

天草

市政だより

生徒と教職員の熱い戦い!!
(6ページに関連記事)



主な内容

- 「国保」の運営状況をお知らせします 2~3
- 「天草の崎津集落」世界遺産登録への道 4

平成27年

3/1

No.214



市国保では、高血糖や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の該当者やその予備群を早期に発見するため、『特定健康診査（特定健診）』を実施しています。

皆さん、年に1回は必ず特定健診を受診するようにしましょう。

※国保以外の健康保険組合や共済組合などに加入している人は、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。

生活習慣病の予防と早期発見! 受診しましょう! “特定健診”

- ◆対象=40~74歳の市国保加入者
- ◆負担金=900円

特定健診ではこんな検査をします

●身体計測

肥満度がわかります



●血圧測定

血管の傷み具合がわかります



●血液検査

脂質や血糖値、腎機能、肝機能などがわかります



●尿検査

腎臓の働きがわかります



●心電図検査

心臓の状態がわかります



●医師による診察



生活習慣病を発症する危険性が高い人には“特定保健指導”

特定健診の結果により、このままでは生活習慣病を発症する危険性が高い人は、市や健診機関の保健師、管理栄養士などが生活改善のサポートをする“特定保健指導”を無料で受けることができます。皆さん、積極的に活用しましょう。

特定健診を受診するには

特定健診は、地域健診と施設健診、個別健診、人間ドックで受診できます。平成27年度の各種健診は、4月上旬に対象世帯へ配布する『天草市健康診査のお知らせ』『天草市健康診査希望調査票』をご確認ください。



【問い合わせ先】天草市国民健康保険に関すること…本庁・国保年金課 ☎③1111
健診に関すること…天草中央保健福祉センター ☎④0620 / 天草東保健福祉センター ☎⑥3355
天草西保健福祉センター ☎⑦3301

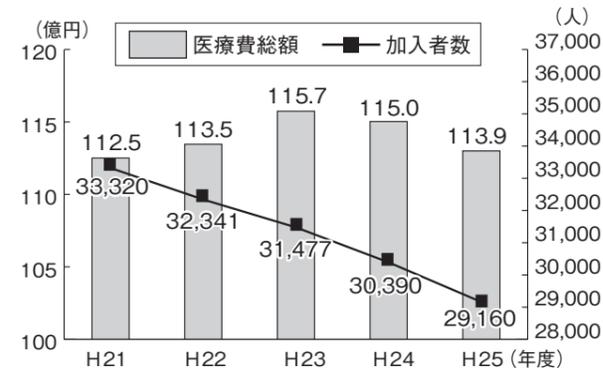
「国保」の 運営状況をお知らせします

「国保」(国民健康保険)は、病气やけがをしたときに誰もが安心して医療が受けられるように、お互いに助け合うという相互扶助の制度として、加入者の皆さんから納めていただく国保税と国や県からの補助金などで運営しています。

ポイント1

加入者数は年々減少していますが、医療費総額はほぼ横ばいです。

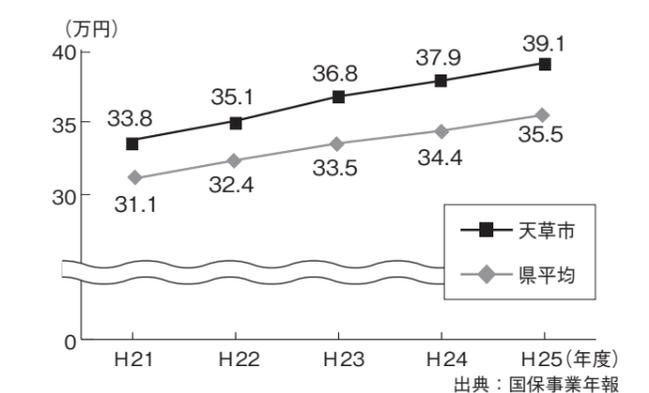
◆加入者数(年間平均)と医療費総額の推移



ポイント2

1人当たりの医療費は5年間で約5万3千円も増加。県平均を上回っています。

◆1人当たりの医療費の推移(一般加入者)



