現ファームを設立。地元の農・水・畜産物を使って加工品の開発・生産を行い、同商事が持っている国内・アジア・オセアニア圏の販路を活用して、販売が行われます。

二地域就労促進事業への参加企業を募集しています！

二地域就労促進事業に取り組む企業を随時募集しています。企業の皆さんと地域の双方がメリットを得られるプロジェクトであれば、事業分野は問いません。
詳細は、本庁・政策企画課へお尋ねいただくか、二地域就労促進事業のホームページ（http://hp.amakusa-web.jp/a0942/MyHp/Pub/）をご覧ください。

【問い合わせ先】本庁・政策企画課☎㉓1111

取材リポート

〝あまくさ宝島市場〟を訪ねて

横浜市営地下鉄・立場(たてば)駅を降りると、大きな店舗が目に飛び込んでくる。天草の農・海産加工品やかんきつ・野菜類などを販売する〝あまくさ宝島市場〟が入る、イトーヨーカドー立場店だ。同店は、年間に約350万人が来店し売り上げは約120億円。全国に180店を展開するイトーヨーカドーの中で、食品部門の売り上げが3本の指に入る店舗だ。

このような絶大な集客能力を持つ店舗に出店する〝あまくさ宝島市場〟。市や農協、事業者などで組織する天草インショップ協議会が平成23年11月に設立。オープンして1年9カ月がたった同市場を取材した。

多くの買い物客でにぎわいを見せる

あまくさ宝島市場には、約10坪(約33㎡)の広さに常時300点を超える天草産品が並ぶ。取材を行ったのは8月8日。店頭には早くも新米がお目見えしていた。イトーヨーカドーは、毎月〝8〟の付く日が特売日。店内には特売品などを買い求める多くのお客さんで、にぎわっていた。

▲あまくさ晩柑を試食をする買い物客

オープンから現在までの状況について、店長の倉澤孝夫さんに話を聞いた。「レジを通過する人、つまり商品を購入いただいた人の数をもとにすると、昨年度はのべ約4万6千人、1日平均で約126人に来店いただいています。また、売り上げは店舗での売り上げが約3、831万円、このほかに各種イベントに出店していまして、その売り上げが約451万円となっています」。

来店者数や売り上げの推移については、「オープン当初に比べると、来店者数は減っています。ただ、売り上げは横ばいの状況です。1人当たりの購入金額が増えているということになりますので、固定客がついていると分析しています」と話す。

野菜やかんきつ、米が人気商品

同市場の人気商品について、副店長の中村敏朗さん(有明町出身)は「野菜やかんきつ、水産加工品が人気です。『より安心で安全なものを』とお客さまが強く意識されている中で、天草の産品を選んでいただいているのだと思います」と話す。店内に設置されたテレビでは、店頭に並ぶ商品の生産者たちからのメッセージ映像を常時放映。生産者の顔が見えることで、お客さんの安心感もぐっと高まっているようだ。

最後に、倉澤店長は「首都圏にお知り合いがいらっしゃれば、ぜひ当店のPRをよろしくお願いします。なお、出品者を随時募集中です。詳細はお尋ねください(本庁(別館)・産業政策課☎㉓1111)」と、笑顔で話してくれた。

▲スタッフの皆さん(右から2人目が倉澤店長、左端が中村副店長)

お客さんの声を聞きました!

■店舗概要

【名　称】あまくさ宝島市場
【所在地】イトーヨーカドー立場店1階
(神奈川県横浜市泉区中田西1-1-15)
※横浜市営地下鉄・立場駅から徒歩1分。
【営業日・時間】年中無休・午前10時から午後10時まで。
ただし、〝8〟の付く日は午前9時から。
【連絡先】☎045(443)5258・FAX045(443)5259
【ホームページ】http://amakusa-market.com
あまくさ宝島市場 検索

取材を終えて

同市場のように、特定の地域のみの産品を扱う店舗は、とても珍しい。年間を通して一定量の商品をとりそろえなければ、店舗の運営が難しいからだ。それだけ天草には特色ある産品が1年を通じて豊富にあり、そして首都圏に住む皆さんにこれらの産品を買ってもらえる魅力がある、ということだ。

一方、同市場は飲食店へ天草産品を卸したり、百貨店の催事への出店、市出身者で組織する「ふるさと会」へ出向いて物販を実施したりするなど、店舗販売以外の活動も精力的に行っている。このような取り組みは、首都圏に同市場があるからこそできることだ。

〝あまくさ宝島市場〟がオープンして、11月で2年になる。同市場は、天草と首都圏を結ぶ架け橋として、重要な拠点であると感じた。

行財政改革

～平成24年度の取り組み成果をお知らせします～

市では、「10年後の天草市を見据えた持続可能な行政運営の確立」を目ざして、平成23年度から同26年度までの４年間を推進期間とする『第２次天草市行財政改革大綱』を策定し、行財政改革に取り組んでいます。

そこで今号では、平成24年度の取り組み成果についてお知らせします。詳しいことは、本庁・行財政改革推進課☎㉓1111へお尋ねを。

効果額は６億4,797万４千円

第２次天草市行財政改革大綱の推進期間の２年目となる平成24年度も、引き続き同大綱の具体的な推進内容をまとめた実行計画（アクションプラン）に基づき取り組みを実施しました。

その結果、市税などの徴収率の向上や未利用財産の売り払いなど、歳入面で１億4,432万３千円を確保。事務事業の見直し・経費削減や民間委託等の推進などの歳出面では、５億365万１千円を削減し、６億4,797万４千円の効果をあげることができました。

