



世界遺産CITY
宗像
Sacred Island of Okinoshima and
Associated Sites in the Munakata Region

むなかた タウンプレス

2020
令和2年
7 / 1
No.415

地島の「元気」をお届けします。



今年収穫した島らっきょう



今年5月下旬に300株の苗を植え付けたサツマイモ畑。雑草除去などを手伝っている山下美代子さん(左)と中村須美子さん(中央)。このほか、中村ミチ子さん、橋本スエ子さんらが、参加しています。「ありがたいですね。大助かりですよ」と橋本浩太郎さん(右)。

「元気に、楽しく、無理なく」を合言葉に、
島の資源を活用した特産品づくりに挑む。

毎年3月に催されていた「椿まつり」は新型コロナウイルス感染症防止のため中止に。一時、渡航自粛となった地島。例年であれば、釣り客が増加する季節ですが、渡航者の理解と協力で、混乱も起こっていません。島は高齢者が多く、感染が心配されます。用件があり渡航する場合は、引き続き感染予防に配慮してください。そんな地島から暗いニュースを吹き飛ばす元気な話題をお届けします。

地島では「無理なく、継続できる商品・産物づくり」と椿油を原料とした製品づくりや長期耕作放棄地を開墾した畑で「島らっきょう」や「さつま芋」の試験栽培に取り組んでいます。

熱をかけず、ゆっくりと搾ることで良質な椿油を抽出。

椿油を原料とした商品は、宗像漁協地島支所が中心となり3年前から本格的に商品開発に取り組み完成させたものです。現在「つばきせっけん」「つばきばーむ」「つばきおいる」の3点を商品化し、好評を得ています。いずれも、地島に自生する6000本ほどのヤブツバキの実を非加熱で抽出した天然椿油を使った体に優しい一品です。

にぎわいと地域の交流を求め耕作放棄地の再生・活用を。

長期耕作放棄地の再生・活用は、50年間ほど耕作が放棄され雑木林となっていた原野を開墾し、畑に戻し、地島の風土に合った作物を育てよう、にぎわいと地域の交流の場を、と進められているものです。

昭和30年代後半、女性が船に乗り漁を手伝いだしたところから、農地の耕作面積が減少。40年代半ばになると、自家消費の野菜だけが作られる状態になります。農地は、雑木林に変貌し猪の住処に。

島は高齢化が進み、生業の漁業を継続するのも難しい状況。耕作放棄地の再生までは、手が回りません。このような地島の状況を憂えていたのは島民だけではありませんでした。

「島の農地を再生し、にぎわいを創りだすことはできないか」平成30年から、橋本浩太郎さんら5人の島外ボランティアが中心となり耕作放棄地の再生・活用が始まりました。

2、3ページでは、「椿油の歴史」や橋本さんらがチャレンジしている「耕作放棄地の再生・活用」について報告します。

☎秘書政策課 ☎(36)1055

今号の主な内容

- 「国民年金保険料」免除・納付猶予の申請について…④
- マイナンバーカードの交付・更新…⑤
- 市議会臨時会(第2回)開催…⑥
- ◆他団体情報紙◆
ユリックスサラダ(4ページ)…中心
市民学習ネットワーク…⑦ 事務組合だより…⑧⑨



市の木「クスノキ」

宗像市
公式ホームページ



宗像市
公式フェイスブック



むなかたタウンプレスは、常用漢字と新聞用字用語集を基本に、市独自の用字用語を定めて編集しています。また、市民のみなさんの居住地は、コミュニティ地区名で表記しています。

発行：宗像市 〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
代表：☎0940(36)1121 FAX0940(37)1242

地島のシンボルは、 今も昔も将来も 6000本の「ヤブ椿」。

地島は、鐘崎漁港から北西2キロメートルの沖合に位置する離島です。面積は1.7平方キロメートルで、西側は玄界灘、東側は響灘にそれぞれ面しています。集落は2つ。南側（鐘崎側）の泊地区と西側の豊岡（白浜）地区です。

島内を歩くと、背丈の低い幼木から、幹が30センチメートルを超える成木、風格ある老木まで、あちらこちらでヤブ椿を見ることができます。

島に自生するヤブ椿は、約6000本といわれています。

**椿は二度
花を咲かせます。**



ヤブ椿の開花時期は、冬から春（2月～4月ごろ）。早咲きなら初冬に花が付き始め、春先には2度目の花を咲かせます。花を咲かせるのは2度ですが、実をつけるのは1度です。夏の今の時期になると肉厚の深い緑の葉が太陽の光を浴びキラキラと輝き、生い茂った葉の下に、ピンポン玉ほどの丸い実を見ることができます。



平成9年に建て替えられた2代目の加工所。搾圧は中村進一さんがお世話をしている。左手奥に見えるのが搾圧機。福岡県に数台しか無いため、市外からの依頼もあるとか。右手の網カゴの中に地島オリジナルのろ過紙をセットし、ゆっくり、ゆっくり、時間をかけ椿油をろ過する。



椿の実

「カタイシ」（黒く石のように固いからなのでしょ）うか、地島では、この名前で呼ばれています（椿油の原料となります）。

**島の宝
椿油ができるまで**



毎年、9月ごろから島の各家庭で収穫が始まります。拾い集めたカタイシを水洗いし、天日で10日ほど乾燥。その後、10月から加工所に運び込まれ搾圧機で潰し、椿油と油カスに分けます。油カス

は、この後、農作物の肥料として使われます。
この段階の椿油は不純物を多く含む茶色に濁っています。ろ過して不純物を取り除く作業に移ります。

ろ過紙は、八女市で作られた特殊な和紙を袋状にした地島オリジナル。現在、加工所の世話をしている中村進一さん夫妻の親戚に当たる村田春治さんが考案したものです。

「2年前、村田さんが亡くなったあと、ろ過紙の作り方を詳細に記した村田さんのメモが見つかった。あのメモが無かったら、終わりやっとうね」と中村進一さん。
ろ過作業は、このろ過紙を取り付けた18リットル缶に椿油を流し込み、7日から10日

をかける過します。搾圧期間中、加工場の床は、ろ過中の18リットル缶で埋め尽くされま

す。この地味で根気がいる作業が、黄金色に輝く高品質の椿油を抽出する秘訣です。
地島に椿油の共同加工所が誕生したのは昭和36年。それ以前は、各家庭で、搾圧作業を行っていました。当時の様子を記録した報告書（戸畑中央高校「地島調査」・昭和41年）に「実を天日干し↓白で砕く↓実と皮に分ける↓蒸す↓しゅ

ろを木綿で巻いた中に入れる↓ジャッキにかける↓椿油」と記されています。また、同報告書に共同加工所が誕生した翌年、昭和37年の椿油生産量として360リットルの記載が見えます。

中村さんに昨年の量を尋ねると「忙しくて正確な量は計りやらん。あなたが今年、手伝いに来て計りんしゃい」と返され、思わず「はい」と返事。11月、島を訪れることになりました。

