



この小田（おだこた）という地名は、のち古田と誤記され、読みも「ふるた」となった場合があるようです。将冠岳の西の台地・高峯にも古田があり、眼下に飯盛城があった愛宕山が望めます。堺木のウゲトとは、明治期まで「ホゲ岩」と呼ばれていた眼鏡岩と思われ、その横の道を前岳に向けて登ると分水嶺を越えて高峯の古田に着きます。

平戸松浦の歴史を記した「松浦家世伝」に、佐世保地方を戦国時代に領有した宗家松浦丹後守親（宗金）が「堡（とりで）を於久及小田に築く」とあります。また、平戸が宗家の城である相浦の飯盛城を攻めた永禄六（一五六三）年、戦記を記す「三光譜録」には、「堺木の小田（今ウゲトの辺なるべし）」とかかれ、宗家が伏兵を置いたとあります。

高峯の古田（中里町）



第515回

中里町高峯の森ハツエさん（七十八歳）方は古田にあり、将冠岳の水脈がある、小野、竹辺方面から拓かれた棚田の最上部にあたります。



万葉集の第千十番の歌、「ゆ種時く 新墾の小田を求めむと 足結ひ出で濡れぬ この川の瀬に」から、小田の名の由緒がうかがえます。この歌は、「神さまのおほらいを受けた豊作を願う種もみを植えるため、新しく墾いた田に行こうと袴の裾を絡げていたけれど、川の瀬で濡れてしまった」という内容。

稲作と共に二千年以上を送ってきた日本人の、言わば原初的な儀礼の地が小田なのです。市内には、丹後守親が小田と共に於久（奥）の堡を築いた赤木町にも古田があり、柚木・筒井町の古田も同じ条件を備えた地です。

高峯には、平戸と交戦した永祿のころと見られる自然石の古墓が、山祇神社の溜め池の下に五、六基建っています。

筒井隆義

市長日記 「ウォーキングとメタボ」



「第35回105ウォークラリー」の参加者は過去最多の約900人。平均所要時間は約20時間で、約7割の人が完歩されたそうです。

3月1日～2日、本市の名所旧跡などを歩いて巡る「させぼ・ハウステンボスツーデーウォーク」が開催され、5月3日～4日には、佐世保から島原城まで105kmを24時間以内で歩く「第35回105（イチマルゴ）ウォークラリー」が開催されました。

自分のペースに合わせ、5kmから30kmのコースを風景や自然を楽しみながら歩く「ツーデーウォーク」と、105kmもの距離を限定された時間内で歩く過酷な「105ウォークラリー」。歩くことは共通していますが全く違うタイプの大会です。しかしながら、両大会とも佐世保市民ばかりでなく、全国各地から数多くの皆さんが参加され、大いに盛り上がりました。

年々参加者が増え、盛んになっているウォーキング。本市でも21カ所のモデルコースを設けてウォーキングを推進していますが、歩くことの良さが理解され、積極的に実践する人が増えてきているように思います。

一方、モータリゼーションの発達とともに、歩くことが非常に苦痛になっている人が増加しているのも事実です。その結果、メタボリック症候群と診断される方も40～50歳代の男性を中心に全国的に増加傾向にあり、本市でも同様のことが言えます。

こうした状況を受け、4月からメタボに着目した生

活習慣病予防健診である「特定健康診査」が、国により各医療保険者に対し義務付けられました。しかし、本市の「基本健康診査」の受診率は、全国で最も低い水準である「約13%」（昨年度実績）。平成24年度までに目標の「65%」が達成できない市町村には、国からペナルティが科せられ、国民健康保険税の値上げにつながる可能性もあっていわれています。もはや個人だけではなく、地域全体、市全体の課題として取り組んでいかなくてはなりません。

本市のまちづくりの中心は市民の皆さんであり、本市では「市民の皆さんの元気で輝くまち」を目指しています。その実現のためには、市民の皆さんが健康で、生き生きとしていることが欠かせません。市民の皆さんには、どうか「特定健康診査なんて…」「メタボなんて…」と言わずに、1年に1度は特定健康診査でご自身の健康状態を確認し、自分自身に適した健康づくりを実践していただきたいと思います。

佐世保市長 朝長 則男



長崎セインツの佐世保野球場での開幕戦で豪快に始球を務める朝長市長。予想を超える球の速さに球場が一瞬どよめきました。

SASEBO 中

編集後記

先日、夜のポートサイドテラスを散歩してみました。車を停めて港に向かうと海の匂いと街灯のほんのりした明かり。市街地のど真ん中とは思えないくらい静かでとてもいい雰囲気でした。港の周辺は再開発が進み、日々街の姿が変わっています。皆さんも再開発が完成する前に一度歩いてみませんか？

本紙4ページに登場した猫、実は昨年10月号の表紙を飾った猫なんです。シーサイドパークで約9カ月ぶりに再会し、元気そうで嬉しくなりました。(T)



元気な朝ごはんレシピ

ささみと豆腐のサラダ



材料・4人分

| | |
|----------|-----------|
| ささみ | 5本 |
| 豆腐 | 1丁 |
| きゅうり | 1本 (120g) |
| レタス | 4枚 (180g) |
| ミニトマト | 8個 |
| たれ | |
| 濃口しょうゆ | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ2と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| すりおろしんにく | 少々 |

作り方

- きゅうりはせん切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ささみをゆで、手でさいておく。
- 豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- 豆腐以外の材料をたれで和える。
- ③④を加え、軽く混ぜる。

1人分の栄養価▶熱量206kcal、たんぱく質19.9g、脂質6.1g、塩分2.2g

ポイント▶たれは既製のドレッシングではなく自分で作ります。ほかの料理にも使えますよ。夏場は玉ねぎを加えるとサッパリしておいしいです。

考えていただいた人
= 小川沙織さん(愛宕中学校) / 平成19年度ヘルシークッキングコンテスト・学生部門アイデア賞

※おわびと訂正 本紙5月号の「市政功労者表彰」の受賞者紹介欄で、民生功労で表彰された「松村一さん(矢峰町)」のお名前を掲載していませんでした。秘書課よりおわびして訂正します。