効果額の内容やこれまでの累計額などについては、下表をご覧ください。

◆行財政改革による平成24年度の効果額　（▲＝マイナス）

項目		平成24年度の実績（内訳）	平成24年度の実績	平成23年度からの累計
歳入確保	市税などの徴収率の向上	市税等徴収：１億1,546万７千円 保育所保育料：２万４千円 市営住宅使用料：88万２千円	１億1,637万３千円	１億7,634万６千円
	未利用財産の売り払いなど	市有財産売却額：1,620万８千円 支所庁舎などの貸付料：21万９千円	1,642万７千円	4,623万５千円
	新たな財源の確保	広告封筒：201万８千円 ふるさと応援寄附金の開拓：950万５千円	1,152万３千円	2,412万４千円
	歳入合計		１億4,432万３千円	２億4,670万５千円
歳出削減	事務事業の見直し・経費削減など	施設の維持管理料の見直しなど	1,956万８千円	3,581万１千円
	民間委託などの推進	保育所の廃止民営化など	1,691万８千円	1,156万４千円
	職員定員の適正化	職員削減：４億3,400万円 各種手当の見直し：804万８千円	４億4,204万８千円	７億2,224万８千円
	特別職の給与削減	市長・副市長・教育長の給与カット	124万９千円	222万８千円
	物件費の削減	燃料費の高騰による物件費の増加	▲287万６千円	▲1,082万３千円
	特別会計など	診療所・歯科診療所の経費削減	2,674万４千円	5,214万９千円
	歳出合計		５億365万１千円	８億1,317万７千円
効果額合計（歳入確保＋歳出削減）			６億4,797万４千円	10億5,988万２千円

※行財政改革により捻出した財源については、市民生活の維持向上のための各種事業に活用しています。

重点基本項目の取り組み成果

重点基本項目Ⅰ　行財政改革運営システムの改革

①行政評価システムを活用した行財政運営の確立

●事務事業の外部評価を実施

市が行っている事務事業を、第三者による客観的な視点から評価を実施。評価結果は事業の改善・見直し、予算編成に反映させました。

②効率的・機能的な組織機構の見直し

●本庁・支所の組織見直しと支所の空きスペースの有効活用

平成25年４月に、本庁と各支所の組織機構を見直しました。また、支所の空きスペースの有効活用として、河浦図書館を河浦支所内に移転しました。

◀河浦図書館

③成果達成につながる人材育成と人事配置

●各種職員研修を実施

職員研修実施計画に基づき、職員の意識改革と資質向上のための各種研修を行いました。

重点基本項目Ⅱ　財政の健全化に向けた改革

①事務事業の整理・合理化

●市が保有する施設の整理、統廃合を推進

市有財産の利活用などを目的に、「市有財産の利活用、整理・統廃合基本方針」「第１期 施設の整理・統廃合基本計画」を策定しました。

●民間事業者への委託を積極的に推進

保育所の民営化や市施設の指定管理者への移行を進めました。

②総人件費の抑制

●職員数の削減

定員適正化計画に基づき職員数を削減。職員の総数は平成25年４月１日現在で1,235人となっています（同18年４月１日現在は1,567人）。また、市長、副市長、教育長の給与カット（市長５％、副市長・教育長３％）も引き続き実施しました。

③特別会計などの経営健全化

●市立病院改革プランの見直し

平成25年度に策定を予定している第２期「市立病院改革プラン」については、市行財政改革審議会からの病院事業会計に関する提言を参考にしながら、策定することとしました。

④第三セクターなどの見直し

同審議会からの提言により、第三セクターなどに関する見直しの方針を策定。経営改善アドバイザーを派遣するなど、経営改善に取り組みました。

※行財政改革の取り組み成果の詳しい内容を記載した資料を、本庁・行財政改革推進課や各支所担当課、各出張所に備え付けていますのでご覧ください。また、市のホームページでもご覧いただけます。

自分の"血圧"を知っていますか？

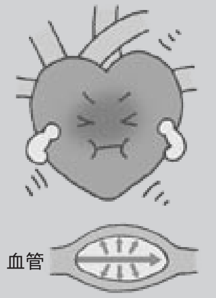
市の脳血管疾患（脳梗塞や脳卒中など）の死亡率は、国や県の平均値より高い状況です。脳血管疾患を予防するには血圧の管理が大切です。この機会に自分の血圧を確認してみましょう。

『血圧』って何のこと？ ➡ 心臓から送り出された血液が血管（動脈）の壁に与える圧力のことです。

血圧を測定すると"上"と"下"の２つの数値がでます。"上の血圧"を「収縮期血圧（最大血圧）」"下の血圧"を「拡張期血圧（最小血圧）」といい、２つの数値を知ることで血管にかかっている圧力を知ることができます。

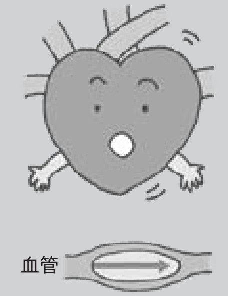
収縮期血圧（最大血圧）

心臓が収縮して大動脈に血液を押し出しているときの血圧のこと。



拡張期血圧（最小血圧）

心臓が弁を閉じ、拡張して大静脈から入ってくる血液をためているときの血圧のこと。



血管はもともと弾力性がありますが、血管が硬くなる動脈硬化などの異常が起きてくると、強い圧力をかけないと血液が流れなくなってしまうため血圧があがります。血圧を測定することにより、このような体の変化に気づくことができます。

あなたの血圧はだいじょうぶ？血圧を測定してみましょう

血圧の正常・異常の判断基準は６つに分類（下表参照）されています。まずは血圧を測定し、自分の数値がどの段階にあるかを確認してみましょう。

◆成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧（最大血圧）【mmHg】		拡張期血圧（最小血圧）【mmHg】
至適血圧※1	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
Ⅰ度高血圧	140～159	または	90～99
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109
Ⅲ度高血圧	180以上	または	110以上

