

地域の皆さんを喜ばせたい

山澄地区自治協議会 会長 橋山 良男 さん



「山澄地区は市のほぼ中心部にあり、大型商業施設や JR 佐世保駅などが隣接しているため利便性が良く、住みやすい地域だと思います。また高台からの佐世保港の眺めもいいんですよ」

と話すのは山澄地区自治協議会で会長を務める橋山良男さん。「坂道を上り下りするので、足腰が強くて元気がお年寄りが多いと思いますね」とほほ笑みます。住宅地が山の斜面に広がっており、細い坂道や階段が多い山澄地区。最近では映画「坂道のアポロン」のロケ地になるなど、佐世保らしい風景を見ることができます。

「何をするにも地域の皆さんを喜ばせたいという気持ちがあります。そのためには企画立案が重要なんです」と語気を強める橋山さん。地区公民館で開催される町内交流スポーツ大会では、地域の皆さんに関心を持ってもらい、子どもからお年寄りまで楽しめるように「スカットボール」や「カローリング」といった新しい競技を取り入れるなど、さまざまな工夫を凝らしています。

また山澄地区では部会の研修にも積極的に取り組まれており、「地域の環境をもっと良くするために東部クリーンセンターで体験学習を行う予定です。ごみの分別などについて知識を深め、山澄地区のより良い環境衛生につなげていきたいと思います」と話し、「今後も地域の皆さん全員が自治協議会の行事に気持ちよく参加できることを目標に、これまでの取り組みを継続し、発展させていきたいですね」と力強く意気込みを話してくれました。 (取材日：7月25日)



毎年10月に開催される町内交流スポーツ大会の様子

栄養士のおすすめ減塩レシピ 中華風揚げ出し豆腐



材料 (2人分)

木綿豆腐 2/3丁 (260g)	みりん 小さじ 2
小麦粉 6g	しょうゆ 小さじ 1
油 大さじ 3	豆板醤 小さじ 1/6
ロースハム 20g	ごま油 小さじ 1/4
サヤインゲン 10g	だし汁 50ml
卵 30g	片栗粉 小さじ 2/3
おろしショウガ 4g	
レタス 40g	

作り方

- ①豆腐は水切りし、食べやすい大きさに4等分する
- ②①に小麦粉をまぶし、油で揚げ焼きにする
- ③ハムは千切りにする。サヤインゲンは沸騰したお湯でさっとゆで、薄く斜め切りにする
- ④卵は薄く焼き、錦糸卵にする
- ⑤Aをよく混ぜ合わせる。火にかけ沸騰したら、とろみがつくまで混ぜる。火を止め、おろしショウガを混ぜ合わせる
- ⑥レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く
- ⑦レタスの上に豆腐をのせ、ハム、サヤインゲン、錦糸卵を盛り付ける
- ⑧上から⑤をかけたら完成

1人分の栄養価

熱量 263Kcal、たんぱく質 13.7g、脂質 16.9g
カルシウム 133mg、食塩相当量 1.0g

お便り

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想など紹介します。

ご意見・感想 (7月号)

一人暮らしが長く、広報紙も読まずに過ごしていましたが、最近一緒に住み始めたお嫁さんが「認知症予防のために広報紙なども読まないといけないよ」と広報紙を持ってきてくれました。久々に読んでみると、日々の生活に役立つことが掲載されており、「口腔衛生」は今の私に大切なことだと思いました。特に高齢者や障がい者、健康長寿に関する情報はとても興味があります。

孫も「目指せ99才だよ」と励ましてくれていますので、99才まで元気に生活し、また佐世保市長さんにお会いできることを楽しみにしています。皆さま、

暑さに負けずに、市民のためのお仕事お疲れさまです。今後もよろしくお願いいたします (90代・女性)

秘書課広報係から

お便りありがとうございます。広報紙では毎月さまざまな情報を掲載していますが、「健康と福祉」に関する情報については皆さんの関心も高く、たくさんのご意見をいただいています。また、広報クイズも認知症予防になるといった声もいただいています。広報紙では市民の皆さんが健康で長生きできるように今後も役立つ情報を掲載していきますので、引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

☎秘書課広報係 ☎ 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

私たちの大切な命を守る医療。特に、〇〇医療は安心して毎日を過ごすために欠かせないものです。

問題 2

7月20日、国の文化審議会において、針尾瀬戸に架かる「〇〇橋」を国の登録有形文化財(建造物)に登録するよう答申がなされました。

問題 3

「〇〇〇〇〇〇〇」とは、そのように悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも言える人のことです。

「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広報紙へのご意見を書いて、9月21日(金)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(10月中旬)をもって代えさせていただきます。

8月号の答え ①俵ヶ浦②世界③日本 7月号の応募状況 263通(正解252・不正解11・無効0)

宛て先

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)



左記の画像を読み込むと応募画面が表示されます。

9月号プレゼント

黒豚ロールステーキ

3名様



繊維が細かく柔らかい肉質の国産黒豚肉を使用した「黒豚ロールステーキ」のセット(100g・8個入り)を3名様にプレゼントします。

☎佐世保物産振興協会 ☎ 30-7744