

卒業後、県外へ就職したわたしは、よく耳にする有名な海岸の近くに住んでいました。半ばそこに住みたくて就職先を決めたようなものだったのですが、実際に住んでみると、思い出すのは佐世保の真っ青な海ばかりでした。数年後、Uターンして佐世保に根を下ろしてからは、自分で車を運転するようになり、頻りにドライブに出掛けては、白浜などでぼんやり海を眺めることが増えました。ほかにも友人と海水浴やキャンプでにぎやかに過ごしたり、たまには海に映る夜景を見ながらの甘酸っぱい時間もあって...。きっと皆さんもこの佐世保の海にたくさんの思い出をお持ちのことと思います。今回の特集記事を作りながら、この先、たくさんの思い出をつくる子どもたちのためにも、青く透明な佐世保の海を今の美しいまま残してあげたいと改めて思いました。(N)

元気な朝ごはんレシピ

朝からツルツと

サラダうどん



材料・4人分

- 五島うどん 200g
- トマト 150g
- サニーレタス 40g
- 長いも 50g
- 納豆 160g
- なめこ 大さじ4
- ごま(炒り) 小さじ1
- しそ 2枚
- めんつゆ(ストレート) 小さじ4

作り方

- ①五島うどんをゆでる。
- ②トマト、サニーレタスを一口大に切る。
- ③皮をむいた長いもを適当な大きさに切り、ビニール袋に入れ、形が程よく残る程度に麺棒またはすり棒などでたたく。
- ④納豆、ゆでたなめこ、ごまを混ぜる。
- ⑤しそを千切りにする。
- ⑥①～⑤を器に盛り付け、めんつゆをかけてできあがり。

考えていただいた人
北原幸さん
食欲のない朝でも、納豆、長いも、なめこのネバヌル効果で五島うどんをツルツと食べられます。

- 1人分の栄養価 熱量283kcal
タンパク質12.3g、脂質5.2g、塩分2.7g
- 平成22年度ヘルシークッキングコンテスト一般部門優秀賞



桜馬場から大塔方面に向かう猫山入口バス停のそばに、ひっそりと一基の供養碑が建っています。夏みかんの樹と、紅白斑入りの華麗な八重樫の繁みに隠れ、気を付けないと目に付かない碑です。

基壇の上に六十センチほどの石碑が建ち、正面は彫りくぼめた龕の中に、若い弘法大師である修行大師像があります。基壇側面に、朱を入れた陰刻の文字で「為菩提 忠阿義光信士 軍艦日向 故三原金...大正十四年五月六日」と書かれています。

正面に「奉納」とあって小出トモ、廣瀬ノブなど十人ほどの名前が書かれています。すぐ近くに住む吉村チヨノさん(八十七歳)が、折々花やお茶を供えておられます。でも故人にゆかりではなく、奉納した有志の方たちについて「日宇町の松川橋の付近に住んでおられた」と以前耳にしただけでした。



この状況から推察すると、猫山バス停にある供養塔の主・三原氏は、戦艦「日向」に乗り組み、不幸にして砲塔爆発事故に巻き込まれて殉職されたのではないのでしょうか。ひっそりと出身地の日宇に無言の帰国をした英霊を悼み、近所の人たちが供養碑を建てたのでしよう。

歴史散歩 第552回

軍艦「日向」ゆかりの供養碑・日宇町

撮影・文 ● 筒井隆義

ところが、大正年間に行われた練習中に中央砲塔が大爆発を起こす事故に見舞われました。海軍としては事故の損傷をあまり知られたくなかったため、その後の観艦式でも日向は艦列を外れ、観客の目に触れにくいように停泊していたといわれます。

軍艦「日向」は大正四(一九一五年)三菱長崎造船所で起工した日本海軍の戦艦で、三菱が最初に建造した大戦艦。基準排水二九、九〇〇ト、三六センチ砲十二門や対空高角砲、魚雷発射管六門を備えた、当時の海軍を代表する戦艦でした。

市長日記 今後とも温かいご支援をよろしくお願い申し上げます

3月11日に発生した東日本大震災に際し、市民の皆さまから義援金や物資の支援に多大なるご協力をいただきましたことに、心から感謝の意を表しますとともに、厚くお礼を申し上げます。

市民や企業、団体、町内会の皆さまなどから、それぞれのお立場や関わりの中でご協力いただいた義援金の額が1億3千万円を超えました。この義援金は、全国市長会を通じ、岩手県、宮城県、福島県の各市長会にお届けいたしました。なお仙台市は西海みかんの大消費地(本市の生産額約20億円のうち8億円程度を仙台市場に出荷)であることから、また東松島市は九十九島かきの稚ガキ(種ガキ)を分けてもらっていることから、さらに入戸市には特例市や全国基地協議会で交流が深いことから、手厚く配分させていただきました。そして、被災地から本市に避難してこられた方々にも、この義援金の中から見舞金をお贈りしま



街頭募金に協力する女の子

した。このような本市の対応に対し、それぞれの市長さんから、佐世保市民の皆さまにくれぐれもよろしくお伝えくださいという旨の連絡がありましたので、この紙面を借りて、皆さまにご報告いたします。

この日記を書いている6月に入ってからもなお、多くの市民の皆さまや企業・団体から義援金をお預かりしています。義援金の金額は想定をはるかに超えるものであり、市民の皆さまの温かいお気持ちや思いを改めて痛感しています。本市では今後とも市民の皆さまと一体となって、できる限りの支援を行い、わたしたちの思いを被災地へ届けていきたいと考えていますので、市民の皆さまには、引き続き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

佐世保市長 朝長 則男

障がい福祉課から 飲酒の話



ビールがおいしい季節になりました。日本酒や焼酎、ウイスキーなど、飲酒は食事をおいしく楽しめたり、仕事での緊張感を和らげ、リラックスできたりするなど、さまざまな良い面があります。しかし適量を超えた飲酒が体や心に悪い影響を及ぼすことを、皆さんはご存知ですか？

「節度ある適度な飲酒」の目安は約20g!(1日平均純アルコール量)
主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー ダブル 60ml	焼酎 35度1合 180ml	ワイン 1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

- 留意事項 厚生労働省「健康日本21」より
- ①女性は男性よりも少ない量が適当です。
 - ②アルコール代謝能力の低い人は、通常の人よりも少ない量が適当です。
 - ③65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当です。
 - ④アルコール依存症の人は、適切な治療と支援が必要です。
 - ⑤飲酒習慣のない人に対し、この量を推奨しているものではありません。

講演会「アルコールのことで困っていませんか？」
専門医を招き、アルコールに関する正しい知識・対応方法などを学びます。
時 7月30日 ④14～16時 ⑤ 中央保健福祉センター 6階研修室1 ①7月22日
⑥までに電話で障がい福祉課へ

障がい福祉課ではアルコール依存症の相談や断酒会などの取り組みを行っています。日程など詳しくは28ページ「相談など」をご覧ください。
⑦障がい福祉課 ☎24-1111