※１：理想的な範囲である血圧のこと

※血圧は、年齢や測定する環境によって数値がかわります（たとえば、家庭では落ち着いた状態で測定することができるため、病院で測定する数値よりも低くなる場合があります）。

糖尿病や慢性腎臓病などの病気がある場合は、基準とする数値が違います。医師の指示にしたがって確認してください。

Ⅰ・Ⅱ度高血圧の人は 生活習慣の改善が必要。１～３カ月以内に再測定し、正常高値血圧の範囲内まで下降しないときは、医師の指示による薬物療法が必要となる場合があります。

Ⅲ度高血圧の人は ただちに医師の指示による薬での治療、生活改善が必要です。

血圧の正しい測定方法を知っていますか？

血圧を管理するためには、正しく測定することが肝心。血圧の正しい測定方法を紹介します。

①血圧計の選び方 心臓に近いところで測定すると正確な数値になるため、上腕測定タイプ・上腕挿入タイプの血圧計を選びましょう。

②正しい測定方法

- １日２回（朝・夜）測定しましょう。
  - **朝** 起きてから１時間以内・トイレに行ったあと・朝食の前・薬を飲む前
  - **夜** 寝る直前・入浴や飲酒の直後はさける
- いすに座って１～２分たってから測定するようにしましょう。
- 心臓と同じ高さで測定しましょう。
- 腕に直接巻きつけるようにしましょう（薄手のシャツ１枚であれば着たままでも測定可能）。

血圧を測る習慣を！

血圧は、常に変動しています。決まった時間に測定することで、体の変化に気づくことができ、病気などの発症を防ぐことができます。まずは、血圧を測定する習慣をつけ、血圧を管理するようにしましょう。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎㉔0620・天草東保健福祉センター☎㊻3355
天草西保健福祉センター☎㊼3301

第33回 全国豊かな海づくり大会
〜くまもと〜
10月26日㈯・27日㈰
27日㈰は牛深漁港でも放流行事を実施！

シリーズ 豊かな海づくり

天草の海の豊かさ、大切さを今一度考えていただく〝シリーズ「豊かな海づくり」〟。２回目の今回は、天草の海や魚に縁がある市外在住の皆さんの声を紹介します。

〝海がない長野〟で新鮮な天草の魚を提供

長野県岡谷市の飲食店「太助」
店長・杉浦健夫さん

▲送られてきたばかりの天草の魚を手にする杉浦さん

天草にある水産会社が天草の鮮魚を直送していることを知り、８年くらい前から仕入れています。夏の時期は週に１度、冬の時期は毎日です。ご存じのとおり、長野県はどの地域も海に面していない〝海がない県〟です。それでも、お祝い事や宴席ではお刺身が欠かせませんし、みんな魚が大好きです。

仕入れている魚は四季折々にとれる旬のもので、今の時季はマダイやヒラス、マアジなどです。主に刺身にして提供していて、地元のお客さんの評判はとてもいいですよ。

また、九州からおいでになった観光客の皆さんに、うちで出している魚は天草のものだと伝えるとびっくりされますが、「天草の魚はおいしいからね！」とほめてくださいます。天草の魚が有名なんだなということを、再認識する瞬間です。

私も６年前に天草を訪れたことがありますが、海がほんとうにきれいでしたね。

天草の皆さん、天草でとれた魚は、遠く離れた長野県でもおいしく食べられていますよ！

▲お店で出されている新鮮な天草の刺身

あこがれだったイルカウォッチングに感動！

鈴木由利さん（神奈川県横浜市）

▲鈴木さん

生まれも育ちも横浜です。天草にはつい最近まで縁もゆかりもありませんでした。天草という名称は「天草四郎」や「天草・島原の乱」で知っていましたが、熊本県ではなく長崎県だと思っていたほどです。

そんな中、大好きな〝くまモン〟に会いに行くため訪れたイベントが、東京都庁で行われた天草観光物産展だったんです。それをきっかけにして、私と天草のお付き合いがスタート。天草についていろいろと調べたりしているうちに、実際に訪れたいという思いがどんどん募り、ついに今年２月に天草への家族旅行が実現しました。

あこがれだったイルカウォッチングでは、想像以上にたくさんのイルカが泳ぐ姿に、とても感動しました。また、﨑津の景観もほんとうにすばらしかったですし、宿泊先では天草の新鮮な魚介類を堪能させていただきました。

旅行中は、天草の皆さんがとても親切にしてくださり、ほんとうに感謝しています。次回は牛深ハイヤ祭りを見に、ぜひ訪れたいと思っています。

▶﨑津天主堂の前で記念撮影

海があるところに生まれ育って ほんとうに良かった！

松本侑祐さん（東京都）

▲松本さん。実家近くの港と産島を背にして記念の１枚

河浦町の宮野河内出身で、今は東京に住んでいます。実家のすぐ近くには漁港があり、停泊する漁船や広がるおだやかな海、沖合いには〝海を渡る祭礼〟で有名な産島を眺めることができます。

毎年、お盆と正月の時期は必ず帰省しています。潮の香りが懐かしくなり、海が恋しくなるからです。子どものころは、友だちといっしょに魚釣りをしたり海水浴をしたりするなど、生活の一部に海があるのが当たり前でした。

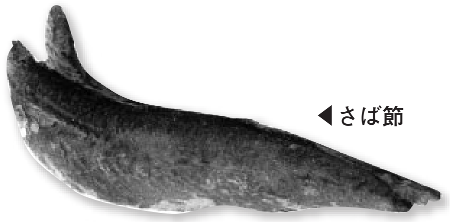
それでも、天草を離れて海から遠ざかること15年。今は海が近くにある暮らしがどれだけ豊かであるかを、帰省するたびに実感しています。