除菌で傷んだ手のケアに！

地島に自生するのは日本の固有種の「ヤブツバキ」。無論、農薬や化学肥料は不使用。完熟の実から搾る高級油です。ろ過精製を繰り返し不純物が取り除かれた、椿油は透明でサラサラ。他の食用油に比べ劣化しにくいというのも特徴の一つです。地島椿油を使った商品開発は、宗像漁協地島支所が行い、販売しています。

☎ 宗像漁業協同組合地島支所 62-1172
(同組合地島支所・中田愛さん)



- 【商品紹介（税込価格）】
- ▶つばきおいる (110ml) 2,200 円
 - ▶つばきせっけん (100g) 1,650 円
 - ▶つばきばーむ(保湿クリーム) (17g) 1,100 円

道の駅むなかたなどで販売中！

- 行政書士による無料相談会 -

日時：7/12(日)、7/26(日)、8/9(日)、8/23(日) 9:00～12:00

会場：自由ヶ丘コミセン カルチャールームB *新型コロナウイルス対策のため予定が変更になる可能性があります

遺言作成、相続手続、各種許認可、法人設立、農地転用、その他なんでもご相談下さい。

※ お時間の都合がつかない場合も御連絡くだされば柔軟に対応させていただきます。

TEL 0940-33-7799 行政書士 梅崎 元
携帯 090-9796-4184
〒811-4163 宗像市自由ヶ丘 9-5-2





design
http://edesign-inc.jp

建物解体

eデザイン株式会社 宗像市東郷 3-6-2 ☎0940-36-5187

**解体工事！
産廃リサイクル！
不動産 仲介・売買！**

見えない糸でつながった 人と人の出会いが重なり 長期耕作放棄地再生・活用が始まった。

● 橋本浩太郎さん



地島の長期耕作放棄地の再生・活用プロジェクトは、幾つもの偶然が重なりスタートしました。そのきっかけを作ったのが橋本浩太郎さんです。橋本さんと地島の関わりを紹介しながら、このプロジェクトの内容を報告します。

橋本さんは「自分だけが豊かになるより、地域が豊かになる方が幸せなんじゃないか。人口減少、過疎になるのは止められない。それなら面白い過疎の方がいい。何か自分にできないか」と国東市の地域おこし協力隊に。国東市で2年間、地場産物のPR、販売促進に携わります。同協力隊の任期中、宗像市から地島の振興で、臼杵市の地域づくりの取り組みを視察に来てい

ことを人伝に知った橋本さんは、2018年8月「ふるさと宗像の役に立てるかも知れない」と宗像市役所を訪問。地島の猪被害を聞き、猪被害に合わない「島らっきょう」の栽培を提案します。

この提案に長らく地島の振興をボランティアで支援している佐藤靖成さん、井上憲司さんの両氏が興味を抱きます。一方、橋本さんは、2人から地島の現状や今までの取り組みを聞き「一緒に応援したい」と参加を決定。

同年11月、橋本、佐藤の両氏が地島を訪問。島民に「島らっきょう」の栽培を説明。土木・建築業を営む井上さんが、試験圃場となる長期耕作放棄地の整備を無償で引き受け、耕作機器で開墾を開始。瞬く間に300平方メートルの試験圃場が完成しました。

苗は、沖縄県伊江島から菊池市、臼杵市、国東市と渡り、寒さに強い品種に改良されたものを取り寄せました。植え付け時期は遅れましたが同年12月に試験的に2500株の苗を植え付けます。最初の出会

いから4カ月で提案が現実になります。週1回の頻度で橋本さんは地島に渡り、土寄せや追肥を行い、育成の観察を続けま

す。苗は、猪の被害に遭わず、無事成長。2019年4月、地域活性化事業のプロデュースでもある杉本淳さん、

フリードコーディネーターで元大島地域おこし協力隊でもある近藤智子さんの2人が参加。同年6月16日、関係者、島民を集め、初めて収穫した「島らっきょう」を使い島内で試食会を開催します。

2019年9月、前年と同じ圃場に3000株を植付け。12月末から収穫をはじめ、市内の飲食店に販売促進の営業に回ります。

島外の若者らが始めたこの取組を見ていた島民の山下美代子さん、中村須美子さん、中村ミチ子さん、橋本スエ子さんの4人が、2020年2月から参加。「菜の花が咲いているので花見がてら覗いてみた

のよ。集まって世間話をする場所がなかったから良い憩いの場になっている。時間の余裕がある時は、世間話をしながら、草取りを手伝ってます。家に閉じこもるより、外で楽しく過ごした方が健康的。こんな場所ができて良かった」



トラクターで整地



島外の若者も巻き込み島らっきょうを植付け



無理せず、楽しく！つらい作業でも笑顔がこぼれます



地島小学校の子どもたちも 島のPRで活躍

地島小学校では「総合的な学習」の時間で「地島」をテーマに児童一人一人が課題を掲げ調査。島の歴史や自然、偉人、海産物などを調べ、その結果を冊子にまとめています。この冊子は地島泊の渡船待合所で見ることができます。

「無理せず、楽しく、ゆっくり、ゆっくり」が橋本さんらの合言葉。椿油の搾圧、ろ過のように、時間と手間を惜しまず。キラリと光る黄金色の結果が期待できそうです。

(広告)

脳疾患後遺症でリハビリ中の方の交流会

— 第12回「脳性麻痺・脳梗塞・脳出血 後遺症からの回復」 —

日時 2020年7月12日(日)13時～15時

場所 メイトム宗像(市民活動交流館)・103会議室

◆体験発表者(障害者2級・池浦一敏)宗像市鐘崎380

「指、手が動き出す」 ◆参加無料 ◆予約不要

◆定員20名 *次回は9月13日、10月11日

■問い合わせ先 池浦(交流会主催者) ☎0940(62)0832

特許取得済
手のリハビリ
器具の紹介

7/10(金)・7/21(火)・8/5(水)・8/18(火)

宗像ユリックス 受付13時～16時

相談は17時まで

会議室5にて無料相談を実施

無料相談会(遺言・相続を中心に)

予約不要・先着順
お気軽にどうぞ



行政書士合同事務所ロイテック 行政書士 伊藤弘幸

☎ 092-692-1151

携帯 090-7980-1240

事務所 古賀市中央1-1-50 自宅 宗像市

困ったことは
何でも
ご相談下さい。

コロナ感染
拡大の際は、
休止となる場合が
あります。

後期高齢者医療保険加入者のみなさんへ

令和2年度の

後期高齢者医療保険料が決定

令和元年中の所得が確定したことに伴い、同2年度の保険料が決定しました。7月中旬に、被保険者(加入者)のみなさんへ「令和2年度後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付します。

●保険料の算定方法(下図参照)

