

特集の取材で広瀬さんの牛舎を訪れたときのこと。牛舎の中で写真を撮ろうとカメラを構えると、後ろから「ツン、ツン」「ツン、ツン」。振り向くと、かわいい2頭の和牛がすぐそばに。見慣れない侵入者にもかかわらず、優しい目をして、親しげにこっちを見ていました。今回の取材で、畜産の仕事には飼料の与え方や健康管理のことなど、さまざまな気配りが必要であることを学びました。牛たちが優しい目をしているのも、きっと、いつも世話をしてくれる農家の皆さんを信頼しているからなのでしょう。牛たちに優しく話し掛けながら仕事をしている広瀬さんを見ていううちに、そう感じました。そうした中で育まれたおいしい和牛。食べるときには、感謝の気持ちを忘れず、必ず手を合わせてから、いただきます。 (T)

元気な朝ごはんレシピ

手巻き寿司風さんまごはん



- 材料・4人分
- 米 2合
 - さんま缶詰 1缶
 - こんにゃく 90g
 - ニンジン 40g
 - ショウガ 20g
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ
 - 梅干し 2個
 - 白ごま 適量
 - シソ 適量
 - 焼きのり 適量



考えていただいた人
高橋佳那さん
長崎国際大学(当時)

手巻き寿司風に巻くことで、忙しい朝でもちょっと豪華に、片手で食べやすくなりました。梅とシソの風味でさっぱりと食べられます。

- 1人分の栄養価 熱量339kcal
タンパク質9.5g、脂質5.6g、塩分2.1g
- 平成22年度ヘルシークッキングコンテスト 魚部門優秀賞

作り方

- 1 こんにゃく、ニンジン、ショウガを細めに切る。
- 2 炊飯器の釜に洗った米と①、さんま缶(汁も)、薄口しょうゆ、塩を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- 3 梅干しを入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったらさんまと梅干しをほぐし、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- 5 焼きのりとシソで④のご飯を巻く。



南北に深い入江を形作る江上湾が大村湾に開口する所は、下江立という小字です。この南に、ひっそりと静まる小さな入り江の江立浦があります。二十隻ほどの小型漁船が浮かび、沖合いに兎島を橋脚台にした西海パールラインが針尾・高畑に伸びています。かつては、大村湾を好漁場とした大敷網漁で活気があり、コノシロをはじめメチヌ、鯛、冬場のナマコ漁などで生計を立てる人たちが、周辺の耕地で作物を作る半農半漁で暮らしを立てていました。

浦の一角に、西海パールライン建設用地に祀っていたという、小さな石祠が移設してありました。その一つには、端正な楷書体で「宝永四丁亥」の鎮座年が彫り込まれており、江戸時代中期の西暦一七〇九年には、この祠を祭った村人がいたことがうかがえます。



ちょうど持ち船の手入れに来ていた近くの北野秀晴さん(八十五歳)にお尋ねすると「ここには昔から志方姓の人たちが多く住み、今も十九戸のうち十四戸が志方姓ですよ」と教えてくれました。

浦に面した畑で、スイカの手入れをしていた志方武志さん(七十五歳)は「漁も畑もさっぱりで収入にはなりません。自家用にほそぼそと作っているだけです」と話されました。浦に続く奥の入り江は、干拓による数ヘクタールの水田でしたが、今は休耕地で湿地となり、トンボが飛び回っていました。

浦を見下ろす高台の墓地には、雲霧涼峯信士という戒名を持つ、文化六(一八〇九)年の墓など、この地にゆかりの人の古墓が並んでいます。江戸時代にこれだけの墓を建てるのは士族の人とみられ、隣藩の大村を意識した郷士の集落でもあったのでしょうか。

歴史散歩 第555回

江立浦・江上町

撮影・文 ● 筒井隆義



市長日記 西九州自動車道「佐々インターチェンジ」の開通

西九州自動車道「相浦中里インターチェンジ(IC)」から「佐々IC」までの間が9月13日に開通し、供用開始となりました。佐世保中央ICから佐々ICまでが約9分で走行できるようになったことから、次のような効果が期待できます。



「相浦中里IC」から佐々方面へ約500mの地点(相浦方面を望む)

- 1 合併地域(特に小佐々、吉井、江迎、鹿町)までの走行時間の短縮による「新佐世保市としての一体感の醸成」
- 2 救急車を使用した救急患者の搬送時間短縮による「救命率の向上」
- 3 合併地域における「企業立地の可能性の増大」。「市営工業団地(小佐々地区(仮称))」の造成など、新規事業も可能になりました。

- 4 市内全域への通勤時間短縮による「職業選択肢の拡大」と「失業率の改善」
- 5 「本土最西端の地・神崎鼻」「冷水岳」「長串山」「江迎本陣跡」「白岳高原」「吉井御橋観音」など、市北部の観光地へのアクセス時間短縮による「観光客の増加」
- 6 体育・文化・行事・公共施設利用など「市民の相互交流促進」など

このように、高規格道路の開通はさまざまな効果を生み出します。今後は佐々ICから江迎を経由して松浦ICまでの事業化を国に強く要望してまいります。

佐世保市長 朝長 則男



医療保険課から

特定健康診査 特定保健指導

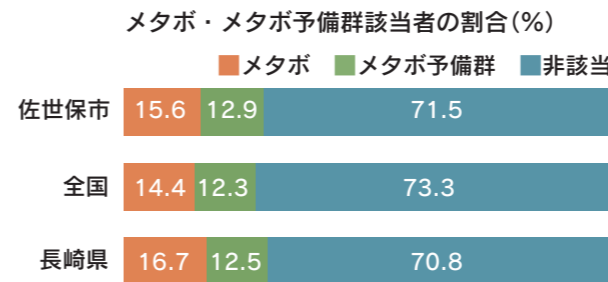
の話



本市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象にした「特定健康診査」。心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防することを目的に、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診で、無料で受診できます。制度開始から3年を経て、次のような傾向が分かってきました。

全国よりも高いメタボ・メタボ予備群の割合

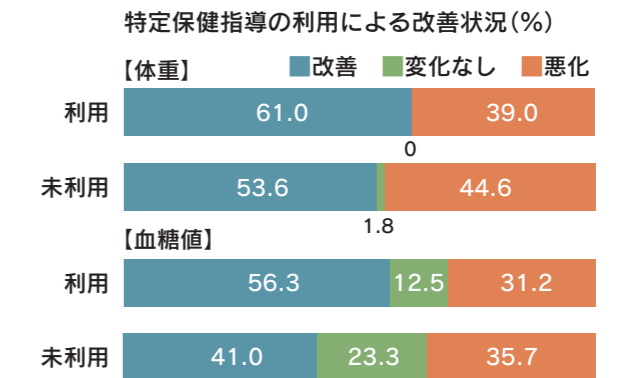
平成21年度の特定健康診査の結果、本市ではメタボ該当者、メタボ予備群該当者の割合が全国平均より高いことが分かりました。



※メタボまたはメタボ予備群と判定された人には、食事や運動の改善を行うための「特定保健指導」をご案内しています。

特定保健指導であなたの体がみちがえる!

特定保健指導では、健診結果から体の状態を知ってもらい、生活の改善点を保健師や管理栄養士がともに考え、あなたの健康づくりを支援します。このサービスを利用して生活を見直した場合、翌年には体重や血糖値などの検査値が改善している割合が高い、という結果が出ました。



生活習慣病は自覚症状がほとんどない間に進行しています。特定健康診査を毎年受けて体の状態をチェックし、日ごろの生活を見直してみませんか。

医療保険課 ☎24-1111