帰省してまずやることは、やっぱり魚釣りですね。ふるさとの海の風景をじっくりと見ることができますし、気持ちもやすらぎます。もちろん、魚が釣れるともっとうれしいです（笑）。また、東京では魚を食べる機会がほとんどありませんので、帰省時は母が作る魚料理に、舌鼓を打っています。

海があるところに生まれ育ってほんとうに良かったと思っています。

牛深の〝さば節〟〝むろあじ節〟を使い めんつゆ・削り節製品を製造・販売

ヤマキ株式会社（愛媛県）
福岡支店・長尾久和さん


◀さば節

◀むろあじ節

弊社は、愛媛県を拠点にかつお節やだしを使った商品を製造・販売している企業です。

皆さんもご存じかもしれませんが、牛深はさば節やむろあじ節の国内有数の生産拠点といわれており、私たち削り節業界ではとても有名です。弊社では、めんつゆや削り節の原料として、牛深のさば節やむろあじ節などを約60年前から使わせていただいております。牛深の節は無添加で味が濃く、風味が豊かであることが特徴です。自然の味を大切にすることをモットーにしている弊社の商品づくりには、欠かせない存在です。

私自身、天草には仕事で年に３・４回は訪れていますが、40年以上を関東で過ごした私には、まさに楽園のような土地です。海はどこまでもきれいで島々はおもむきがあり、海産物はおいしくて新鮮で豊富。人柄は、のんびりしている中にも人を包み込むような包容力があるとても良い方々ばかりです。

近いうちにぜひ、家族で訪れたいと思っています。

▲長尾さん

天草ほんどハイヤ祭り

天草の夏の一大イベント「天草ほんどハイヤ祭り」を写真で振り返ってみましょう。

ハイヤ大賞（総合1位）は“天草第一病院”

7/28 踊りの競演

天草市民センターホールで10団体が踊りや演奏の競演

7/20 天草子ハイヤ

子どもたちが元気いっぱいの踊りを披露！

▲踊る前に、子どもたちが「打ち水」をしました

8/3 天草ハイヤ道中総踊り

山車（だし）大賞は“栖宇土・宮地岳”

28チーム・約2,500人が参加し熱気あふれる踊りを披露！

7/27 花火大会

10,000発の花火が夏の夜空を彩りました

宝島のわだい Treasure Island TOPICS

地域防災体制の充実に向けて

消防団協力事業所表示制度・表示証交付式

4月からスタートした「消防団協力事業所表示制度」の表示証交付式が8月1日、市役所本庁で開かれました。この制度は、消防団活動に積極的に協力している事業所を広く周知することを目的に、事業所などからの申請・推薦を受けて市が認定しているもの。この日は、認定を受けた7事業所が出席。安田市長から表示証がそれぞれ手渡されました。

市では、同制度の協力事業所を随時募集しています。申請方法などの詳細は、本庁・防災危機管理課☎㉓1111へ。

▲表示証交付を受けた事業所の皆さんと安田市長

伝統漁法を体験!!

とんとこ漁体験

▲網をひきあげる生徒たち

7月24日、御所浦中学校の1年生24人が、御所浦町に戦前から伝わる独特の追いこみ漁「とんとこ漁」を体験しました。“とんとこ漁”という名称は、網をひきあげるときに魚が逃げないよう網の中へ追い込むため、船などを“トントコ”とたたいた音から名前がついたといわれています。

生徒たちは、地元の漁船3そうにそれぞれ乗り、御所浦港から約5㎞の沖合いで漁を体験。ひきあげた網の中に入っているたくさんの魚を見て、大喜びしていました。

息の合ったプレーを見せました

天草地区少年消防クラブ親善球技大会

7月31日、市内8つの小学校で組織されている、少年消防クラブの児童約180人が参加し、「第8回天草地区少年消防クラブ親善球技大会」が河浦総合運動場と河浦中央体育館で行われました。競技は、ソフトボールとビーチボールバレーを実施。子どもたちは暑い中、仲間や保護者の声援を受けて息の合ったプレーで熱戦を繰り広げていました。

▲ビーチボールバレーをする子どもたち

御領石で“くまモン”をつくったよ!

「御領石」を使った彫刻教室

▶彫刻に取り組む参加者

▶完成した“くまモン”と記念撮影

子どもたちを対象にした、五和町特産の「御領石」を使った“くまモン”の彫刻教室が8月6日から同8日まで、五和支所で開かれました。

御領まちづくり振興会が、御領石に触れてもらおうと初めて実施したもの。子どもたちは、“御領石の会”の会員の指導を受けて“のみ”と“金づち”を使って彫刻を実施。無心になって彫刻に取り組んでいました。

同8日には色塗りを行い、世界にひとつだけしかない自分だけの“くまモン”が完成。子どもたちは満足そうに笑顔を見せていました。

緊急事態に備えて

災害応急復旧活動模擬訓練

災害で水道施設が被害を受けたときの、応急給水復旧活動に関して協定を結んでいる市と天草市管工事業協同組合は8月3日、枦宇土町で災害応急活動の模擬訓練を実施。市や同組合の関係者38人と地元保育園の園児約20人が参加しました。訓練は、小雨の影響で水不足になったとの想定で実施。同組合から災害応急給水車が出動しました。現地では、市や同組合の関係者がタンクに蛇口のパイプをつなぐなどの作業を行い応急給水所を設置。また、園児たちが水をバケツに入れて運ぶなど熱心に取り組んでいました。