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」を合計した金額です(年額64万円が上限)。

【保険料の計算方法】

保険料

=

均等割額

55,687円

+

所得割額

総所得金額等(＊)
－33万円(基礎控除額)
×
所得割率 10.77%

(＊) 総所得金額等とは
前年中の「公的年金等収入－公的年金等控除」「給与収入－給与所得控除」「事業収入－必要経費」などの合計額です。社会保険料控除、生命保険料控除などの各種控除は適用されません

- ▶総所得金額等が33万円以下の場合、所得割額はかかりません
- ▶保険料は県内どの地域でも同じ基準で算定されます
- ▶保険料は加入者ごとに算定されます。保険料率(均等割額、所得割率)は、2年ごとに見直され、本年度に改定されています

●保険料の軽減

- ①均等割額の軽減(世帯の所得に応じて軽減)
 - ②被用者保険の被扶養者であった人の軽減
 - * 詳細は、通知書に同封のリーフレットで確認を
 - * 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したなど、後期高齢者医療保険料の納付が困難になったときは、申請すると減免または徴収猶予を受けられる場合がありますので相談してください
- 国保医療課後期高齢者医療係 ☎(36)1348

国民健康保険加入者のみなさんへ

新しい国民健康保険被保険者証を

送付します

新しい国民健康保険被保険者証(以下、保険証)を7月中旬に送付します。送付された保険証の記載事項に相違がないか確認してください。

■70～74歳の人へ

これまで、保険証のほかに高齢受給者証を交付していましたが、今回送付分から保険証兼高齢受給者証の1枚に変更になります。

令和2年8月以降の受診は、保険証兼高齢受給者証の1枚のみ提示してください。

国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363

国民年金第1号被保険者のみなさんへ

免除・納付猶予の申請について

～納付が難しい人は相談してください～

経済的な理由などで国民年金保険料を「未納」のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、不測の事態が生じたときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。保険料の納付が難しい場合は、免除や納付猶予の制度を利用できます。

今回のお知らせはここ(学生、自営業、農林漁業者ら)が対象です

第1号被保険者

第2号被保険者

第3号被保険者

自営業者ら

サラリーマン・公務員ら

第2号被保険者の被扶養配偶者

【保険料納付が困難な人は免除などの申請を】

所得審査対象者の所得が基準以下であれば「免除」「納付猶予」「学生納付特例」の制度を利用できます。

	①一般の免除申請	②納付猶予申請	③学生納付特例
対象	納付が困難な人(学生を除く)	20歳以上50歳未満の人(学生を除く)	20歳以上の学生
所得審査の対象	本人、世帯主、配偶者	本人、配偶者	本人
申請の年度単位	7月～翌6月(7月以降受付)		4月～翌3月(4月以降受付)
申請が可能な期間	申請月の2年1カ月前分までさかのぼって申請可		

* 所得の基準については日本年金機構  (右記コード) で確認を
* 一部(4分の3、半額、4分の1)免除の承認を受けた場合、残りの額を納付しないと「未納期間」となります

【申請に必要なもの】

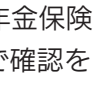
- ▶基礎年金番号が個人番号(マイナンバー)が分かるもの(年金手帳、保険料納付案内書、マイナンバーカードなど)
- ▶運転免許証など本人確認できるもの
- ▶印鑑(本人が申請する場合は不要)
- ▶代理人の場合は、運転免許証など代理人の本人確認できるもの、別住所の場合は委任状
- ▶「学生納付特例」の場合は、学生証(コピー可)または在学証明書
- ▶失業などで会社を辞めた場合は、離職年月日が確認できる公的機関の証明(雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証など)

●免除や納付猶予の人へ保険料納付案内書が7月上旬に送付されます

令和元年度分の「免除(全額、4分の3、半額、4分の1)」や「納付猶予」が承認されていた人には、日本年金機構(東福岡年金事務所)から令和2年度分の「国民年金保険料納付案内書」が7月上旬に送付されます。

* 継続審査の対象になっている人には、発送されません

* 就職して厚生年金や共済年金に加入した場合は、納付しないでください

* 新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする国民年金保険料免除などの特例申請の詳細は、日本年金機構  (上記コード) で確認を

申 問▶市民課国民年金係(本館1階) ☎(36)1128

▶東福岡年金事務所国民年金課 ☎092(651)7967

東郷駅・赤間駅 送迎可(要予約) 8～20時 0120-076-014

検索

12時間のって ¥2,500

12時間のって 1時間 ¥800

ファミリークラス エスティア

コンパネ ロープ有

オートマ 軽トラ もあります!

コンパクトクラス ヴィッツ・ノート・軽トラ etc.

吉井商事株式会社

東郷店

森林都市店

庭木剪定

庭木1本からOK

まずはご要望をお伺いします

見積無料

熟練の職人さんが個人個人に合わせてじっくり丁寧に対応してくれるので、初めての方でも安心!

福円

お申し込み お問い合わせ

0940-72-6233

宗像市日の里 2丁目13-3

(広告)

マイバックから始める セイブザシー save the sea ～ 令和2年7月から全国でレジ袋の有料化スタート～

なぜレジ袋を有料化するの？

私たちの生活はレジ袋やペットボトルなどのプラスチック製品であふれています。プラスチック製品は非常に便利な素材であることから生活に無くてはならない存在です。

しかし、これらは役目を終えるとプラスチックごみとして捨てられますが、ポイ捨てごみとなったものは海へと流れ、深刻な海洋汚染を引き起こしています。その量は世界全体で年間約800万トンと推計されています。

プラスチックごみが海洋を漂流すると、アザラシやウミガメなどの海洋生物が誤食したり絡まったりし、命を奪われています。

このような問題の解決に向け、国は法律を改正。プラスチック製品の発生を抑制するため全国の小売店で一斉にレジ袋の有料化がスタートします。

* 制度の詳しい内容は、経済産業省  (右記コード) で確認できます

経済産業省 



海岸清掃の様子

セイブザシー save the sea (海を守ろう) を合言葉に私たちができること

- 出かけるときはマイバック・マイボトルを持っていこう！
- ごみが散乱しないようごみ出しのルールを守ろう！
- 海に流れないようにごみを拾おう！

環境美化ボランティア登録者募集

市では、登録者へグリーンネット(ごみ袋)を提供し、集めたごみを回収します。散歩しながらごみ拾いを始めませんか。

☎ 環境課 ☎ (36) 1421

65歳以上の第1号被保険者のみなさんへ 介護保険料納入(決定)通知書を 7月中旬に送付します

普通徴収の人は年間保険料額と各納期限までに納入する介護保険料の額を、特別徴収の人は年間保険料額と各年金支給月に天引きされる介護保険料の額を通知書で確認してください。

介護保険料の額は令和元年中の本人の所得状況や世帯の住民税課税状況に応じて14段階に分かれています。介護保険料の判定基準や計算方法などは、納入(決定)通知書に記載していますので確認してください。

