

## 志佐川でのアユ釣り等が解禁となります！

問 水産課水産振興係 ☎内線 213

志佐川でのアユ釣り等が6月1日に解禁となります。(～10月31日まで)

志佐川(河口から鎌土橋まで)でアユ釣りなどをする場合は、長崎県内水面漁場管理委員会(以下、「委員会」)の指示に基づき、委員会の承認を受け、下記の「志佐川内水面振興協議会(以下、「協議会」)採捕規程」を守らなければなりません。

志佐川の大切な資源を次の世代へ引き継いでいくため、ルールを守って楽しんでいただきますようお願いいたします。

### 【志佐川内水面振興協議会採捕規程】

この規程は、漁場利用関係を適切にし、水産動物(アユ、ハヤ、コイ、フナ、ウナギおよびモクズガニをいう。以下同じ。)の保護培養を図ることを目的としています。

1. 水産動物を採捕する場合は、次の漁具漁法以外では採捕してはいけません。

- (1) 手釣り (2) 竿釣り (3) 徒歩徒手採捕
- (4) たも網(たも網の直径40センチメートル以下。)
- (5) かにかご(1人が同時に使用できるかごの数は3個以内とする。)
- (6) うなぎ塚およびうなぎもどらず(委員会の承認を得て協議会が特に認めたもの。)

※1人が同時に使用できるうなぎもどらずの数は10個以内とする。また、灯(火)光を利用する漁具漁法は禁止。

2. 次の水産動物には採捕できる期間があります。

アユ	6月1日～10月31日
ハヤ	6月1日～翌年4月30日
コイ	
フナ	6月1日～11月30日
ウナギ	
モクズガニ	9月1日～12月31日

3. 次の大きさの水産動物は採捕してはいけません。

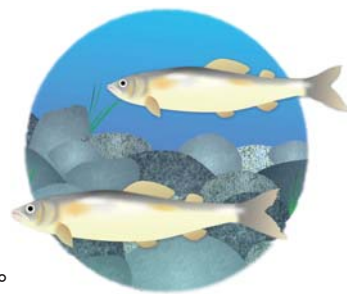
ハヤ	全長5センチメートル以下
コイ	全長15センチメートル以下
フナ	全長5センチメートル以下
ウナギ	全長21センチメートル以下
モクズガニ	甲幅長5センチメートル以下

4. 採捕禁止区域および期間があります。

区域	志佐川庄野橋上流端から第1井堰に至る区域
期間	9月1日～12月31日

5. その他守るべき事項

- ・水産動物の保護培養に協力しなければならない。
- ・川底をかき回してはならない。
- ・相互に適当な距離を保ち、ほかの人の迷惑となる行為をしてはならない。
- ・委員会の承認証を携帯しなければならない。
- ・漁場監視員の要求があった場合、委員会の承認証を提示しなければならない。
- ・河川を汚染するような行為をしてはならない。



### 【承認の手続き】

以下の発行場所で協力金を納付してください。

#### 【承認証発行場所(協力金納付場所)】

- ①水産課※口座振込・承認証の郵送も対応しておりますのでお問い合わせください。
- ②一般社団法人 まつうら観光物産協会  
(松浦市志佐町浦免1038番地3)  
電話 0956-76-8822

【協力金額】高校生以下は無料。肢体の不自由な人は掲げる額の2分の1に相当する額

水産動物	1日間	1年間(採捕期間)
アユ	1,000円	3,000円
ハヤ	500円	1,500円
コイ		
フナ		
ウナギ		
モクズガニ	1かご1,000円	

## 禁煙を考えてみませんか

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線 129

毎年5月31日は世界保健機関（WHO）により定められた「世界禁煙デー」、日本では5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」と定め、たばこ健康の問題について考える期間とされています。

喫煙は、がん・心臓病・脳卒中・肺疾患・糖尿病の重大なリスク要因であり、新型コロナウイルス感染症では、喫煙者では重症化・死亡リスクが2倍といわれています。

また、本人は喫煙しなくても他人の喫煙により生じた有害物質を含む煙を吸うことで、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの病気になるリスクが高まります。自分のためにも家族のためにも、禁煙を考えてみませんか。

## 歯と口の健康週間

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線 129

日本人の40歳以上の約8割は、歯周病にかかっているといわれており、大人の歯が抜ける原因といわれています。また歯周病は、他のさまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。

歯みがきだけでは取り除くことができない歯石の除去などは専門的な処置が必要です。

市では、お口の健康づくり対策として、歯周疾患検診を行っています。対象となっている人はこの機会に受診しましょう。

### 【令和5年度

### 松浦市歯周疾患検診】

### 【対象者】

令和5年度に40、50、60、70歳になる人

### 【料金】 無料

### 【受診期限】

令和6年2月29日（木）まで

### 【場所】

市内歯科医院（要予約）

## 6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

### 毎食野菜料理を食べましょう

健康的な身体を維持するためには、1日350gの野菜を食べることが勧められています。本市の野菜摂取状況は、毎食野菜を食べる人の割合が高齢期を除いて半数以下です。350gの野菜をとるためには毎食1皿以上食べるように心がけましょう。

### いつもの食事にプラス1皿野菜レシピ

### 【きのこたっぷり鮭の包み蒸し】（材料1人分）



鮭の切り身	1切れ	*マヨネーズ	大さじ1
しめじ	1/4袋	*みそ	小さじ1
玉ねぎ	1/4玉	*みりん	小さじ1
えのきだけ	1/2袋		
バター	5g		
レモン汁	小さじ1		

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじとえのきだけは根元を切って食べやすい長さに切る。\*の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②耐熱容器に玉ねぎを敷き、鮭、しめじ、えのきだけをのせ、\*をかけて軽くラップをする。
- ④電子レンジ600Wで6～7分温める。（※時間はレンジによって調整すること）
- ⑤鮭に火が通ったら、バターをのせ、レモン汁をかける。

市では、食生活改善推進員の皆さんが季節に応じた野菜料理等の普及活動をされています。地域の公民館等で料理講習会を実施していますので、ぜひご参加ください。