▲訓練に参加する園児たち

折り紙を交えた生涯学習

あまくさカレッジ

▲折り紙を折る川原さん

天草町の天草地区公民館主催の生涯学習講座「あまくさカレッジ」が7月25日、高浜地区コミュニティセンターで開催され、地区住民22人が参加しました。

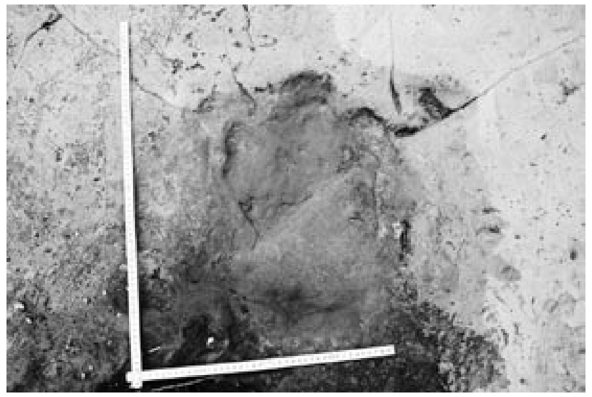
元水族館館長の川原征一郎さんが、“「今を生きる」～折り紙を交えながら～”と題して講演。絵本の読み聞かせや、海の生き物の折り紙・脳の模型などの教材を交えながら、「生きる」ことについて話され、参加者は熱心に聞き入っていました。

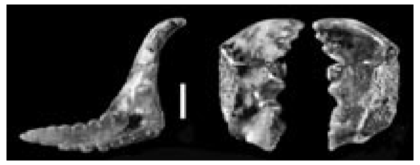
天草にゾウやサイがいた！

貴重な化石を多数発見

御所浦白亜紀資料館は７月17日、４月に五和町内の海岸で発見された多数の足跡化石が、天草では初、県内では２例目とみられる“ゾウ類やシカ類の足跡化石”と、県内初とみられる“サイ類と鳥類などの足跡化石”であると発表しました。化石研究家の北林栄一さん（大分県）が、同海岸に分布している口之津層群佐伊津層（約300万年から200万年前）で発見。天草にゾウやサイがいたことを物語る貴重な発見となりました。

このほか、同資料館と岐阜県瑞浪市化石博物館は８月１日、同町御領地区にある小串層（第四紀更新世・約24万年前）の共同調査で発見された化石が、国内初とみられる“シャコ類の大顎”（人間の歯にあたる部分）であると発表。これらの化石は同資料館で展示中です。


◀ゾウ類と見られる足跡の化石（長さ約36ｃｍ・幅約35ｃｍ）


◀シャコの大顎化石（白い線は長さ２mm）

昔の人の知恵を後世に伝える

歴史と地形を学ぶ講座を開催

８月４日、「倉岳学講座」が倉岳多目的研修会施設で開かれ、町内外から112人が参加しました。倉岳地区公民館が開催したもので、御所浦白亜紀資料館の長谷義隆館長が、“倉岳町の自然の成り立ちと文化的景観～ジオパークの視点で語る「倉岳学」”と題して講演。「“こぐり（農業用水路）”“石垣”は昔の人の知恵であり、私たちが認識し後世に伝えていくものである」と話され、参加者は熱心に聞き入っていました。

▲講演を行う長谷義隆館長

世代を越えて楽しく交流

多世代交流事業

栖本町内に住むお年寄りや親子など60人が参加して７月28日、「多世代交流事業」が栖本地区コミュニティセンターで開かれました。同地区振興会が、地域内のコミュニケーションをより深めてもらおうと初めて開催したもの。

参加者は、菊陽町のボランティアグループによる人形劇を観賞したほか、竹とんぼや紙飛行機づくり、お手玉遊びなどを実施。歓声や笑い声があがるなど、世代を越えた交流を楽しんでいました。

▲お手玉遊びをする参加者

訓練の成果を発揮！

県女性消防操法大会

▲放水を行う隊員

８月４日、「第３回熊本県女性消防操法大会」が菊池市総合体育館駐車場で開催され、本市から市消防団・女性消防隊が出場しました。大会には、県内14市町村から15チームが参加。参加チームは６人１組（補助員を含む）で、軽可搬ポンプを使い的へ放水し、タイムや動作の正確性などを競いました。出場した隊員たちは、「３位以内の入賞はできませんでしたが、訓練の成果を発揮できました。また次回も挑戦したいです」と話していました。

黄色に色づいた花を観賞

はまぼう祭り

新和町の大宮地・小宮地地区にまたがって広がる日本最大級の“はまぼう群生地（約４ha）”一帯で７月21日から同28日まで、『第１回はまぼう祭り』が開かれました。新和まちづくり協議会が開花時期にあわせて開催したもの。期間中は、天草自然公園ボランティア協会の会員が来場者を対象に群生地を案内しました。

同28日には、はまぼうの研究で有名な長崎大学の中西弘樹名誉教授がガイド役となり、群生地周辺を散策する「はまぼうウォーク」が行われ、70人が参加。参加者は５kmを歩くコースと、ボートに乗って川から眺めるコースに分かれ、黄色に色づいた花を観賞していました。

▲花を眺めながら歩く参加者

このほか、踊りの披露やお笑いショーなどのステージイベントがあり、期間中は約800人の人出でにぎわいを見せていました。

社会人としての責任を持ちます！

牛深地域成人式

▲成人者宣言をする愛甲さん

８月16日、「牛深地域成人式」が牛深総合センターで開かれ、新成人160人が出席しました。同地域では毎年、お盆の帰省時に成人式を開催するため、浴衣姿で参加する新成人も多く見られます。式典では、安田市長が「皆さんの若い力と行動力に大いに期待しています」とあいさつした後、新成人を代表して愛甲彩絵さんが「社会人としての責任を胸に、勇気と信念を持って行動します」と宣言。式典終了後は、互いの近況を報告しあったり、記念撮影をしたりする姿が見られました。