【普通徴収(納付書・口座振替)の場合】

● 通知書の送付方法

- ▶ 納付書で納める人へ＝封書で送付
- ▶ 口座振替の人へ＝圧着ハガキ

● 納入方法

1年間の保険料を9回の納期に分けて納入します。最寄りの金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めてください。口座振替も利用できます

* 10月から年金天引き(特別徴収)が開始になる人は、9月までは普通徴収(納付書か口座振替)で納入します

【特別徴収(年金天引き)の場合】

● 通知書の送付方法＝圧着ハガキ

● 納入方法

1年間の保険料を、年金の定期支払時(年6回)に分けて天引きします。

* 法律で徴収方法が決められてい

るため、納入方法を普通徴収に変更することはできません

【徴収額の決め方(仮徴収・本徴収)】

4・6・8月に年金天引きされる介護保険料は、原則、令和2年2月に天引きされた保険料と同額です。これを「仮徴収」といいます。10月以降は、確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額が天引きされます。これを「本徴収」といいます。また、令和3年4・6・8月に天引きされる介護保険料(令和3年2月に天引き予定の介護保険料の額と同額)も、同3年度の仮徴収分として併せてお知らせします。

* 仮徴収額と本徴収額の均衡を図るため、8月の仮徴収額を変更(調整)する場合があります、8月の天引き額が2月と同額でないことがあります

☎ 介護保険課 介護保険係 ☎ (36) 4877

7月11日(土)、8月2日(日)は、 マイナンバーカードの 交付・更新の手続きができます

市では、マイナンバーカードの交付・更新のため、市民課窓口を休日開庁します。平日に交付・更新の手続きに来庁できない人は、この機会を利用してください。マイナンバーカードは、身分証明書や行政手続きのオンライン申請、コンビニなどでの各種証明書の取得に利用できます。

期 7月11日(土)、8月2日(日) 9:00～12:00 所 市民課(本館1階)

* 交付・更新は予約者優先(市民課 ☎ (36) 1126 で予約受付)

持ってくるもの



● 交付の人

- ▶ 通知カード
- ▶ 本人確認書類＝運転免許証、パスポートなど、行政機関が発行した顔写真付きのものは1点。健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証などは2点

● 更新の人

- マイナンバーカード(暗証番号が必要です)
- * 暗証番号を忘れた人は手続きに時間がかかります
- * 対象者には封書で通知しています

マイナンバーカード交付・更新以外の手続きは行いません

* 当日は、マイナンバーカードの申請はできません。インターネットでの申請方法は、マイナンバーカード総合サイト  (右記コード) で確認できます。

☎ 市民課 ☎ (36) 1126

マイナンバーカード総合サイト

各証明書

システムメンテナンスのため

コンビニ交付サービスを **休止** します

休止日 7月23日(木)～26日(日)

* 休止日の前日や翌日以降の利用をお願いします。コンビニ交付が利用できる店舗、利用可能時間などは以下の通りです



■ 交付手数料が50円安くてお得なコンビニ交付サービス！

マイナンバーカードと店舗内のマルチコピー機を利用して証明書を取得すると、通常の窓口や郵送での交付に比べ、交付手数料が50円安くてお得です。

- 利用可能店舗＝▶セブンイレブン▶ローソン▶ファミリーマート▶ミニストップ▶イオン九州▶マックスバリュ九州
- * いずれも全国の店舗で利用可

- 利用可能時間(通常)＝6:30～23:00 * 土・日曜日、祝日を含む
- * 店舗営業時間外は利用不可

● 戸籍関係の証明書

- 宗像市に本籍のある人は取得可(市外の場合は本籍地の市町村に確認を)
- * 土・日曜日、祝日を除く 9:00～17:00

● 交付手数料

- ▶ 住民票の写し・印鑑登録証明書・所得課税証明書・戸籍の附票の写し＝各250円
- ▶ 戸籍(全部事項証明書・一部事項証明書)＝400円

コンビニ交付サービス利用には、マイナンバーカード(電子証明書利用)が必要です

☎ ▶ 市民課 ☎ (36) 1126 ▶ 税務課 ☎ (36) 7351

7月は「宗像市同和問題強調月間」です

差別がない明るい社会をつくりましょう

「誰か」のことじゃない。(法務省 人権啓発キャッチコピー)

市では、あらゆる差別の解消に向けて、基本理念や市などの責務、教育・啓発活動の充実などを定める「宗像市あらゆる差別の解消の推進に関する条例」を今年4月に制定しました。

市は、人権問題についての正しい理解と認識を深め、市民一人一人の人権意識の高揚が図れるよう関係団体とも連携しながら、人権問題の解消に向けた啓発事業を実施しています。

関連啓発行事

- 人権の花運動「ひまわり」(福岡人権擁護委員協議会)
- 人権の花「ひまわり」の栽培活動をととして、命の大切さや尊さ、協力し合うこと、思いやりの心など、自他の人権尊重につながる学習をしています。本年度は赤間小学校の3年生が丹精込めて栽培しています。

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

人権擁護委員は私たちの街の身近な相談パートナー

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された人たちです。地域のみなさんから受けた人権相談の問題解決の手伝いや、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

- 宗像市人権擁護委員
 - ▶石橋文恵さん▶清水正博さん▶千々和仁子さん▶金子博巳さん
 - ▶石松幸夫さん▶江坂實生さん▶金子孝信さん
- 人権相談
- 人権相談の内容によっては、擁護委員を紹介します。市人権対策課に連絡を。全国共通人権相談ダイヤル「みんなの人権110番」☎0570(003)110か「法務省インターネット人権相談受付窓口」(上記コード)でも相談を受け付けています。 図人権対策課 ☎(36)1270



市図書館を使った

調べる学習コンクール 作品募集

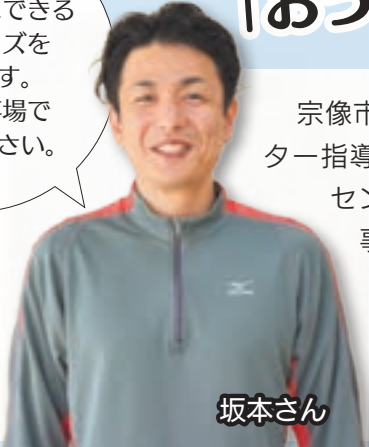
- 自分が関心を持ったことについて、公共図書館や学校図書館の本などを使って調べた作品を募集します。テーマは自由です。
- 応募期間＝9月1日(火)～24日(木)
 - 応募資格＝市内在学の小・中学生と義務教育学校生
 - 提出先＝通学する小・中学校と義務教育学校
 - *校内選考あり
 - 表彰(予定)＝市長賞、教育長賞、審査委員長賞、優秀賞
 - *詳細は各学校から配布される図書館だよりなどで確認を
 - *宗像ユリックス図書館で、7月7日(火)～8月30日(日)まで、昨年度の受賞作品(複製)を展示 図図書館課 ☎(34)2264



