

イカとゆで干し大根のカレー風味サラダ



材料・2人分

真イカ刺身用	250g	A	太白ごま油	大さじ1/2
ゆで干し大根	25~50g	}	酢	大さじ1/2
トマト	1/2個		砂糖	小さじ2
キュウリ	1/2本		しょうゆ	大さじ1
オクラ	1/2ネット		カレー粉	小さじ1/2
大葉	5枚			

作り方

- ①真イカは格子状に切り目を入れ、一口大のそぎ切りにし、熱湯で20秒ほど湯通ししてザルにあげる
- ②ゆで干し大根は水でもどして水気を切る(長い場合は切っておく)
- ③トマトは薄切り、キュウリは薄切りにして塩もみする。オクラはラップに包みレンジで1分ほど加熱し大きめに切る。大葉は千切りにする
- ④水気を切った①②③をよく混ぜ合わせたAと和える(③のオクラと大葉は飾り用に少し残しておく)
- ⑤仕上げに残しておいたオクラと大葉を飾る



考えていただいた人
中尾奈央さん
長崎県産の美味しいイカとゆで干し大根をメインにさっぱりしたサラダにしました。カレー粉の香りが食欲をそそります。

- 1人分の栄養価 熱量226kcal、タンパク質24.9g、脂質4.5g、カルシウム155mg、塩分1.9g
- 平成25年度ヘルシークッキングコンテスト「地元の海の幸部門」優秀賞

徳育通信 26

子は親の心を実演する名優

「子は親の心を実演する名優である」これは実に意味深い言葉ですね。この言葉にまつわるお話を一つ紹介します。

知人のお孫さんが、夏休みに自然体験教室に参加したときのことで。その日の体験は、捨てればゴミともなるような板きれに、自分の好きな言葉や思いついた文章をマジックで書いて、部屋の飾りを作るというものでした。小学生の彼女は、次の言葉を手のひらの絵にすらすらと書きました。



「一秒で言える言葉で気持ちが伝わるよ」
「ありがとう」「ごめんなさい」「こんにちは」
「さようなら」「おやすみなさい」
さっと頭に浮かんだ言葉なのでしょうが、こんな言葉を思いつけることは、日々の生活で、祖父母や両親、また身近な人たちの範となる行為を見て育っていることにほかなりません。

彼女の毎日の暮らしの豊かさに感動しました。

子どもは親の心を実演する名優ですから、実演される大人はしっかりしなければと思います。私が所属している団体では「よくする活動」を推進し、実践しております。何をよくするのかと申しますと、まず自分をよくする活動、そして、家庭を、地域を、日本を、最後は地球をよくする活動へとつながります。「箸よく盤水を回す」という言葉がありますが、子どもを育てる大人が、まずは自分をよくする活動を日々継続していくことが大切ではないでしょうか。

その活動は、子どもたちがすぐに実演してくれますよ。だって、子は親の心を実演する名優ですから…

佐世保徳育推進会議会員
田島 卓子



この徳育通信を切り抜いてノートに貼り、「徳育ノート」として家庭で保管しましょう！

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 広報させばはどのようにして入手するのですか？

回答 市政情報紙「広報させば」は毎月1日に発行し、9日までに町内会・自治会を通じて各世帯に配布しています。広報紙が自宅に届かないときは、お住まいの町内会などの代表者にご連絡ください。町内会に加入していないなどの場合は、次の場所に設置していますのでご利用ください。

広報させばの設置場所

市役所1階・玄関案内、5階・秘書課、6階・行政資料閲覧コーナー
各支所、宇久行政センター、各地区公民館
市立図書館、島瀬美術センター

アルカスSASEBO
佐世保観光情報センター(JR佐世保駅構内)
総合教育センター
東部・中部・北部子育て支援センター
九十九島動植物園、九十九島水族館
くっけん広場(下京町・四ヶ町アーケード内)
このほか、市ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

ホームページ⇒<http://www.city.sasebo.lg.jp/>

問秘書課 ☎24-1111

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

「させば観光○○○○GO! 作戦」とは、本市が今年度から取り組んでいる観光施策の一つで、市民の皆さんに佐世保の「美しい」「楽しい」「美味しい」を考えてもらい、発信していただくというもの。

問題2

平成26年度一般会計当初○○は総額1116億5576万円で、前年度比11億8447万円の減(△1.0%)となりました。

問題3

佐世保市役所のホームページを3月31日に全面○○○○○○○しました。ますます便利に、使いやすくなったホームページをどうぞご利用ください。

「広報させば」満足度アンケート

次の①~④のうち、当てはまる番号をお答えください。

①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法 「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、5月23日(金)までに(消印有効)広報係へお送りください。

※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選。発表は発送(6月中旬)をもって代えさせていただきます。

5月号プレゼント
海きらら入館券とリラクルーズ乗船券
をセットにしてペアで5組に！



7月にオープン5周年を迎える九十九島水族館「海きらら」と九十九島の海を小型船で巡る「リラクルーズ」のチケットをセットにしてペア5組にプレゼントします。海きららで九十九島の海に焦点を当てた展示や日本有数のクラゲの展示、イルカとの触れ合いを楽しんだ後はリラクルーズで九十九島の自然を間近に体験してください。

九十九島パールシーリゾート ☎28-4187

4月号の答え ①国体 ②アルパカーキ ③ホームページ
3月号の応募状況
365通(正解339通・不正解18通・無効8通)

あて先

●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係宛

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
(携帯電話からも可)