＼楽しかった／

夏の思い出

市内各地では、夏を満喫するさまざまなイベントが開かれ、多くの人出でにぎわいました。

そこで今号では、市内各地で開催された主な夏のイベントを写真で振り返ります。このほか、姉妹都市交流のようすを紹介します。

7月14日～同28日（有明）
あまくさサンドアートフェスティバル2013

7月14日（有明）
さざなみフェスタ2013

7月15日（五和）
海の日フェスタ

7月20日（牛深）
砂月海水浴場祭り

7月28日（牛深）
牛深みなとフェスティバル
“海族祭”

8月3日（河浦）
教会の見える﨑津みなとのフェスティバル

8月4日（御所浦）
ざぶざぶ海の道2013
（伝馬船体験）

姉妹都市教育交流事業
～市内の中学生がエンシニタス市を訪問～

▲市内の高校生たちと記念撮影

▶市内の施設を訪問しているようす

７月29日から８月７日まで、市内の中学生６人と英語教諭が、姉妹都市のアメリカ合衆国・エンシニタス市を訪れました。同市との教育交流事業の一環で、毎年交互に交流団を派遣しているもの。期間中、生徒たちはホストファミリー宅にそれぞれ滞在し、市内の名所や施設を訪問。生活習慣や文化の違いなどを体験したほか、地元の高校生や小学生と交流を深めていました。

参加した中学生の声

本渡中学校
立山桃香（ももか）さん

初めてのことばかりでわくわくし、楽しい体験ができました。

御所浦中学校
中村七海（ななみ）さん

ホストファミリーがとても優しく、楽しい日々を過ごせました。

天草中学校
石松千紗（ちさ）さん

国際交流の場に積極的に参加したいと思うようになりました。

新和中学校
山下裕渉（ゆうほう）さん

英語を学び、人と交流し、天草のことを伝えられたと思います。

有明中学校
尾﨑星香（せいか）さん

たくさん驚き、たくさん楽しい経験ができました。

河浦中学校
小林瞳（ひとみ）さん

英語をもっと勉強し、また訪れたいです。

天草の元気が大集合！

みんなの広場（ひろば）

おしどり夫婦

本多 忠秋（ただあき）さん（80歳）
ナホミさん（75歳）
（河浦町新合）

昭和37年結婚
（51年目）

◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

夫婦円満で生活できているのは、妻のおかげです。家族や子どもたち、孫３人も大病をすることなく、それぞれ幸せに暮らしています。これも妻のおかげだと思っています。

◆お互いにひとことお願いします。

忠秋さん：腰が痛いときは、いやな顔をせずにもんでくれて、とても感謝しています。いつまでも仲良く暮らしていきましょう。

ナホミさん：旅好きの夫ですが、最近は遠くへ行けなくなり、テレビの旅番組を見ながら昔を懐かしんでいます。100歳まで元気に過ごしましょう。

こども芸術館

作品名「演奏するわたし」
御所浦北小学校（御所浦町）
3年　松﨑なるみさん

私がタンバリンを、友だちが鍵盤ハーモニカを演奏しているようす。ていねいに色を塗りました。きれいに描けてよかったです。

作品名「あてるぞ、ドッジボール」
新和小学校（新和町）
3年　平下太一（たいち）くん

ドッジボールをしているようすを紙版画にしました。投げているのが僕です。髪の毛と小さい人を作るのが難しかったです。

若っ喝采 ワッカッサイ！

梅田佑樹（ゆうき）さん
（栖本町馬場・21歳）

今年の４月から、ＪＡあまくさ栖本支所に勤務しています。仕事を始めて日が浅いので、毎日が勉強です。

体を動かすことが大好き。特に剣道は小学５年生から続けていて、今は栖本中学校剣道部の外部コーチとして、中学生といっしょに汗を流しています。ＪＡの職員として、天草の農業発展のためにがんばりたいです。また、栖本中学校剣道部が全国中体連に出場できるように、指導にも力を入れていきたいです。

園児フォトスナップ

笑顔・元気・愛いっぱいの"亀幼"45人です

亀場幼稚園（亀場町）

明るく元気な子どもたち、一人ひとりの個性が光っています

島子保育所（有明町）

ザ・部活道

部活動をがんばる中学・高校生

目ざすは全国インターハイ

愛甲淳揮（じゅんき）さん
牛深高校（牛深町）陸上競技部・１年

やり投げをしています。中学では野球をしていましたが、牛深高校には過去にやり投げで全国大会に出場した先輩がいましたので、挑戦してみることにしました。個人競技だから、自分ががんばれば記録が伸びるので楽しいです。今年は南九州インターハイへ出場することができましたが、レベルの高さを痛感しました。

今後の目標は、２年連続で南九州インターハイへ出場し、全国インターハイにも出場すること。そのために体を大きくして、正しいフォームを身につける練習に励みたいと思っています。

投稿コーナー

ハッピーバースデー HAPPY BIRTHDAY

今月で1歳になります

みんな大スキ。早くお兄ちゃんといっぱい遊びたいな。

松元 瑛生（えいき） くん
新和町小宮地
父・泰史さん　母・祐実さん

じいじ、ばあば、いつもありがとう！だーいすきだよ!!