お元気ですか？
室内で手軽にできる
エクササイズを
紹介します。
家庭や職場で
試してください。



市公式FBは
こちらから



坂本さん

宗像市スポーツサポートセンター指導員の坂本^{よしみち}です。同センターは市民体育館内に事務局を置き、子どもから高齢者まで幅広い層にスポーツや運動、健康づくりを支援する活動を行っています。

市議会だより 臨時版

市議会臨時会(第2回)が開催されました

～新型コロナウイルス感染症に対する緊急支援対策～

全員賛成で可決
令和2年度宗像市一般会計補正予算について

令和2年第2回宗像市議会臨時会が5月22日に開催されました。市長から市独自の緊急支援対策などとして国庫支出金やふるさと寄附を積み立てた基金を財源に、12億1,774万2,000円を増額する補正予算案が提出され、全員賛成で原案のとおり可決しました。

補正予算の主な内容

児童生徒の学びを保障するオンライン教育の環境整備
…………… 8億9,382万2,000円

- ▶児童生徒1人1台の端末整備などによるICT環境の構築
- ▶緊急時におけるオンライン学習環境を整えるための貸し出し可能なモバイルWi-Fiルーターの整備

住居確保給付金の支給要件緩和 ……………1,425万円

- ▶離職・廃業から2年以内の人に加え、休業などで収入が減少し、住居を失う恐れがある人も対象

【市独自の支援】

子育て世帯の生活不安の軽減 …………… 1億5,967万円

- ▶児童手当受給世帯に対象児童1人1万円の応援金の支給
- ▶児童扶養手当受給者に1世帯3万円の応援金の支給

市内事業者への緊急支援対策 …………… 1億5,000万円

- ▶「宗像市小規模事業者緊急支援金」における市内個人事業者の従業員数の制限廃止など支給要件の緩和
- ▶創業して間もない事業者に対し経費の一部を補助

主な意見
賛成者の意見

- ▶「宗像市小規模事業者緊急支援金」において、支給要件を緩和したことを高く評価するが、要件緩和でも支援の対象にならない地場事業者が倒産しないように支援してほしい。学校でのICT利用で、教員の負担・ICT教育だけでは培えない人間として育つ面の教育への配慮を行ってほしい
- ▶宗像市は緊急時に備えて財政調整基金を貯めていたからこそ、この大災害に対応できたと考える。新型コロナウイルスの第2波、第3波に備えながら、今後も市民生活のサポートをお願いしたい

*詳細は、市HP「市議会」(右記コード)で確認を
図議事調査課 ☎(36)1119

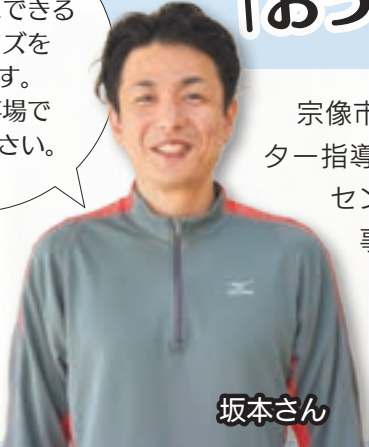
市HP
「市議会」



「おうち時間」にエクササイズ！

宗像市スポーツサポートセンターが市公式FBで動画を配信





坂本さん

宗像市スポーツサポートセンター指導員の坂本^{よしみち}です。同センターは市民体育館内に事務局を置き、子どもから高齢者まで幅広い層にスポーツや運動、健康づくりを支援する活動を行っています。

本年度は新型コロナウイルス感染症予防のため外出自粛が続き、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になりがちです。そこで、特殊な機械や器具を使わず、自宅で簡単にできる運動を紹介する動画を作成し、市民のみなさんを応援しようと市公式フェイスブック

(左記コード)で配信することとしました。全てスタッフの手作りです。今後もいろいろな運動をみなさんへお届けします。ぜひ活用してください。
図▶市スポーツサポートセンター
☎(72)1112
▶文化スポーツ課 ☎(36)1540

【差別をなくそう】新型コロナウイルスの感染者やその家族、医療関係者、外国人などへの誹謗中傷や心無い書き込みがSNSなどで見られます。不確かな情報に基づく差別やいじめなどの人権侵害が起こらないよう、正しい情報に基づき、冷静な行動をお願いします。 図人権対策課 ☎(36)1270

情報ステーション

詳細は各問い合わせ先へ

申込み方法
応募事項

電話以外での申込は、次の①～④を明記してください。
①催し名・コースなど②〒番号・住所③氏名④電話番号

募 集

学童保育所
夏休み期間のみの入所児童募集

期 8月5日(水)～8月18日(火) 対 共働きなどの理由で保護者が家庭で保育できない児童
料 ▶利用料金＝7,000円(別途保険料が必要)
▶おやつ代＝1,000円
＊生活保護世帯、市町村民税非課税世帯、ひとり親世帯、多子世帯、きょうだい児利用などは利用料金減額制度あり
申 7月17日(金) 申 申請書類を各学童保育所へ持参＊申請書類は各学童保育所と市子ども育成課(西館1階)で配布
問 ▶吉武小学童保育所 ☎(32)5904
▶赤間小学童保育所 ☎(39)7051
▶北エリア(赤間西・河東・河東西・玄海・玄海東) ☎(33)9080
▶南エリア(自由ヶ丘・自由ヶ丘南・南郷・東郷・日の里東・日の里西) ☎(33)1838
▶市子ども育成課 ☎(36)1214

市営住宅入居者募集

【公営住宅】
●募集団地＝南郷(原町)、平原(須恵)、原(江口)、谷(大島) ●家賃＝団地や所得に応じて異なる
対 次の全てに該当する人 ▶住宅に困っている
▶市民か、市に通勤している ▶同居しようとする3親等以内の親族がいる(平原団地の一部は高齢者や障がいのある人などは単身入居可)
▶同居しようとする親族の収入を含め、諸控除後の月額所得が15万8,000円以下(条件によっては月額所得が21万4,000円以下)
【一般住宅】
●募集団地＝前田(大島) ●家賃＝27,000円
対 次の全てに該当する人 ▶住宅に困っている
▶市民か、市に通勤している ▶同居しようとする3親等以内の親族がいる
【共通事項】
申 7月1日(水)～14日(火) 申 申込用紙と印

鑑と官製ハガキ2枚を建築課(本館2階)か大島行政センターへ持参＊申込用紙は、建築課、大島行政センターで入手か、市HP→「くらし・手続き」→「くらし・環境」→「住まい」→「令和2年度第2回市営住宅入居者募集」からダウンロード可 問 建築課 ☎(36)5203