このまま医療費が増加していくと国保の財政が圧迫され、さらなる国保税の引き上げにつながります。

医療費を抑えるために

かかりつけ医・薬局を持つ

かかりつけ医・薬局は病歴や服薬歴、体質などを把握しているため、治療効果が高まります。



ジェネリック医薬品の使用を検討する

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の効果的な使用で、経済的な負担が減り、医療費の削減につながります。



生活習慣病を予防する

生活習慣病を予防することで、医療費の増加を抑えることができますと考えられます。



天草のスゴか人が決定！

天草スゴか人グランプリ

島内でおもてなしに取り組んでいる個人・団体を表彰する「第2回天草スゴか人グランプリ」の表彰式が2月1日、天草宝島国際交流会館ポルトで開かれ、観光客に天草の魅力を知らせていただく観光案内を行っているボランティアガイド団体「天草宝島案内人の会」(西岡義清会長、会員32人)と、かかしを活用したまちづくりに取り組んでいる宮地岳地区振興会(龍石昭好会長)がグランプリに輝きました。市や(一社)天草宝島観光協会などが実施している“天草島民総おもてなし運動”の企画のひとつとして、昨年から行われているもの。

表彰状を受け取った天草宝島案内人の会の西岡会長は、「今後もていねいなおもてなし



▲天草宝島案内人の会の西岡会長

▲宮地岳地区振興会の確井さん

をしていきたいです」、宮地岳地区振興会のかかしグループ代表の確井弘幸さんは、「これからも、多くの人に喜んでいただけるようにがんばります」と語っていました。



▲オリーブオイルのガイドブック「フロソオレイ」

▲天草オリーブ園AVILO 天草100%リミテッドエディション

天草のオリーブオイルに高い評価！

フロソオレイ

(株)九電工・天草オリーブ園AVILO(五和町御領)で収穫・搾油したオリーブオイルの最高級品「天草オリーブ園AVILO天草100%リミテッドエディション」がこのほど、イタリアで毎年発行されているオリーブオイルのガイドブック「フロソオレイ」に、昨年に引き続き掲載されました。フロソオレイは、世界中の料理人や百貨店などが利用するオリーブオイルの参考書として知られており、専門家などが数千種類の中から厳選した500種を掲載。天草産オリーブオイルはフルーティな香り、苦みと辛さのバランスが良いなど高評価を獲得。同園の清田隆二所長は、「天草のオリーブを世界的に認めていただきとてもうれしいです」と話していました。

「天草の崎津集落」

世界遺産登録への道

Road to World Heritage

市役所本庁などに「天草の崎津集落」PRコーナーを設置！

市ではこのほど、市役所本庁南側玄関と市河浦支所、天草コレジヨ館(河浦町白木河内)に、「天草の崎津集落」を含む「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」(通称=長崎の教会群)のPRコーナーを設置しました。1月22日に世界文化遺産登録への推薦書(正式版)がユネスコ(国連教育科学文化機関)へ提出されたことを受けて、市民の皆さんによりいっそう「長崎の教会群」「天草の崎津集落」を知っていただくためと設けたものです。

「長崎の教会群」の説明パネルをはじめ、ボックスティッシュやポストカード、パンフレットなどのPRグッズを設置。PRグッズはご自由にお持ち帰りいただけます。



▲市河浦市所内に設置したPRコーナー

今後は、天草ロザリオ館、天草キリシタン館にも開設する予定です。皆さん、ぜひお立ち寄りください。

世界遺産登録トピックス

「長崎の教会群」関係自治体の担当者が「天草の崎津集落」を視察！

「長崎の教会群」の構成資産を持つ長崎・熊本県の6市2町と両県の自治体担当者20人が2月10日、天草の崎津集落を視察しました。関係県市町の連携強化のため定期的に開催している会議の一環で、「天草の崎津集落」の世界文化遺産登録に向けた住民と行政による受入態勢の整備状況を知ってもらおうと、行われたものです。

