

市役所からのお知らせ

奨学生（後期）募集

問 教育委員会教育総務課
☎ 内線 348

【資格】

（次の①～③を満たす人）

①本市に住所を有する人およびその子

②高等学校以上の学校に在学中で、学校長（学長）から推薦された人

③経済的に困っている人

【貸与金額（月額）】

○高等学校：1万5千円

○大学・短大・専修学校

：3万円

【願書受付期間】

9月1日（金）

～15日（金）

※他の奨学金、就学一時金との重複貸与はできませんが、日本学生支援機構の給付型奨学金との併給は可能です。

※今回の募集は、令和6年度

に高校・大学へ入学予定の方の予約募集ではありません。現在在学中の学生のための奨学金です。

申し込みは問合せ先までご連絡ください。

中学校卒業程度認定試験受験案内

問 教育委員会学校教育課
☎ 内線 347

中学校卒業程度認定試験とは、学校教育法第十八条の規定により、病気などやむを得ない事由によって保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された子に対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験であり、合格した者には高等学校の入学資格が与えられます。

【試験科目】

国語、社会、数学、理科、

外国語（英語）

【願書受付期限】

9月1日（金）

【試験実施期日】

※当日消印有効
10月19日（木）

【試験場】

長崎県庁

※受験資格、出願方法等については、文部科学省ホームページをご覧ください。

健康的な食事で夏バテを予防しましょう

問 健康ほけん課健康推進係 ☎ 内線 129

夏バテの原因

- そうめんやそば等、のど越しのよい麺類を食べることが多く、炭水化物に偏った食事になる。
- 冷たい飲み物や食べ物ばかりとってしまうことで胃腸が弱る。
- 長時間日差しに当たる、大量の汗をかく。

夏バテに効果的な栄養素と食材

ビタミンB1 疲労回復	たんぱく質 体をつくる	クエン酸 老廃物を減らす
豚肉、レバー、枝豆、納豆	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品	梅干し、レモン、キウイ、酢、トマト

豚肉と卵の梅じそ炒め



【材料（2人分）】

豚こま切れ肉	150g
ごま油	小さじ2
刻んだ梅干し	1/2 個分
A おろしにんにく	少々
L めんつゆ	大さじ1
卵	1 個
大葉	2 枚

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉をよく炒める。
- ②Aを加えて味を整え、溶き卵を流し入れて混ぜる。
- ③最後に刻んだ大葉をちらして完成。

夏バテを予防するために、上記の食材を取り入れ、主食・主菜・副菜のそろった食事をもって夏に負けない体づくりを心がけましょう。

市民後見人候補者養成研修を開催します

問 長寿介護課 長寿支援係

☎ 内線 178

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な人に対し、人としての尊厳や財産が損なわれないよう支援する制度の一つが「成年後見制度」です。将来の市民後見人として活躍する担い手となる候補者を養成します。

【日時】

全6回 火曜午後1時～5時

●基礎編

9月12日、19日、26日

●応用編

10月10日、17日、24日

【場所】

市役所市民ホールまたは松浦市保健センター

【対象】

市内在住で、権利擁護の普及推進に興味のある人

【定員】15人 費用無料

※先着順とし、定員になり次第締め切ります。

【申込期限】 8月25日（金）

【申込方法】

問合せ先にご連絡ください。

水道メーターを8年ごとに取り替えています

問 上下水道課 ☎ 内線 164、福島支所地域振興課 ☎ 内線 34、鷹島支所地域振興課 ☎ 内線 23

証明書を持った作業員が取り替えを行います

期間 月末～月初め

時間 20分程度

屋外に水道メーターがある場合

→立ち合い不要です。不在の場合にも取り替え作業を行いますのでご了承ください。

※交換中は水が使えません



水道メーターは、計量法で有効期限が8年と定められているため、有効期限前に取り替え、適正な計量ができるようにしています。そのため、今年度交換の対象でない世帯もございます。

※費用負担はありません

ご使用前に確認をお願いします



1分以上「濁り水」「空気を含んだ水」が出ないか

メーターボックス内で水もれしていないか

異常がでた場合は、問合せ先までご連絡ください。

ご注意ください！

屋内に勝手に入ることはありません。また、給水器具・浄水器などの販売は行いません。



不審に感じたら、証明書の提示をお求めいただくか、問合せ先までご連絡ください。