男女共同参画推進センター「ゆい」

【ストレスに負けない！
～自分らしい生き方のヒント～】
ストレスと上手に付き合い軽減する方法を学びましょう。
期 8月19日(水)10:00～12:00
所 メイトム宗像・結工房
●講師＝新開よしこさん(臨床心理士) 対 市民
定 抽選で20人
料 無料 託 無料(5カ月～未就学児。事前申込必要)
申 8月10日(月・祝)
申 問 男女共同参画推進センター「ゆい」 ☎(36)0250 ＊申込は上記情報ステーション応募事項を明記して、ハガキ(〒811-3437 久原180)、F(36)0269、電子申請(市HP)も可



講師の新開さん

市スポーツサポートセンター

①体力測定会
体組成測定、棒反応など5種目
期 7月15日(水) ▶11:00～▶14:00～
所 市民体育館・多目的室A B
定 各先着10人 料 無料
②月例スポーツ教室
「姿勢改善！体幹教室」体幹を鍛えて姿勢の維持、改善につなげよう
期 7月22日(水)13:30～14:30
所 市民体育館・多目的室A B
定 先着30人 料 500円
③宗寿園連携プログラム
「全身ストレッチ」
期 8月4日(火)10:30～11:30 定 先着10人
料 300円(別途、入館料200円) 所 宗寿園内

①～③共通事項
対 市民優先 申 問 同センター(宗像市民体育館内) ☎(72)1112 ＊申込は、上記情報ステーション応募事項を明記して、F(32)3772も可

令和2年度 ふるさと納税返礼品を提供する協力事業者募集！

市では、ふるさと納税返礼品を提供する事業者、返礼品を募集しています。全国展開のふるさと納税ポータルサイトなどを利用して、販路開拓や売り上げ増のチャンス、そして商品を全国にPRする機会にもなります。さらに、送料・決済手数料は市が負担します。メリットたくさんの返礼品提供事業者に登録しませんか。
●募集する返礼品
▶市内で生産・製造・加工された、または市内で栽培・採取・育成された原材料を使用した商品
▶市内で提供される食事・宿泊・体験型サービス
対 市内にある法人、団体、個人事業者
●受付期間＝9月1日(火)～30日(水)
＊サイトへの掲載は10月1日(木)から順次
＊詳細は、市HP「令和2年度ふるさと納税協力事業者の募集」(右記コード)で確認を 問 財政課ふるさと寄附係 ☎(36)9852



イベント

うみんぐ大島「磯観察」

海辺に住む生物を採取し専門の先生から説明を聞きます。大島で夏休みの親子学習として体験をしてみませんか。タオル、手袋、帽子、飲み物を持参し、ぬれてもよい服装・靴で参加を。
期 8月1日(土)13:00～14:30
所 うみんぐ大島(神湊発11:15の渡船に乗船し、12:30にうみんぐ大島集合)
定 先着40人(最低催行人数15人) 料 うみんぐ大島入場料(一般620円、小学生310円、未就学児無料)＊渡船料別途必要 申 7月27日(月)
申 問 うみんぐ大島 ☎(72)2361

まちの伝言板

「人権相談」隣近所のトラブル、学校や職場のいじめ、差別・家庭内の悩みなど

期 7月22日(水)10:00～15:00
所 市役所・第1、2相談室
●相談員＝市人権擁護委員
問 人権対策課 ☎(36)1270

福岡県介護に関する入門的研修(福岡地区)

期 7月～令和3年2月のうち5日間
所 電気ビル共創館(福岡市)、他
対 介護未経験者 定 先着50人 料 無料
申 問 県社会福祉協議会 ☎092(584)3310

宗像総合俳句大会

●投句要領＝▶2句1組、雑詠、未発表のもの▶原稿用紙(任意の様式も可)を使用▶末尾に①郵便番号②住所③氏名④電話番号を明記
料 2句1組1,000円 申 7月31日(金)消印有効 申 郵送(〒811-3515／池田3266-57／井上重利あて)＊市、市教育委員会後援 問 宗像俳句作家協会事務局(井上) ☎090(4758)9820

ポリテクセンター福岡・飯塚
訓練受講生(9月入所生)募集

【福岡】▶電気設備技術科▶住宅リフォーム技術科、他 申 8月4日(火)
問 ポリテクセンター福岡 ☎093(641)6909
【飯塚】▶ものづくり溶接科▶ビル管理技術科、他 申 8月17日(月)
問 ポリテクセンター飯塚 ☎0948(22)4988

【共通事項】
対 ハローワークに求職申込をしている人
料 無料(別途、教科書代など必要)
＊施設見学会あり。詳細は問い合わせを

身体障がい者(児)巡回相談

期 8月28日(金)▶9:30～14:30
所 メイトム宗像・健診室 ●相談内容＝肢体不自由の補装具交付・修理の要否判定、処方。7月31日(金)までに事前申込必要
申 問 福祉課障害者福祉係 ☎(36)3135 F(36)5856

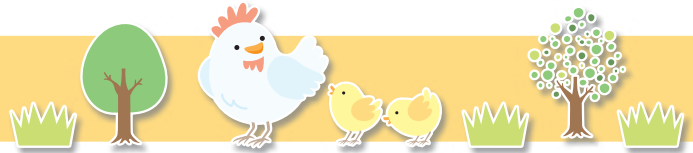
40歳からの無料個別就職相談
県内18カ所で開催中

対 おおむね40～64歳の求職者＊筆記用具、履歴書の持参を 申 問 福岡県中高年就職支援センター ☎092(711)7760

【豊かな人権感覚を培おう！】令和元年度 小・中学生作成の人権標語を毎号紹介します。人権は、「人が人として幸せに生きる権利」。みなさん、人権について考えてみませんか。(10～11ページ) 問 人権対策課 ☎(36)1270



ひよこだより



◆子育て支援センター「ふらっこ」

☎(37)3741

申込方法の記載がないものは、参加自由。交流室利用以外は、市民優先です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、閉室になる場合があります。詳細は、市HP むなかた子育て・教育サイト「むむハグ。」(右下記コード)で確認を。

「ふらっこ」交流室

当分の間、利用方法を一部変更します。詳細は、市HP (右下記コード)で確認を。

期 月～金曜日、第2土曜日(11日)

* 7月は第2水曜日(8日)の午後、23日(木・祝)、24日(金・祝)が休館

ベビータム

期 7月8日(水) 対 6カ月までの子どもと親

ベビードイ

期 7月16日(木) 対 11カ月までの子どもと親

①赤ちゃんくらぶ～桑野嘉津子先生を迎えて～

桑野先生(元・宗像市子育て支援センター所長)から、乳児期に大切なポイントを学びましょう。わらべうた、絵本の読み聞かせ、リラックスタイムもあります。お茶、バスタオル、おむつシートを持参してください。

期 7月18日(土) 10:30～12:00(10:15受付)

所 メイトム宗像・交流室

対 第1子で0歳の子どもと親

定 先着6組 期 7月2日(木) 10:00から

②満1歳のお誕生会

期 7月22日(水) 10:30～11:30

所 メイトム宗像・健診室

対 7月に1歳になる子どもと親

定 先着10組 期 7月2日(木) 10:00から

③親子で遊ぼう! ホップ! ステップ!! ジャンプ!!