市世界遺産推進室の職員や崎津教会の関係者が、集落内を巡りながら資産の価値や観光客の受入態勢などを説明。視察した各自治体の担当者は、「地元住民の皆さんが



▲視察の様子

崎津の魅力を説明できることがすばらしい。とても参考になりました」と話していました。

【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室(河浦支所内) ☎ 1116



▲日本舞踊を披露する子どもたち

牛深の芸達者が集合！

やってみゅーかい演芸祭

牛深地区の芸達者が歌や踊りを披露する「第9回やってみゅーかい演芸祭」が2月7日、牛深総合センターで開かれました。

牛深地区振興会が毎年行っているもので、500人が来場。日本舞踊や和太鼓など12演目が披露され、来場者から大きな拍手が送られていました。また、チャリティー募金も行われ、集まったお金は市社会福祉協議会などへ寄付されました。

天草市チームは女子が5位、男子が6位

熊日駅伝

「第32回熊日郡市対抗女子駅伝大会」が1月25日、「第41回郡市対抗熊日駅伝大会」(男子)が2月8日に行われ、市チームは女子が昨年より順位をひとつ上げて5位、男子は5連覇を逃し6位でした。女子は、びふれす熊日会館前(熊本市)をスタート・フィニッシュとする7区間28.4km、男子は天草市から熊本市までの14区間106.1kmのコースで行われ、いずれも19チームが出場。選手たちは、沿道から声援を受けながら、懸命にたすきをつないでいました。



▲天草市役所前をスタートする男子1区の選手たち

防災情報や地域力の大切さを学ぶ

熊本県防災気象講演会

1月27日、「熊本県防災気象講演会」が天草市民センターで開かれ、400人が来場しました。熊本地方気象台長の山口俊一さんと県政策参与の吉村郁也さんが、防災情報や地域力の大切さなどについてそれぞれ講演。山口さんは、「身を守るためには警報の種類など、防災情報の理解が必要」、吉村さんは、「空振りをおそれずに、予防的避難を」などと話され、来場者は熱心に聞いていました。



▲講演をする山口さん(左)と吉村さん(右)

多くの人でにぎわった石工・ぽんかんの里

石工・ぽんかんの里 下浦ふるさと祭り

2月1日、「第23回下浦ふるさと祭り」が下浦運動広場で開かれ、約3,000人の人出でにぎわいました。同地区振興会が、まちの特産である石工とポンカン(石製ボール)をPRするために毎年行っているもの。会場では、石製品やポンカンの展示・販売のほか、石でできたボールを転がす「石のボウリング」などが行われ、参加者はストライクをねらって力いっぱいボールを転がしていました。



▶石のボウリングのようす



▲教職員にタックルをする生徒

ぶつかり合って絆をはぐくむ

河浦高校・送別ラグビー大会

河浦高校3年生の男子生徒と教職員対抗の「送別ラグビー大会」が1月29日、同校グラウンドで行われました。ラグビーを通して師弟間の絆(きずな)をよりはぐくむことなどを目的に、毎年実施されている同校の伝統行事です。

前・後半15分で行われた試合には、生徒15人と教職員20人が出場。激しいぶつかり合いを繰り広げていました。

結果は、10対5で4年ぶりに教職員チームが勝利しました。

ふるさとの味は忘れません

高校3年生を郷土料理で送る会

1月31日、「高校3年生を郷土料理で送る会」が栖本福祉会館で行われ、栖本出身の高校3年生15人が参加しました。就職や進学でふるさとを離れる高校生に、郷土の味を忘れずにいてもらいたいと、市社会福祉協議会・栖本支所が毎年行っているもの。生徒たちは、山菜おこわやブエン寿司、がねあげなど16品を堪能。「ここで食べたふるさとの味は忘れません」と話していました。



