

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
対馬市厳原健康管理センター
TEL0920-52-4888

～とめよう 地球温暖化～

「エコかるた」で地球温暖化の防止を

厳原支部では、かるた遊びを通して子ども達に地球温暖化の防止について考え、生活に生かしてもらいたいとの願いをこめて「エコかるた」を考案しました。

読み札もみんなで作って、絵も1枚1枚手で描きました。出来上がった時は嬉しさを胸がいっぱいでした。

写真は作成したエコかるたの一部です。

小学生の皆さん、このかるたで楽しく遊んで、地球温暖化防止に協力して下さい。



料理紹介

人参をまるごと使って作る

ま さ こ に 真砂煮



私達主婦は、台所の生ゴミの減量に努力しましょう。そのためには献立を決めて材料を買いすぎないようにすることが大切ですが、また、野菜の葉・茎・皮などを捨てずに利用するよう工夫しましょう。

材料(4人分)

- ・人参.....1本(約200g)
- ・めんたい...1/2腹(約50g)
- ・酒.....大さじ3
- ・塩.....小さじ1/4
- ・油.....大さじ1

栄養価

- ・エネルギー...96kcal
- ・たんぱく質...6.4g
- ・脂 質...4.5g
- ・食塩相当量...1.5g

作り方

丁寧に洗った人参を皮をむかずに細いせん切りにする。めんたいは膜からしごきだし、酒と塩をふってほぐす。油を熱して中火で を手早く炒め、しんなりしたら を加えて炒り煮にする。

【問い合わせ先】対馬市役所市民課
0920 53 6111(内線473)
E-mail siminka@city-tsushima.jp

・発行料金(500円)
・ご本人を確認できる証明書(パスポートや免許証など顔写真付きの証明書。ただし島民カードは証明書になりません。)
申請の時に証明書などご本人の確認ができなかった場合は、ご自宅まで照会文書を送付させていただくため、その場で住基カードを発行することができませんのでご了承願います。

【受付の窓口】
対馬市役所各支所住民班、仁田出張所
【申請に必要なもの】
・印鑑
・顔写真(申請前6カ月以内に撮影した無帽、正面、無背景・縦4.5cm×横3.5cmの大きさ)



銀行口座の新規開設時など日常生活の様々な場面で本人確認を求められる機会が増えてきました。そこで運転免許証などと同様に公的な身分証明書として使用することができる「顔写真付きの住基カード」の申請についてご案内します。

公的な身分証明書として使えます
顔写真付き住基カードの申請について