親子で水あそびを楽しみましょう。お茶、タオル、着替えを持参し、ぬれてもよい服装、靴で参加してください。

★親子で水あそび

期 7月28日(火) 10:00～12:00

所 メイトム宗像・多目的ホール

対 1歳6カ月以上の未就園児と親

定 親子合わせて先着20人

期 7月7日(火) 10:00から

★はじめての親子で水あそび

期 8月4日(火) 10:00～12:00

所 メイトム宗像・多目的ホール

対 1歳6カ月以下の未就園児と親

定 親子合わせて先着20人

期 7月14日(火) 10:00から

①～③共通事項

対 市民優先

期 子育て支援センター ☎(37)3741

* 窓口も可

* 受付時間はいずれも 10:00～15:30

【同センターへの相談】

期 月～金曜日 10:00～15:30

* 第2水曜日は午前のみ(0歳児のみ)

* 電話、窓口、メールで受付(メールでの相談は、市HP むなかた子育て・教育サイト「むむハグ。」→「目的で探す『おでかけ』」→「子育て支援センター」→「ふらっこ」『交流室』再開および利用法の変更について」内のアドレスへ送信してください)

◆子どもプレーパーク

子ども育成課 ☎(36)1214

子どもが自然の中で自由に活動できる冒険遊び場です。誰でも自由に参加できます。参加無料。

期 ▶ 7月11日(土)、18日(土)、22日(水)、

25日(土)、26日(日)、29日(水)

▶ 8月5日(水)、8日(土)

● 時間 = 10:00～16:00 * 雨天時メイトム別館

期 ▶ 7月2、9、16、30日(いずれも木曜日)

▶ 8月6日(木)

● 時間 = 10:30～13:30

所 子どもプレーパーク(メイトム宗像・本館横)

子育てに役立つ情報を発信しています。
ぜひチェックしてください。

市HP むなかた
子育て・教育サイト
「むむハグ。」→



◆子育てサロン

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子育てサロンは9月末まで中止します(大島・地島以外)。

まりんらんど

期 毎週火曜日 10:00～12:00 * 変更の可能性あり

所 大島ふれ愛センター・1階

期 田志 ☎080(6476)2844

地島サロン

期 不定期

所 地島漁村センター

期 前田 ☎(62)1260



◆市民図書館

▽中 央 館 ☎(37)1321
▽深 田 分 館 ☎(62)2346
▽須 恵 分 館 ☎(32)8691
▽えほんのへや ☎(36)0212

①赤ちゃんのおはなし会

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、7・8月はお休みです。

②小さい子のおはなし会(事前申込必要)

就学前の子ども向けのおはなし会です。入場無料。

期 7月3、10、17日(いずれも金曜日)

11:00～11:30

● 担当 = おはなしボランティア「おはなし あのね!」

所 えほんのへや(メイトム宗像内)

期 先着5組

期 市HP → 「電子申請」(右記コード)

● 受付開始 = 7月1日(水)

* 詳細は、宗像市民図書館HPで確認を

③おはなし会

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど。入場無料。

期 7月11日(土) 14:30～15:00

● 担当 = おはなしボランティア

「ストロベリーランド」

所 えほんのへや(メイトム宗像内)

期 7月25日(土) 11:00～11:30

● 担当 = おはなしボランティア

「お話げんかい」

所 深田分館



電子申請



7月のほけん



期 園子ども家庭課子ども保健係
☎(36)1365

* その他、「乳幼児健康診査」「10か月すくすく相談会」など、詳細は市HP → 「むむハグ。」→ 「目的でさがす」→ 「相談・サポート」で確認を

妊娠の届出・母子健康手帳交付

母子健康手帳の説明、妊婦健康診査受診補助券の交付、妊娠中の健康管理について個別にお話しします。妊娠届出書を持参してください。

期 月～金曜日 8:30～17:00 * 土・日曜日、祝日を除く

所 市役所西館1階・子ども家庭課21番窓口

* 毎週金曜日に開催していた「すこやかマタニティクラス」は、新型コロナウイルス感染症対策のため当面の間中止します

栄養なんでも相談室 事前申込必要

栄養や離乳食に関する悩みに、管理栄養士が個別に応じます。離乳食教室もあります。母子健康手帳、筆記用具を持参して参加してください。

期 7月22日(水)、8月26日(水)

① 相談 = 9:30～11:30(12:00終了) ② 教室 = 10:00～11:00

所 メイトム宗像

① 202会議室 ② 2階調理室

* ①②いずれも事前申込必要・定員あり。②は1週間前までに申し込みを

対 0～4歳児の保護者、妊婦(市民のみ)

たまご学級 事前申込必要

期 ▶ 7月 3日(金) = 2コース「安産体操と産後のからだについて」

▶ 7月11日(土) = オプションコース「赤ちゃんの救急救室」

▶ 7月17日(金) = 3コース「妊娠中の栄養について考えてみよう」

▶ 8月 7日(金) = 4コース「おっぱいとミルクについて知ろう」

● 時間 = ▶ 2、3コース = 受付13:30～13:50、実施13:30～15:00

▶ オプションコース = 受付13:15～13:30、実施13:50～16:00

所 メイトム宗像

対 ▶ 2コース = 妊婦さんのみ ▶ 3、4、オプションコース = パパも可

期 無料(5カ月～未就学児) * 託児は1週間前までに申し込みを

* 全コース、母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具の持参を

* 2コースは、バスタオルとフェイスタオルの持参も

新型コロナウイルス感染防止の 新しい生活様式 での 熱中症 に気をつけましょう

期 健康課 ☎(36)1187

熱中症予防行動ポイント

1、暑さを避ける

- ▶ 定期的に換気をし、エアコンを利用する
- ▶ こまめに部屋の温度調整
- ▶ 暑い時間帯は無理をしない

2、適宜マスクをはずす

- ▶ 周囲の人と距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

3、こまめに水分補給

- ▶ のどが渇く前に水分補給
- ▶ 1日あたり、食事以外に1.2ℓを目安に

4、日頃から健康管理

- ▶ 日頃から体温測定、健康チェック
- ▶ 体調が悪い時は無理をしない

熱中症の症状

軽 症



- めまい
- 立ちくらみ
- 汗が止まらない
- こむら返り

中 等 症



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- ぼーっとする

重 症

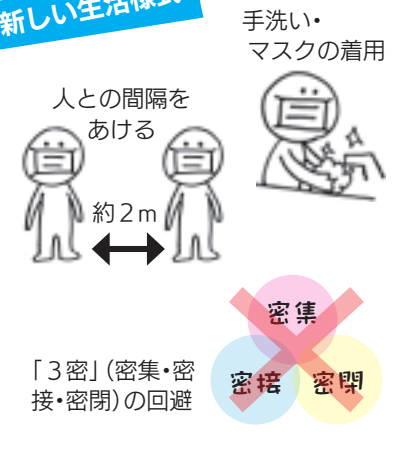


- 意識がない
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 体が熱い(高体温)