▲郷土料理を食べる生徒たち



▲段飾りのひな人形を眺める子どもたち

色鮮やかなひな人形を楽しむ

ひな人形展

2月5日から3月3日まで、下津浦地区振興会主催の「ひな人形展」が有明町の同地区コミュニティセンター・迫分館で開かれています。同振興会が、子どもたちの健やかな成長を願って毎年行っているもの。地元住民が寄贈した段飾りやつるしびななどの色鮮やかなひな人形110体が展示されています。2月5日に訪れた地元の子供たちは、「とてもかわいい」と話していました。

思いおもいのペースで走る

天草ロードレース大会

今回で20回目を迎える「天草ロードレース大会」が2月1日、新和町の平公民館をスタート・市新和支所をフィニッシュとする1.5・3・5・10kmのコースで開かれ、市内外から361人が参加しました。10kmのコースには、県内外の高校から有力選手が出場し、白熱したレースを展開。1.5kmのコースでは、親子が手をつないで仲良く走る姿が見られるなど、参加者たちは思いおもいのペースで走っていました。



▲元気よくスタートする参加者たち

無病息災を願って

子ども節分会

2月3日、天草町高浜の隣峰寺で無病息災を願う「子ども節分会」が開かれ、80人が参加しました。平成元年から行われているもので、豆まきや絵本の読み聞かせのほか、厄払いの“大数珠回し”を実施。参加者は、円になって長さ10mの大数珠を持ち、住職がたく太鼓の音に合わせて数珠を回しながら念仏を唱えました。数珠の中にはお菓子がもらえる「当たり」の玉が設けてあり、太鼓の音が止まった瞬間に、「当たり」を握った子どもから歓声があがっていました。



▲大数珠回しをする参加者

ラグビーを楽しもう！

出前授業タグラグビー教室

1月14日、「出前授業タグラグビー教室」が倉岳小学校グラウンドで開かれ、同校の3・4年生48人が参加しました。タグラグビーはラグビーの一種で、腰につけた鉢巻のような“タグ”を取ることがタックルの代わりとなり、危険度が少なく子どもでも楽しめる競技です。日本ラグビーの最高峰リーグ“トップリーグ”で活躍した立川大介さん（本渡町広瀬）と松尾健さん（河浦町河浦）が、ルールの説明やパスの仕方などを指導。その後、試合が実施され、児童は歓声をあげながら楽しそうに取り組んでいました。



▲立川さんの指導を受けながら試合をする児童たち

おいしい高菜漬けになりますように

地元住民で協力して高菜漬け

2月11日、御所浦町横浦島の与一ヶ浦港で、地元住民15人が集まり高菜漬けづくりを行いました。同島の与一ヶ浦地区では十数年前から、毎年1～2月にかけて自家用の高菜漬けを住民たちが共同で製造。高菜を海水で洗って漬けるのが特徴です。

この日は100kgを超える高菜が用意され、住民たちは海水で洗い、漬物樽に漬ける作業を実施。「みんなで協力すると楽しいです。今年もおいしい高菜漬けになりますように」と話していました。



▲高菜を海水で洗う住民

“藻場”の再生について考えよう

天草里海づくり報告会

市では、魚介類の産卵や稚魚が育つ場となる“藻場”の再生や豊かな漁場づくりについて考えてもらおうと2月14日、「第1回天草里海づくり報告会」を牛深総合センターで開催し、漁業者など300人が参加しました。

寺田竜太・鹿児島大学水産学部准教授が、天草の海の現況と課題について講演。その後、市内の漁業者グループによる藻場再生の取り組みや、海藻を食べるアイゴ（ヤノイオ）の消費促進などに関する事例発表が行われ、参加者は熱心に聞き入っていました。



▲講演を行う寺田准教授



おひなさまといっしょに!
宮野河内保育所 (河浦町)

園児フォトスナップ



優しい鬼さんたちといっしょに節分を楽しみました
五和さざなみ保育園 (五和町)

若っ喝采 ワッガッサイ!!

