



## 紅葉のモビール

平成26年11月 江迎町田ノ元・潜龍水



気温が下がり秋が深まった11月の最終週、あちこちで木々の葉が美しく色付きました。吉井町の御橋観音や江迎町の寿福寺の逆さモミジなど、紅葉狩りに行く人々にぎわう中、カメラを持って雨上がりの潜龍水（潜竜ヶ滝）へ向かいました。

平戸八景の一つ、潜龍水に向かう遊歩道には、たくさんモミジが植えられていて、足下は赤や黄色のじゅうたんを敷き詰めているように見えます。雨上がりのほどよい湿気でモミジの葉は赤ちゃんの手のようにきれいに開き、山の緑色の中でよりいっそう燃えるような赤を演出していました。

川のせせらぎを聞きながら、滑らないように足下を気にして歩いていたとき、ふと顔を上げると、目の前にクモの巣に引っ掛ったイチョウとモミジが。風でくるくる回りながらも、落ちることなく揺れている様子がモビールのようでかわいらしく、しばらくその姿を眺めて、去りゆく秋と近づく冬を感じました。

## ひじきと豆腐たっぷりすりみ焼き



### 材料(2人分)

|       |        |        |        |
|-------|--------|--------|--------|
| すり身   | 120g   | 小麦粉(A) | 大さじ1/2 |
| 木綿豆腐  | 120g   | 塩(A)   | ひとつまみ  |
| 乾燥ひじき | 大さじ1/2 | 油      | 適量     |
| 生シイタケ | 1/2枚   | 小麦粉(B) | 適量     |
| ニンジン  | 10g    | プロッコリー | 120g   |
| 卵     | 25g    | 塩(B)   | ひとつまみ  |
| かたくり粉 | 大さじ1/2 | マヨネーズ  | 小さじ1   |

### 作り方

- ①乾燥ひじきを水で戻しておく
- ②木綿豆腐を水切りする
- ③ニンジン、生シイタケをみじん切りにする
- ④すり身と木綿豆腐をつぶすように混ぜ、卵・かたくり粉・小麦粉(A)・塩(A)も混ぜ合わせる
- ⑤崩れないように形を作り、小麦粉(B)をまぶして、フライパンに油を入れ、両面をこんがり焼く
- ⑥プロッコリーを塩(B)ゆでし、すり身焼きの横に添え、マヨネーズをかける



考えていただいた人  
内埜紗友華さん(大野中3年)

- おいしく作るポイント  
材料を小さく切ること。  
豆腐の水切りをよくすること。

- 1人分の栄養価 熱量219kcal、タンパク質19.0g、脂質9.9g、カルシウム153mg、塩分1.6g
- 平成26年度ヘルシークッキングコンテスト「海の幸部門」最優秀賞

## 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** 不用になった消火器はどのように処分したらいいですか？

**回答** 消火器は処理が困難なため、本市では収集・処分を行っていません。回収・リサイクルは下記の協力業者で実施していますので、直接持ち込み、または引き取りを依頼してください。消火器の廃棄には「リサイクルシール(有料)」が必要です。また、リサイクル費用は各業者で異なりますので、詳しくはお尋ねください。

### 特定窓口

山根商店(俵町、24-5845)▷松田工業所(小佐世保町、23-3432)▷山本商会(藤原町、31-9066)▷ユタカ商会(干尽町、32-6236)▷ツクモ(福石

町、31-4074)▷太平ビルサービス(三浦町、24-9580)▷グリーンクロス(大塔町、33-3388)▷ヤナセ産業(卸本町、31-9345)▷佐世保電気防災(白岳町、33-8466)▷平和防災(天神2丁目、31-7272)▷九州消火器材(新田町、47-3165)▷消建佐世保営業所(早苗町、27-5232)

### 指定引取場所

山口商店(大和町、31-3268)▷九州西濃運輸佐世保営業所(田の浦町、38-2151、シール販売・収集は行っていません)

☎消防局予防課 ☎23-9256

## 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

地域包括○○センターとは、高齢者のための総合相談窓口です。

### 問題2

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の申請期限は1月○○日◎です。

### 問題3

本市は「ふるさと○○(寄附)制度」を通じて特産品の振興を図るため、現在、特産品等を提供するカタログ制作などの準備を進めています。

### 「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⑧希望するプレゼントを書いて、1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(2月中旬)をもって代えさせていただきます。

### 1月号プレゼント

潜龍酒造のお酒2本セットまたは梅ヶ枝酒造のお酒2本セットを各2人に!



潜龍酒造(上)、梅ヶ枝酒造(下)

潜龍酒造から「純米酒(720ml)」[酒蔵の梅酒(500ml)]の2本セットを、梅ヶ枝酒造からは「純米酒(720ml)」[美人梅酒(500ml)]の2本セットをそれぞれ2人にプレゼントします。※希望のコース(潜龍または梅ヶ枝)を記入してください。

問い合わせ 観光物産振興局 ☎24-1111

12月号の答え ①創業 ②日本一 ③申請  
11月号の応募状況  
193通(正解189通・不正解2通・無効2通)

●はがき 〒857-8585(住所不要)  
佐世保市役所秘書課広報係宛て

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