米田 修（まいた しゅう） くん
佐伊津町
父・良介さん　母・素子さん

暑いけど元気いっぱい♡こんなに大きくなりました♡

田畑 凪彩（なぎさ） ちゃん
牛深町
父・智晴さん　母・文夏さん

すくすく元気に育ってね！

金子 舞人（まいと） くん
楠浦町
父・光輔さん　母・久美子さん

いちかおねえちゃん、いつも優しくしてくれてありがとう☆

山崎 双葉（ふたば） ちゃん
天草町下田北
父・博司さん　母・真紀子さん

こんなに大きくなりました！元気いっぱいでーす♡

久々山 絆翔（はんと） くん
枦宇土町
父・真吾さん　母・紗智さん

たくましく育ってね♡

小林 駿斗（はやと） くん
志柿町
父・孝俊さん　母・月子さん

たくと兄ちゃん、いっぱい遊んでね。

岩﨑 寛太（かんた） くん
五和町城河原
父・昭仁さん　母・直美さん

ゆう兄・くる姉・のの姉いつも遊んでくれてありがとう☆大好き♡

川峯 夢斗（ゆめと） くん
志柿町
父・慎吾さん　母・このみさん

皆さんからの投稿を募集しています！　●応募期限＝９月10日㈫まで（必着）。

〈10月で満１歳になるお子さん〉

●**応募方法**＝写真裏にお子さんの住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、電話番号、コメント（30字以内）、保護者名（父・母）を記入してください。なお、写真はお子さんが大きく、鮮明に写っているものをお願いします。また、写真の掲載は９人まで（応募者多数の場合は抽選）とし、応募写真は返却しません。

〈読者のつぶやき〉

●**応募方法**＝身近であったできごとや、季節に思いをはせることなど、150字程度をまとめたものに、ペンネームと住所、氏名、電話番号を記入してください（応募者多数の場合は選考）。

※表記などを統一するため、趣旨を変えずに文章を直すことがあります。

※採用されたつぶやきは、この紙面に掲載します。

［郵送・持参先］〒863-8631 市内東浜町8-1（郵送の場合は住所記載不要）天草市役所・秘書課

西島 六弘（むつひろ） さん
（五和町御領・80歳）

“御領石”さらに磨きをかける

地元で“御領石”の採石・加工を50年以上にわたり続けている。「御領石」とは、約９万年前に起きたとされている阿蘇山大噴火の火砕流が固まってできた溶結凝灰岩（ようけつぎょうかいがん）。色は濃い灰色で、通称“灰石（はいいし）”と呼ばれている。石質はやわらかくて加工がしやすい一方、日光や風雨にさらされると強固になるため、風化しにくいのが特徴だ。昔から墓石をはじめ石垣や石塀、護岸用ブロックに使われている。

「御領には以前、この石をとる業者が30軒以上ありましたが、今は私だけになりました」と話す西島さん。五和町内でも西島さんを含めて２軒だけという。「外国産の安価な石が入ってきたり、コンクリートなど別の資材が普及したりしたからでしょうね」。このため、今は現存している御領石製品の補修用の材料として採石をするのが、もっぱらの仕事となっている。

一方、新たな取り組みも。地元のまちづくり組織では御領石で地域活性化をしようと、この石を使った彫刻教室を実施。また、西島さん自身も市内の彫刻愛好家ら７人で、“御領石の会”を今年４月に結成。西島さんは同会の会長を務めており、くまモンや地蔵などを制作しているそうだ。「今後は、市内の人を対象にした彫刻教室や、観光客向けの彫刻体験なども企画できれば」と、西島さんは意欲を見せる。

「御領石の可能性が広がって、とてもうれしく思います。私もまだまだやめるわけにはいきませんね」。宝の原石に磨きをかける取り組みは、始まったばかりだ。

▲西島さんの採石場

今月の人 hito

健・康・医・療・の・は・な・し

こんな頭痛やめまいは特に注意を！自宅でわかる危険信号

河浦病院 内科
前原耕介医師

こんにちは、河浦病院内科の前原です。今回は、日々の外来診療の中でも患者さんの訴えが多い、〝頭痛・めまい〟に関してお話しします。

頭痛・めまいは、その症状の辛さから受診する人が多い一方、「危険のサイン・予兆」と聞いたことがあるので受診しました」という人も少なくありません。確かに頭痛やめまいは、ときに脳出血や脳梗塞（こうそく）などといった一刻を争う病気が隠れている場合がありますので、前述の心配も間違っていません。

ただ、すべての頭痛・めまいに不安になって食事もできない日々では、元も子もありません。

実は頭痛・めまいの症状で、急を要する病気が隠れている場合に、目にする事が多い特徴がいくつかあります。今回は「こんな頭痛やめまいは特に注意をしてほしい！」というものをいくつかご紹介します。

まず、頭痛に関してですが、「突然、今まで感じた事のないほどの強さ」の頭痛は、今すぐに病院に来てください。くも膜下出血などの早期の治療を必要とする病気が疑われます。また、「ゆっくりと強くなってきたけど、今まで感じたことがないほどの強さで、熱もある、首をブンブンと左右に振ることは到底できない」頭痛も、髄膜炎などの可能性もあるので、やはりすみやかに受診してください。

次にめまいに関して、原因はさまざまですが、やはり急を要する病気が隠れている場合がありますので、こちらも注意すべき点をご紹介します。

ご高齢の人が、「初めて感じる、目の前がぐるぐる回るような」めまいは危険信号です。また、「高血圧を伴っているとき」や「頭痛を伴っている」めまいの場合も、上記の急を要する病気の可能性があります。また、「頭の位置を固定して、安静にしていてもめまいが持続する」場合も、同様の可能性がありますす。これらのときもすみやかに受診してください。

以上、簡単ですが、自宅でわかる危険信号をご紹介しました。もちろん「この症状がなければ絶対安心」とはなかなか言えないものです。

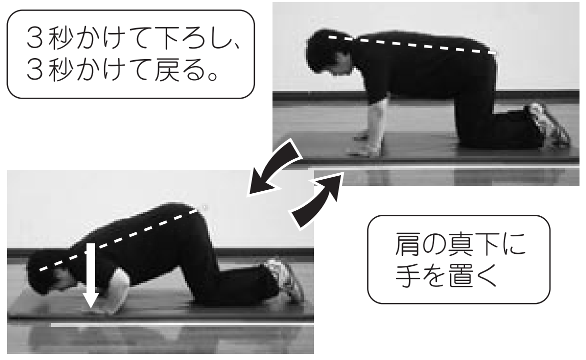
自分の体が「いつもの症状とは違うぞ？」と異変を感じたときこそが、いちばんの受診のタイミングかもしれませんね。