なまえ
松永尚枝さん
(新和町大多尾・28歳)

市社会福祉協議会新和支所で、訪問介護の仕事をしています。利用者の皆さんと色々な話ができるので、とても楽しいです。将来は、ケアマネージャー(介護支援専門員)になりたいと思っています。その資格をとるために、現場での経験を積むことと、試験勉強もがんばっています。

趣味は旅行と音楽鑑賞。今年こそは、以前から計画をしている家族旅行に行きたいですね。



天草の元気が大集合! ひろば みんなの広場



おどろき夫婦

森山直樹さん(78歳)
ときよ
時代さん(76歳)
(柳宇土町)

昭和34年結婚
(56年目)

◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

お互いを信頼する、これがいちばんです。また、20年くらい前から夫婦で漬物作りをしていて、市内の直売所や朝市に出荷しています。2人で力を合わせて取り組むことがあるというのも、大事だと思いますね。

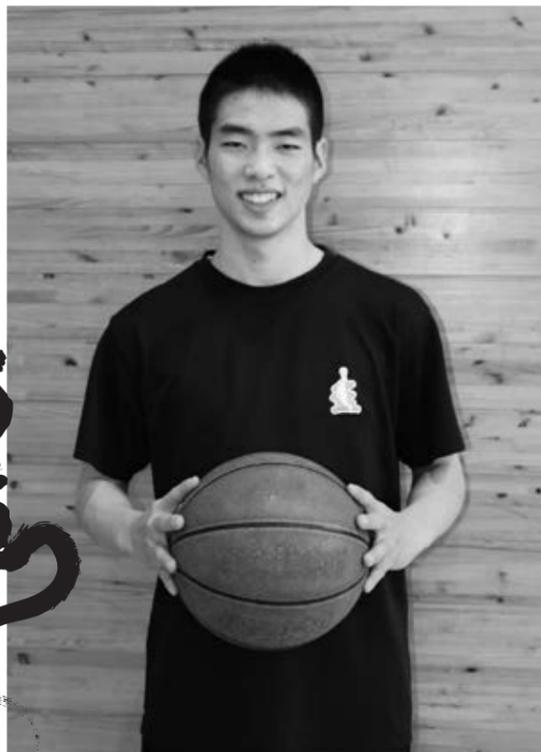
◆お互いにひとことお願いします。

直樹さん：これからも健康で長生きができるようにしましょう。

時代さん：仕事はほどほどに、これからも元気でいてください。

ザ・部活道

部活動がんばる中学・高校生



目指すは“県中ベスト8”

ゆうすけ
鳥嶋祐介さん

牛深中学校(牛深町) 男子バスケットボール部・2年

小学4年のときに、先輩に誘われてバスケットを始めました。ポジションはポイントガードで、攻守の司令塔の役割を担っています。練習はきついときも多いですが、シュートを決めたときや試合に勝ったときはとてもうれしいので、がんばれます。バスケットはチームワークが大切なので、練習や試合時はチームメイトへの積極的な声掛けを心がけています。チームの目標は、“県中ベスト8”です。短い練習時間をむだにしないように、一つひとつの練習を全力で取り組んでいきたいです。

作品名「さっばらわんわん」

本渡南小学校(川原町)
1年 余宮全造くん



運動会の玉入れで勝ったのがうれしくて描きました。体を傾けて描くのをくふうしました。とても楽しく描きました。

作品名「くまさん」

瀬戸小学校(志柿町)
1年 東矢大輝くん



ししまいは、はくりょくがありました。ぼくは、こわくてにげ出しました。ししまいは、ぼくのあたまをかみました。



白迫修一さん
(天草町大江・63歳)

