

皆さんは、長崎セインツの練習を見学したことがありますか？練習は、佐世保野球場などで10時から16時まで行われています。午前中は、ランニングやキャッチボールなどを体を温める運動後に、各守備位置に就いてノックを受けます。昼は各自持参したおにぎりなど軽い食事を取り、12時30分からはバッティングの練習に時間が費やされます。「ボールを受けたときのグラブの音」や「ボールを打ったときのバットの音」などは、テレビの野球中継では聞き取りにくい音ですが、球場での音は迫力があります。ぜひ皆さんも球場に足を運んで生の音を聞いてみませんか。(Y)



ヘルシー
クッキング
コンテスト
一般部門
優秀賞

元気な朝ごはんレシピ 74

オクラとシメジのチーズ焼き



●考えていただいた人
森山実枝さん(長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科4年・当時)

- 1人分の栄養価 熱量103kcal、たんぱく質6.3g、脂質7.3g、塩分1.1g
- ワンポイント チーズでおいしくカルシウムを取り、丈夫な骨を作りましょう。

材料・4人分

オクラ	16本
シメジ	2袋
溶けるスライスチーズ	4枚
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- ①オクラは板ずりし、へたを取って乱切りにする。シメジは石づきを取りほぐす。
- ②耐熱皿にシメジ、オクラの順に並べ、電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ③②に塩、こしょう、マヨネーズをかけ、チーズを上に乗せ、オーブントースターで3~4分間、焼き色が付くまで焼く。



歴史散歩
第525回
乙姫神社と龍宮門(陣の内町)

龍宮城と乙姫さま。日本国中で最も良く知られた浦島太郎の物語です。早岐瀬戸には昔から「龍宮城の裏門」があると伝えられていますが、下陣の内公民館横に乙姫神社があることはあまり知られていません。瀬戸が今よりずっと深く、バス停がある田子の浦が賤津の浦と呼ばれ、深く入り込んだ海岸は舳付という船着場だったことも少しづつ忘れられています。

田子の浦交差点の北、小高い丘の上にある乙姫神社は、高さ一・六メートルほどの石の祠で、中には「乙姫大明神」と書かれており、呼び名が神社に統一された明治以前から祀られていたことがわかります。

昭和初年、地元の松尾勝太氏が書き残された「郷土早岐の研究」によると、早岐田子の浦バス停前の早岐

歴史散歩



第525回

乙姫神社と龍宮門(陣の内町)

瀬戸対岸の有福町には戸迎山があり、その下の早岐瀬戸に深い天岩洞と呼ぶ海底洞穴がありました。真つ暗く、水も冷たく、どのくらい深いのか漁夫も知らず、ただ「龍宮城の裏門」と言い伝えられてきました。天岩洞の付近には外海にしかない伊勢エビ、アワビなどが数多くいたものの、祟りがあると恐れて誰も獲りませんでした。

また、瀬戸の潮流が、翌日晴天のときは戸迎山沿いを、雨のときは瀬戸の中央を流れるので、早岐の人々はこの不思議な天気予報を「龍宮の知らせ」と言って暮らしに役立っていました。



陣の内の乙姫大明神と、早岐瀬戸の龍宮の裏門とのかかわりを記したものはありません。たぶん昔からの言い伝えを信じていた早岐の人たちが、龍宮城の主である乙姫さまを、瀬戸を間近に望む丘の上に祀り、行き交う船の安全や村の平穏をお祈りしたのでしょう。

筒井隆義



日の光をかりて照る
大いなる月たらんよりは
自ら光を放つ
小さき燈火たれ

森鷗外

この言葉は「太陽の光を借りて輝く月より、小さくてもいいから自らの光で輝く燈火であってほしい」という意味で、「何かに頼らず、自分の力で頑張ってみよう」というメッセージが込められているそうです。

4月は入学、就職などで新しい生活が始まる時期。新しい環境に戸惑う人も多いと思いますが、少しずつでも自分の力を発揮して、一人一人が持つ自分色の美しい光を放っていただきたいと思います。

佐世保市長 朝長 則男