

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

Vol.64 今月の食材 トマト

夏の風物詩といえば、鮮やかな赤色の「トマト」。スーパーの店頭で年中見かけますが、夏の太陽の下で育った真っ赤なトマトは格別です。

トマトは、夏の日差しをたっぷり浴びることで、糖度が高まり、甘味と酸味のバランスが絶妙に仕上がります。また、ビタミンC(風邪予防や美肌効果)、ビタミンE(老化防止効果)、カリウム(血液中の塩分を排出し高血圧予防効果)、食物繊維(腸内環境を整える)等、栄養成分の含有量も格段に高くなります。特に注目されているのが、トマトの赤色の主成分であるリコピンです。リコピンには強い抗酸化作用があり、老化防止やがん予防に効果が期待されています。トマトの赤色が濃いほど、リコピンの含有量が多くなるため、トマトを購入する際には、赤く完熟したものを選ぶことをおすすめします。

サラダやパスタ、煮込み料理等に活躍するトマトは、夏の食卓を彩る主役のひとつです。太陽をたっぷり浴びた旬の味わいをぜひご家庭でお楽しみください!

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、いろいろな情報をお届けします。

今月の担当 健康増進課 TEL 21-6976

調理時間
約10分

暑い日にぴったり!夏野菜のさっぱり和え

【材料】4人分

トマト	100g (小1個)	食塩(塩ゆで用)	適量
長いも	100g (5cm程度)	A {	めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1と 1/3
オクラ	80g (8本程度)		
刻みのり	適量	わさび(チューブ)	3cm程度

【作り方】

- ① トマトはへたを取り、1~2cm角に切る。
- ② 長いもは皮をむき、1~2cm角に切り、30秒程度さつと湯通しして、水にさらして冷ます。
- ③ オクラはへたを取り、塩ゆでして輪切りにする。
- ④ A(めんつゆ、わさび)を小皿に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにトマト、長いも、オクラ、Aを入れて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、刻みのりをかける。

時間が経つと水っぽくなりますので、お早めにお召し上がりください!

1人分の栄養価:
エネルギー 30kcal
食塩相当量 0.4g



『日本の心のふるさと出雲』応援寄附を活用して 出雲市の未来へ投資を行っています

ふるさと納税制度「日本の心のふるさと出雲」応援寄附を活用して、出雲市の魅力を高め、未来へ繋ぐためのさまざまな事業に取り組んでいます。

令和6年度は全国の皆さまから約16億円の寄附をいただき、令和7年度において WELCOME 出雲事業や親子のきずなはぐくみ事業など、たくさんの取組を進めることができました。

市外にお住まいのご親戚や知人の皆さまに、 応援寄附についてご紹介いただきますようご協力をお願いします。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

WELCOME 出雲事業

東京及び大阪で開催される移住フェア等に参加し、将来的な移住につなげるとともに関係人口の拡大を図りました。



親子のきずなはぐくみ事業

親子のふれあいや絆を深めることを目的に、あかちゃんのお世話教室やブックスタート事業などに取り組んでいます。



創業・事業承継支援事業

創業希望者や中小企業を支援するため、創業セミナーや事業承継の相談会を開催しました。



おたずね/縁結び定住課 TEL 21-6274 メール izumo-brand@city.izumo.shimane.jp

“行かない窓口”で便利・お得

住民票など証明書の取得は、 「オンライン申請」または「コンビニ交付」 が便利!



◆ 簡単・便利・スピーディー!

マイナンバーカードがあれば、市役所に行かなくても
証明書が受け取れます!
窓口での長い待ち時間はありません!

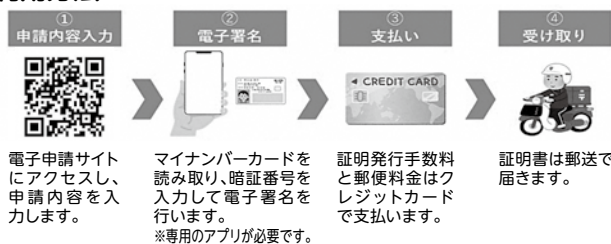
【オンライン申請】

24時間365日、いつでもどこでもスマートフォンや
パソコンから申請できます。

必要なもの

- ・マイナンバーカードと暗証番号(6桁から16桁の英数字)
- ・マイナンバーカードの読み取りが可能なスマートフォンと専用の
アプリケーション(パソコンからの申請でも本人確認のため必要)
- ・クレジットカード(手数料と郵便料金の支払いに必要)

利用方法



※申請完了から受取まで1週間程度要することがあります。

【コンビニ交付】

全国のコンビニエンスストア等に
設置されているマルチコピー機で
取得できます。

必要なもの

- ・マイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)

利用時間 6:30~23:00

※戸籍証明書、戸籍の附票の写しは、8:30~17:15
※年末年始(12月29日から1月3日まで)と
メンテナンス実施時は利用できません。

マルチコピー機の
使い方はこちら→



取得できる証明書および手数料(1通あたり)

窓口より
100円お得

証明書の種類	窓口交付	オンライン申請	コンビニ交付
住民票の写し ※1	300円	300円	200円
印鑑登録証明書	300円	300円	200円
戸籍謄本・抄本 ※1※2	450円	450円	350円
戸籍の附票の写し ※1※2	300円	300円	200円
身分証明書 ※3	300円	300円	×
独身証明書 ※3	300円	300円	×
所得(課税)証明書 ※4	300円	300円	200円

※オンライン申請は、郵便料金が別途必要

※1 除票、除籍は、オンライン申請およびコンビニ交付では取得できません。

※2 戸籍証明書、戸籍の附票の写しは以下のとおり
(オンライン申請) 本籍地が出雲市の場合に限ります。
(コンビニ交付) 住所地および本籍地の両方が出雲市の場合に限ります。

※3 身分証明書・独身証明書は、本籍地が出雲市の場合に限ります。

※4 所得(課税)証明書は以下のとおり
(コンビニ交付) 最新年度分のみ。転出後は取得できません。