“天草椿油” 子や孫の世代に残したい

「ここで私たちが椿油をつくっていることは、あまり知られていないかもしれませんね」。そう話すのは、約2万本のヤブツバキが群生している天草町大江の西平椿公園で、主に頭髮や肌のお手入れ用として使われている椿油を生産する、「西平カメラクラブ」の白迫修一会長。

同クラブは、ヤブツバキを活用してまちおこしをしようと平成3年に発足。現在、8人のメンバーでこの群生地のほか地元の道路沿いに植えられたヤブツバキの実を搾り、“天草椿油”として商品化している。カメラとは、“椿”を意味する英語だ。

毎年9月ごろに実の収穫をスタート。その後すぐに天日干し、選別などの作業を行い、専用の機械で油を搾る。平成26年産の実は400kgを収穫し、120ℓの椿油ができた。「地元の商店や旅館をはじめ、市内の直売所へ出荷しています。長年、愛用してくださる人もいますよ」と白迫さんは笑顔を見せる。

一方、「私たちの活動を皆さんに知ってもらいたい」と白迫さん。ヤブツバキの赤い花が見ごろを迎える時期にあわせて3月8日㊤に同公園で開かれる「あったか天草椿まつり」では、搾油の実演を行う予定。「ぜひ、足を運んでいただけたら」と呼びかける。

「地元の資源であるヤブツバキでつくった椿油を、私たちの子や孫の世代に残したいという思いで取り組んでいます。これからはがんばっていききたいですね」。透き通った金色に輝く椿油を手を、白迫さんは力強く語ってくれた。

※椿の実の持ち込みによる搾油もできます。料金などの詳細は、白迫さん ☎05005へお尋ねください。

今月の

h i t o

ハッピーバースデー

…今月で1歳になります…

投稿
コーナー



田嶋 佐彩 ちゃん
太田町
父・義信さん 母・亜希子さん

おしゃべりとお兄ちゃんが大好きな、いつもニコニコの佐彩です。



池井 克 くん
牛深町
父・剛さん 母・智美さん

父に似ずイケメンのまさるくん。そのまま大きくなつてね！



石嶋 心咲 ちゃん
本波町本戸馬場
父・裕輔さん 母・楓さん

笑顔がすてきな心咲ちゃん♡元氣いっぱい大きくなあれ！！



吉田 湊 くん
浄南町
父・裕志さん 母・美由紀さん

強く優しく元気でのびのび育つてね☆



桑田 瑛留 ちゃん
本波町本波
父・太郎さん 母・あづさん

お姉ちゃんお兄ちゃん大好き♡いっぱい遊びたくましく育つてね！！



久永 瑛斗 くん
川原町
父・恭平さん 母・亜耶さん

いつもニコニコ瑛斗くん♡これからもすてきな笑顔でいてね♡



寺元 晴真 くん
川原町
父・瞬さん 母・千尋さん

これからもういっぱい食べて、すくすく大きくなつてね！



進藤 花心 ちゃん
牛深町
父・竜次さん 母・加世子さん

おしゃべり大好き花心ちゃん☆毎日笑顔にいやされています♪

皆さんからの投稿を募集しています！ ●応募期限=3月10日㊤まで(必着)。

〈4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

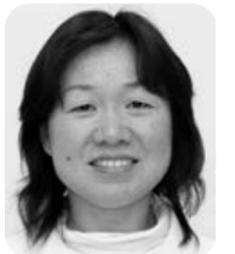
朝ごはんを食べて

1日を始めるスイッチを！

私たちの体の中には、体内時計という機能があるのをご存じですか。この体内時計は、24時間30分を1つの周期としてリズムを刻んでいることが最近の研究でわかっており、「時計遺伝子」という遺伝子が大きく関係しているといわれています。

1日は24時間ですから、体内時計とは30分のずれがあります。このずれを修正するために大事な役目を果たしているのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に起きて太陽の光を浴びることで目から脳に刺激がいき、朝食を食べることで肝臓や筋肉などの各組

