

## 📧 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を紹介します。

**質問** 熱中症対策の水分補給について教えてください。

**回答** 水分補給のこつは「のどが渇く前」から意識して「こまめ」に少量ずつ飲むことです。睡眠中や入浴時など、日常生活の中でも脱水しやすいタイミングを意識した水分補給を心掛けましょう。

- ・飲み物の温度は体内への吸収率と冷却効果から5～15℃が適しています
- ・利尿作用があるカフェインを含む飲み物や、水分の吸収率が悪い糖分を含むジュースなどよりも、水や麦茶で水分補給しましょう
- ・運動するときや大量に汗をかくときは、スポーツ飲料で水分補給しましょう

### スポーツ飲料の作り方

- ① 容器に材料を全て入れる
  - ② 砂糖と塩が溶けるまで混ぜて冷やす
- ※冷蔵庫で保管し、早めに飲み切りましょう。

#### 材料

水	1ℓ
砂糖	大さじ4～5
塩	1～2g
レモン汁	大さじ1



📞健康づくり課 ☎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

新型コロナウイルス感染症によって落ち込んだ観光需要を喚起させるための○○○○○○を開催します。

### 問題2

災害時や災害発生の恐れがある時、自分の身は自分で守ることや、近所の人と○を掛け合いながらより安全な場所に避難する必要があります。

### 問題3

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」が○○月1日を基準日として、全国一斉に開催されます。

「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」か「Eメール」または「応募フォーム」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22日(火・祝)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命 ②検温 ③オンライン 7月号の応募状況 495通(正解483・不正解12・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て  
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

#### 海上自衛隊

#### GC1 グランプリカレーセット

5名様



※写真はイメージです。

佐世保海上自衛隊カレーのナンバーワンを決めるイベントでグランプリを獲得したカレーのセット(6食入り)です。それぞれの護衛艦の自慢のメニューをどうぞお召し上がりください。

📞道の駅させばっくす99 ☎42-6077

シリーズ 地区自治協議会 会長さんに伺いました

27 最終回

## 助け合い、みんなで築こう

### 北地区の輪！

北地区自治協議会 会長 片山 常光さん



「こし」発足3年目を迎え、まだまだ課題はありますが、北地区は皆さんで意見を出し合いながら方向性を決めていく、まとまりがある地域です」と話すのは、北地区自治協議会 会長を務める片山常光さん。

近年、大雨などによる災害が相次ぐ中、北地区では地域全体で防災訓練を実施するなど、防災の取り組みを力を入れています。

「災害はいつ、どこで発生するか分かりません。だからこその頃から防災意識を高めておくことが必要です」と話す片山さん。地域のつながりが、いざという時の助け合いにつ



「防災訓練」の様子

ながるようにと、「北地区まつり」や「スポーツ大会」など、年間を通じてさまざまなイベントを開催し、地域の住民同士の交流を深めています。

片山さんは「何かを新しく始めることも大切ですが、地域に根づく伝統行事や、これまで積み重ねてきた催しを続けていくことが地域の『絆』を強めることにつながる」と継続することの大切さを強調し、「自治協が地域の皆さんをつなぐ存在になれたらうれしいですね」と笑顔で話しました。

今後の目標について尋ねると、「コロナ禍でイベントなどを中止せざるを得ない状況が続いているのは残念ですが、今は地域の目標を達成するための充電期間だと前向きに考えています。これからも地域の絆を大切に、お互いが助け合い、皆さんが幸せになるまちを目指していきたいです」と力強く意気込みを話していただきました。

(取材日 7月28日)

### 栄養士おすすめレシピ

#### 和風ちゃんぽん



#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。片栗粉を入れたビニール袋に豚肉を入れ、片栗粉を全体にまぶす
- ② エビを解凍し、酒をふる
- ③ 玉ネギ・ニンジン・シイタケは薄切り、キャベツはざく切り、小ネギは小口切りにする
- ④ 中華鍋にごま油を熱し、①の豚肉、②のエビ、③の玉ネギ、ニンジン、シイタケ、キャベツの順に炒める
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら、だし汁を加える。Aで味付けし、ちゃんぽん麺と③の小ネギを入れる
- ⑥ 牛乳を加えて、塩とこしょうで味付けをする

#### 1人分の栄養価

熱量 524Kcal、たんぱく質 21.6g、脂質 15.4g  
カルシウム 93mg、食塩相当量 2.2g  
※汁を70%摂取するとして算出。

#### 材料(2人分)

ちゃんぽん麺	2玉	小ネギ	6g
豚薄切り肉	80g	ごま油	小さじ2
片栗粉	小さじ2	だし汁	400ml
エビ(冷凍)	40g	酒	大さじ1
酒	小さじ1	薄口しょうゆ	大さじ1強
玉ネギ	40g	牛乳	50ml
ニンジン	20g	塩	0.5g
シイタケ	15g	こしょう	少々
キャベツ	80g		