市健康運動指導士による めざせ！健康ボディ

Let's Challenge

二の腕を引き締め上半身を鍛えましょう！

今回は、二の腕の引き締め効果に期待ができ、上半身も鍛えられる腕立て伏せを紹介します。



写真＝木原成美・市健康運動指導士

ここがポイント

- 戻るときはひじが伸びきるまで戻さない。
- 頭からおしりまでが一直線になるように意識して（写真参照）。
- １日10回、週に２回を目安に実施してみましょう。

慣れてきたら…

手の幅を変化させると、いろんな筋肉にも効果が出ます。ひざを遠ざけると負荷がさらに上がります。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎㉔3737

市長随筆 Mayor Essay

県民体育祭で心のこもった応援を

８月20日に、第68回熊本県民体育祭天草大会の出場選手結団式が行われました。

今回の県民体育祭は、平成13年に天草郡市の２市13町で開催して以来、12年ぶりの地元開催ということになります。

選手や役員、関係者の方々など、約１万人が天草においでになり、熱戦が繰り広げられます。関係者の皆さんは、開催準備のため、たいへんなご苦労をされているとお聞きしております。

結団式に参加された選手・役員の皆さんのお顔も、例年以上に引き締まっておられるように思いました。

選手団の松原正岳団長のごあいさつ、女子バレーボール部主将の小手梨恵子選手の選手宣誓を聞いておりますと、地元開催の意気込みがひしひしと伝わり、私も胸が高鳴るとともに、身が引き締まる思いがしました。

９月14日(土)・15日(日)の２日間、いよいよ天草大会が開催されます。本市からは、30競技に400人を超える選手が出場します。上天草市、苓北町の会場を含めて、天草各地でさまざまな競技で熱戦が繰り広げられますので、皆さんも会場に足を運んでいただき、市の代表である選手たちを精一杯応援しましょう。また、島外から参加されている他チームの選手の皆さんにも、温かい応援とエールを送っていただくとともに、心のこもったおもてなしをお願いします。

天草市長 安田公寛

消費生活 悪質な強迫には毅然とした態度で！

最近、投資話や商品の送りつけの勧誘電話で、相手から「裁判に訴えるか警察ざたにするぞ」などと迫られ、「しかたなくお金を支払ったり、商品の送付を承諾したりしてしまった…」という相談が増えています。このような悪質な強迫には毅然とした態度で臨み、きっぱりと断りましょう。お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。

【問い合わせ先】
天草市消費生活センター☎㉜6677

実践 暮らしのECO（エコ）セトラ

レジ袋の削減が進んでいます！

天草市レジ袋削減推進協議会では、平成23年10月からレジ袋の削減運動に取り組んでいます。皆さんのご協力により、この取り組みは着々と進んでいます。そこで、昨年の取り組み実績をもとに推計した各種削減効果をお知らせします。

出典：市環境施設課調べ

レジ袋の削減量	二酸化炭素(CO_2)排出削減量
230万枚 約23トン	約184トン
石油の消費削減量 ドラム缶（200ℓ／缶）約215本分	**マイバッグ持参率** ※57.1％

※レジ袋を有料化している店舗の数値

引き続きレジ袋の削減にご協力を！

【問い合わせ先】本庁・環境施設課☎㉓1111

今月号の表紙

８月３日に本渡地区の中心部の大通りで行われた、「天草ほんどハイヤ祭り"道中総踊り"」のようす。約2,500人の踊り手が、地方（じかた）の演奏にあわせて軽快な踊りを披露していました。

編集後記 あとぜき

県民体育祭の選手結団式でのこと。ステージ上で各種目の出場選手を紹介。翌日、「武道の選手の中に１人だけ靴をはいている選手がいた、武道精神がなっていない」の声にドキリ。「靴をぬいどけばよかった…」と後悔。【剣】

８月４日に開催された熊本県女性消防操法大会に出場。本番は、緊張と不安でいっぱいでしたが、たくさんの応援、そして今までみんなで訓練してきたことを思い出し、集中してがんばることができました。私の夏の思い出です。【風】

先日、かき氷屋さんへ。暑い夏には、冷えにひえたかき氷が最高。ただ、冷たいものの後は、無性に温かいものがほしくなる私。かき氷を食べ上げすぐに、できたてのまんじゅうをパクリ。これがまたアツアツで最高なんですよね。【素】

市政だより天草

【編集・発行】
熊本県天草市役所
総務部秘書課広報広聴係
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111
FAX 0969-22-7016
URL http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/
E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。

天草印 農林水産物

Vol.17

甘長とうがらし

ナス科の"甘長（あまなが）とうがらし"の出荷が始まっています。京野菜の一種で、市内では数年前から栽培がスタート。からみや苦味が少ないのが特徴です。JA本渡五和、JAあまくさによると今年産はあわせて約11トンの出荷を計画。10月末まで出荷が行われます。

手軽においしく ささっとレシピ

"もっちもち"おから団子

"もっちもち"の食感がやみつきになります。
ぜひ、ご賞味ください。

材料・分量（５・６個分）

おから	100g
牛乳	100cc
片栗粉	大さじ５～６杯
サラダ油	適量
Ⓐ 酒	大さじ２杯
Ⓐ しょうゆ	大さじ２杯
Ⓐ 砂糖	大さじ３～４杯

作り方

①おからと牛乳、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
②①を適当な形にまとめて団子を作り、フライパンに多めの油をひいて、中火で両面がきつね色になるまで焼く。
③②を皿に移し、フライパンに残った油をふきとり、Ⓐを入れて煮つめたら、団子をフライパンに戻してからめる。

提供：市食生活改善推進員協議会