織が刺激を受けます。その結果、体内時計の誤差が修正され、1日のリズムがスムーズに進んでいくのです。「朝ごはん」は、1日を始めるためのスイッチであるといえます。ぜひ皆さん、毎日の朝食を欠かさずに食べるようにしましょう。

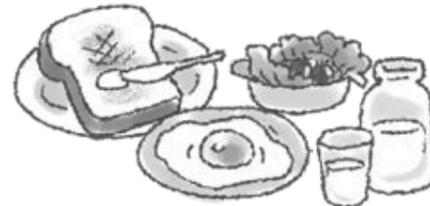


新和病院
森下久代 管理栄養士

おすすめ！理想的な朝食の献立



「ごはん+たんぱく質の食品（焼き魚、納豆、卵のどれかひとつ）+野菜+みそ汁」



「パン+たんぱく質の食品（目玉焼きなど）+野菜+牛乳」

ご存じですか？

“時計遺伝子”は脂肪をため込む働きがあります

時計遺伝子のうち、「ビーマル1」という遺伝子は脂肪をため込む働きをしています。午後10時～午前2時に働きが活発になりますので、この時間帯に食べたものは脂肪になります。夕食は、午後8時までは済ませた方が良いでしょう。

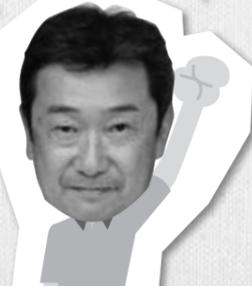


▲お店の前で江藤さん(左)と天草産みかんを手にする店長の佐々木泰さん(右)

- 「天草市場 島旅」
- 所在地 神奈川県横浜市中央区住吉町6丁目77番地 横浜福島ビル303
 - 連絡先 045(319)6682

天草宝島戦略マネージャーの平塚正巳です！

このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社(通称ANA)から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します(各号1人ずつ掲載)。



天草の食材を使った飲食店が横浜市にオープン！

3月4日、横浜市に天草の食材を使った料理を提供する飲食店「天草市場 島旅」がオープンします。このお店は、熊本市出身の江藤智昭さんが代表を務める企業(神奈川県川崎市)が運営。私が所属する市産業政策課では、首都圏への天草産品のPR・販路拡大が期待できることから、物産品の情報提供などの支援を行いました。

エーンを運営する企業の社員でしたが、「天草の食材を使った飲食店を出店したい！」との思いから2年前に同社を退職し、独立。現在は横浜市内で別の飲食店も経営されています。江藤さんは、「大好きな天草の食材にとことんこだわったお店です。スタッフともどもがんばります」と意気込んでいました。皆さん、都心部にお知り合いがいらっしゃれば、PRをぜひよろしくお願いします。

環境一考

think about "eco"

「3R」のすすめ～Recycle編～

「3R」(Reduce [リデュース:減らす]、Reuse [リユース:再使用]、Recycle [リサイクル:再資源化])とは、ごみの減量やエネルギーの節約を推進する合い言葉です。今回は、資源として再生して利用する“Recycle”について考えてみましょう。