夏のマスク着用の注意点

- ・ のどの渇きを感じにくい
- ・ 呼吸がこもり、体温が上がりやすい
- ・ 負荷のかかる作業や運動は控える

新しい生活様式



助け合い 地球を救う いい言葉(池田晴之介・日の里西小5年)
ぼくたちは みんな世界の 宝物(貞末圭月・自由ヶ丘小5年)

みんなでね 教え合って うまくなる(大森風柑・河東西小5年)
ありがとう その一言で えがおだよ(金本樹奈・吉武小5年)



7月のお誕生日おめでとう

【掲載募集】令和3年1月号の掲載枠に多少の空きがあります(6月10日現在)。*対象は掲載時点で3歳までです
 秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1292 秘書政策課 ☎(36)1055



阿部匠馬くん
令和元年7月8日生
1歳・玄海

匠馬はわが家の癒やし系だよ。これからその笑顔で周りのみんなを和ませてね。



岡本侑真くん
平成30年7月10日生
2歳・河東

走るの大好きゆうまくん♡お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね☆



西紗代ちゃん
平成29年7月26日生
3歳・赤間西

おにちゃんたちがだいすきなさよちゃん♡これからもなかよしでいてね♪



島野将秀くん
平成29年7月11日生
3歳・吉武

音楽が大好きでひょうきんなまーくん♡元気に笑顔いっぱい大きくなってね☆



大庭梨依愛ちゃん
平成29年7月11日生
3歳・岬

5人兄弟の末っ子☆とっても女の子らしくて強いりいな♡優しい子に育ってね☆



田中千紗乃ちゃん
平成29年7月6日生
3歳・池野

お誕生日おめでとう！パパとママはいつでもちーたんの事が大好きだよ。

宗像あなごちゃん祭り2020



旬のアナゴをぜひ味わってください

市内外の飲食店で、宗像産天然アナゴを堪能できる「宗像あなごちゃん祭り」を開催します。定番の天ぷら・丼に加え、産地ならではの鮮度を生かした刺し身など、料理人が趣向を凝らしたアナゴ料理を楽しめます。

7月5日(日)～9月27日(日)

*店舗情報などの詳細は、玄海もん「宗像あなごちゃん祭り2020」(右記コード)で確認を
 宗像観光情報コーナー
 (宗像観光おみやげ館内)
 ☎(62)3811 玄海もん



ふっくら
おいしい
アナゴ

あなごちゃん祭りにあわせてイベント開催!

活魚センター 特別販売 「アナゴの蒲焼き」

アナゴのかば焼き丸ごと1匹を1,000円(税込)で販売します。
 7月19日(日)10:00～14:00
 鐘の岬活魚センター
 同活魚センター ☎(62)1570



アナゴはおいしー!ヘルシー!

アナゴは栄養価が高く、体力を消耗しやすい夏場に元気を与えてくれる食材です。がん・血栓症予防やコレステロール低下に効果的で、脳の働きを活発にするといわれるEPAやDHAが豊富で、目や粘膜、そして美肌に良いとされるビタミンAやEも多く含まれています。しかも、同じく夏のスタミナ食として人気のウナギに比べ、カロリーが低く、ヘルシー、そして価格も手頃!

おうちでも手軽においしく
 アナゴを食べられるレシピを紹介します。

YouTubeで
 レシピ動画を紹介
 しています!



レシピ提供
 HÔTEL GRÈGE
 (オテル・グレージュ)
 総料理長 兵頭賢馬さん



おうちで手軽にアナゴ DE フレンチ! あなごの一夜干しコロッケ

■材料■

「あなごの一夜干し」1尾、トウモロコシ1本、ジャガイモ300g、ベーコン30g、ニンニク1片、マヨネーズ30g、チーズ50g、塩、コショウ適量、小麦粉・卵・パン粉適量

■作り方■

【下ごしらえ】

- ①「あなごの一夜干し」を縦と横半分に切り、5mm～1cmほどの幅に切る
- ②トウモロコシの実をそぎ落とす
- ③ニンニクはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る



④ジャガイモはゆでるか、レンジで加熱し、皮をむく。フォークやマッシャーでつぶしておく

【中身を作る】

- ①フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒める
- ②ベーコン、トウモロコシ、アナゴを①に入れ、中火で炒める
- ③②に火が通ったら、ボウルに入れ、ジャガイモ、マヨネーズ、塩、コショウと混ぜ合わせる
- ④③を40gずつに分け、チーズを一つまみ入れて丸くまとめる
- ⑤冷蔵庫で2時間または冷凍庫で1時間程度冷やす

【揚げる】

- ①小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつける
- ②180度の油で衣がきつね色になるまで揚げる

これが便利! //



煮あなご・ あなごの一夜干し(冷凍)

料▶煮あなご=1,280円(税込)
 ▶あなごの一夜干し=1,080円(税込)

●販売場所=鐘の岬活魚センター

ふるさと納税 DE あなごちゃん祭りも開催!

ふるさと納税ポータルサイトを活用して、全国の方々に宗像のアナゴをPRします。市民の方々にはふるさと納税返礼品を送ることができませんが、市外に住んでいる友人・知人などに宗像のあなごちゃん祭りを紹介してみてください。 財政課ふるさと寄附係 ☎(36)9852

さんぽ

令和2年10月
 掲載分の「俳句」
 「川柳」「短歌」
 の各作品を募集

します。①住所②氏名③年齢④電話番号を必ず明記して、ハガキか郵送〒811・3492/住所不要/広報報道担当各作品係あてへ応募してください。

▼作品・氏名には、漢字全てに必ず「ふりがな」を付けてください

▼俳句(当季雑詠)はハガキに3句以内

▼川柳は自由吟(雑詠)でハガキに5句以内

▼短歌の添削を希望する場合は、必ず返信用封筒と84円切手2枚を添えて郵送

(1人3首以内)

秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

俳句

一ハの紫の風誰かぬさう
 (堤田博子・日の里)

たんぽぽの綿毛をすくひまた風へ
 (森山朋子・東郷)

蹴上げたる素足の先の雲白し
 (拙州・玄海)

川柳

巣立つ子に減らした親の骨密度
 (櫻木山彦・河東)

遺伝子の列をいじくり神になる
 (田中夏子・自由ヶ丘)

ウイルスに学ぶ距離間コミュニケーション
 (独活乃枯朴・玄海)

短歌

院内の看護師・患者みなマスク
 付けたる顔にて目で語り合う
 (小山公子・自由ヶ丘)

手紙出し帰る細道サクサクと
 歩み行くなり心弾みて
 (亀崎景子・赤間)

すっきりと首伸ばし咲く水仙は
 蜜柑の木下香りをはなつ
 (田志紀代子・岬)