

# 北地区 自治協だより(40号) コミュニティセンターだより

3月25日発行

4月号

インスタ見てね!



KITACHIKUJJKK

【北地区の町別世帯数と人口 R6.3.1 現在】

町名	世帯数	人口	男性	女性
横尾町	1,074	2,299	1,056	1,243
春日町	666	1,373	643	730
桜木町	811	1,617	740	877
赤木町	29	120	65	55
計	2,579	5,409	2,504	2,905

令和6年度が始まりました!

北地区にお住まいの皆様、  
北地区にかかわってくださる皆様、  
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



**新年度だよ♡いきなりクイズ!** (答えはどこかに)

桜の下で食べられる三色団子は別名、  
何と呼ばれているでしょうか?



1. カラフル団子 2. 花見団子 3. だんご三兄弟

## 北地区コミセン主催講座「北地区アカデミー①」のご案内

募集中

未来につなぐ相続登記 次世代へのおつとめです

『相続と遺言』について

～令和6年4月1日から相続登記が義務化されます～

相続(遺言)によって不動産の所有権を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないことになりました。正当な理由がないのに、相続登記しない場合は、10万円以下の過料の対象になります。

家族や大切な人が相続手続きを円滑に行える環境を準備しておくため、遺言書を作成しておくことをお勧めします。

主催講座が「ふれあい講座」から『北地区アカデミー』に名称変更。自治協とコミセンが連携し、より充実した講座をお届けします。

R6.4/26 (金) 13:30~15:00

北地区コミュニティセンター1F 講座室にて 定員25名

講師 長崎地方法務局佐世保支局職員 水町 様

参加費  
無料

♡参加ご希望の方は北地区コミセンへ

☎0956-25-6552



## 「健康ウォーキング」を開催しました!



令和6年度

狂犬病予防集合注射日程

4/23 (火)

10:50~11:10

北地区コミセン  
駐車場で



1/25 今年最初の活動は8名の参加。昨日の雪がまだ所々の屋根に残っている中、春日・祝詞・淀姫の3神社を回るコースを歩き、それぞれが家族の健康とウォーキング活動の安全を祈願しました。

2/22 今にも雨が降り出しそうな空模様の中、12名の参加。活動2年目の方の感想…「最初の頃はとてもきつかったが、最近だいが楽に歩けるようになったので、また参加します。」  
次回は、4/25 (木) 9:30~工業高校グラウンド~松原コース (6 km) です。ご参加お待ちしております。



風は冷たいものの天気恵まれ、総勢 100 名の皆様と共にとっても学びの深い充実した時間となりました。防災について、現実起こっている事の把握と、もしもの時にどう対処するのか、楽しく学べるコーナーを 3 班に分けてじっくり取り組みました。

- ① 非常時の新聞スリッパ作り
  - ② 雑誌とラップのギプスで応急処置
  - ③ 煙の部屋体験
  - ④ 消防士になって消防車に乗る体験
  - ⑤ バケツリレーで消火体験
- おまけ 消太君と握手会

日頃から意識を高めておく事が、いざという時のチカラになります!! 参加して下さった北地区の子どもから大人の皆様、佐世保市中央消防署、春日出張所、第 18 分団の皆様ありがとうございました。



《参加者の感想》

- ・子どもにもわかりやすくよい体験だった。
- ・色々な体験をし、これからのことを考えるきっかけになった。
- ・隊員のお話は熊本地震に遭遇した友人のエピソードを思い出し、とてもリアルに感じた。
- ・地震の時、身を守る、消火する、順序が良く分かった。高齢で動作が鈍いので、普段から気を付けたい。
- ・今日の体験をしたことで、万が一の時に落ち着いて活動できる自信になり、ありがたかった。
- ・いざというときは自分の身を守れるような知識を持っているべきだと感じた。体験を通して身に着くと思う。
- ・普段、体験できない煙体験は非常に貴重だった。想像以上に視界が悪く、びっくりしたと同時に本当の火災ではこれ以上だと聞いて少し怖かった。

【季節の豆知識〜カブ〜】



〈カブはどんな野菜?〉

カブはアブラナ科アブラナ属の植物で、キャベツや白菜と同じ仲間です。ヨーロッパでは紀元前から、日本（中部地方）では縄文時代後期から焼畑で栽培されていたと言われ、もっとも古く伝播した野菜の一つです。

カブの品種は大きく「アジア系品種」と「ヨーロッパ系品種」に分けられ、アジア系品種は主として西日本に、ヨーロッパ品種は主に東日本に分布しています。また、根の部分の大きさにより「大カブ」・「中カブ」・「小カブ」に分類される他、白カブ・赤カブ・青カブなど色による分け方もあり、全国各地に約 80 の品種があります。

〈カブに含まれる栄養素〉

根の栄養素・・・根は淡泊野菜に分けられ、大根とよく似た栄養構成で、**ビタミンC**・**カリウム**・**食物繊維**などを含む。また、**デンプン分解酵素（アミラーゼ）**が含まれているため、生で食べると消化・吸収を助け、胸やけや食べ過ぎの不快感の解消に役立つ。

葉の栄養素・・・葉は緑黄色野菜に分けられ、**ベータカロテン**・**ビタミンE**・**B1**・**B2**・**C**・**カリウム**・**鉄**・**食物繊維**などを豊富に含む。根より葉の方が様々な栄養素を多く含んでいるため、捨てずに活用するのがおすすめ。

〈選び方と保存方法〉

選び方・・・つややかでキメが細かく、ハリがあるもの。

茎がしっかりと立っていて葉の緑色が濃く、シャキッとしているもの。

保存方法・・・根が葉の水分を吸ってしまうため、根と葉を切り分けて別々に保存をする。根も葉もラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存をする。葉は、固めに塩ゆでして水分をしっかりと絞り、ラップに包むと冷凍保存も可能。（ヘルシーパスより）



《いきなりクイズの答え》➡2. **花見団子** 三色団子は、お花見をしながら食べられる事から別名「花見団子」とも呼ばれています。色は「ピンク・白・緑」の三色となっており、「ピンクは春、白は冬、緑は夏」を表し、秋を表す色がないから「飽きない（秋無い）」といった意味があるとも言われています。（脳トレクイズラボより）