資源物ステーションでは種類ごとに分けて出しましょう

ごみ・資源物の詳しい出し方は「家庭ごみの出し方カレンダー」をご覧ください

家で分けて保管しましょう
汚れているものはサッと水洗いしましょう

まぜれば「ごみ」、分ければ「資源」

集めた資源物はリサイクル工場で再生され

再生紙 木類

また商品として生まれ変わります

買ったときに探してみよう! いろんなマーク

エコマーク グリーンマーク 再生紙使用マーク PETボトルマーク リサイクルマーク

リサイクルの輪をつなぎましょう

再生品を買って

汚れたままではリサイクルできません

【問い合わせ先】本庁・環境施設課 ☎1111



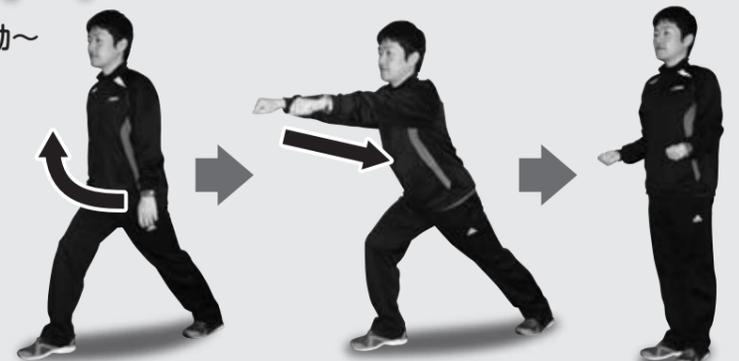
めざせ!健康ポテイ

～上半身と下半身を鍛える運動～

- ①右足をななめ前に出す。
- ②船をこぐように、両うでを太ももの横から肩の高さまで動かす。
- ③脇を締めながらうでを腰に引き寄せ、右足を軸足(左足)にそろえる。
- ④反対も同様に行います。
- ⑤左右5回ずつ行います。

ここがポイント

ひざがつま先より前にならないようにしましょう。慣れてきたら、左右10回ずつ行うようにしましょう。



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

写真=浦田隆二・市健康運動指導士

食改さん直伝

今月の料理

Vol.11 豆腐のかば焼き丼

ボリュームたっぷり、低カロリーの一品です。ぜひお試しください。

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：541kcal、たんぱく質：23.4g
脂質：16.1g、食塩相当量：2.2g

●材料・分量（約4人分）

木綿豆腐 …………… 600g
 ひき肉（豚の赤身） …… 160g
 パン粉 …………… 16g
 塩 …………… 1g
 焼きのり …………… 全形2枚
 片栗粉 …………… 6g
 サラダ油 …………… 大さじ1杯
 ④ { みりん …………… 大さじ3杯
 濃口しょうゆ ……大さじ3杯
 水 …………… 大さじ3杯
 ごはん …… 600g（1人分150g）
 かいわれ大根 …………… 10g
 粉さんしょう（お好みで）… 少々

●作り方

- ①ボウルにしっかりと水気を絞った豆腐と、ひき肉、パン粉、塩を入れてよく練り、4等分にする。
- ②のりは1枚を半分に切り、片栗粉を片面に振ってその上に①を平らに広げる。これを4枚作る。
- ③フライパンにサラダ油をひいて火にかけて、②をのりの面から焼く。のりと生地がなじんだら裏返してさらに焼く。こんがりとし焼き色がついたら、④を混ぜ合わせて回しかけ、全体にからめる。
- ④器にご飯をよそい、食べやすい大きさに切った③をのせる。半分くらいの長さに切ったかいわれ大根を添える。お好みで粉さんしょうを振る。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（中尾俱子分会長ほか、会員63人）が担当しました。



【花のある風景部門】（応募数：39点）



最優秀賞

カール・ジェンソン（川原新町）

- * 優秀賞：森田春雄（天草町）、林 興介（合志市）、見崎賢一（宇土市）
- * 入賞：入杉一彦（倉岳町）、林田 豊（上益城郡益城町）、磯崎一恒（熊本市）

【花づくり部門】（応募数：32件）



最優秀賞

石田幸美（有明町）

- * 優秀賞：松本桂子（亀場町）
- * 奨励賞：宮崎区緑化グループ（牛深町）、須子ロードクリーン・ボランティア（有明町）、吉田婦人会（久玉町）

入賞作品は市のホームページに掲載しているほか、花のある風景部門は十万山展望台2階に展示しています。ぜひ、ご覧ください。

天草市花いっぱいコンクールの結果発表！

（敬称略）

【問い合わせ先】 本庁（別館）・都市計画課 ☎231111



【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