の魚の虎魚

 $\mathcal{O}$ 



史散步

第513回

支部 る

0

承は全国に このよう 女神さまで、 の神は醜い あり、ある 奇怪な容貌

船越町 上船越

## SASEBO#

### 編集後記

新しい総合計画は、取り 組みごとに数値目標が書い てあり、毎年どれだけ目標 に進んでいるのかが点検で きようになっている。わた しも1月に「ことしは体力を つけるぞ」と、できるだけ目 的地手前のバス停で降りて 歩く、エレベーターを使わ ず階段を使用するなど計画 を立てた。先日、ウオーキ ング大会を取材する機会が あり、大して歩いてもいな いのに、次の日は足腰が筋 肉痛。体力はついていな かったのか―常に計画通り に進んでいるのか点検する ことの大切さを身にしみて 感じた。(Y)



# 元気な朝ごはんレシピ╏ ライスDEお好み焼き



材料:4人分 冷やごはん 400g ネギ 1/2本 ニンジン 30g プロセスチーズ 30g 1個 塩 小さじ3/4 コショウ 少々 薄力粉 大さじ1 サラダ油 小さじ1 さくらえび

お好み焼きソース 大さじ1

### 作り方

- ●ネギは小口切りにし、ニンジンはすりおろす。 チーズは1cm角に切る。
- 2卵を溶きほぐし、塩・コショウを入れる。

2g

- 4フライパンにサラダ油を入れ熱し、❸の両面を 焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤皿に盛り、お好み焼きソースをかけ、さくらえび をふりかけて出来上がり!

1人分の栄養価▶▶熱量 240kcal、たんぱく質6.3g、 脂質4.6g、塩分1.6g

ポイント▶▶バランス良く栄養を取ることができます。 残り物などで簡単に作れますよ。

= 髙口侑希(こうぐち・ゆき)さん・坂本聖佳(さかもと・きよか)さん・白石仁子(しらいし・のりこ)さん、髙橋紫葵(たかはし・しき)さん、 田﨑琴帆(たさき・ことほ)さん(以上佐世保北中学校3年生) /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

# 情報クリップ は



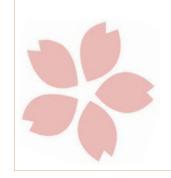
### 中心市街地活性化へ提言

2月27日、「中心市街地活性化調 查·検討委員会」(平山祐次委員長 委員27人) から朝長市長へ「佐世 保らしさの再発見」や「人材育成」 などを柱とした中心市街地活性化 のための提言書が提出されました。 これを受け本市では、今後さらに 検討を進めていきます。提言書の 内容は市ホームページをご覧くだ さい。



### ポートルネッサンス21計画開発 事業提案選考委員会から報告

2月28日、「ポートルネッサンス 21計画開発事業提案選考委員会」 (平山祐次委員長、委員10人) か ら朝長市長へ事業予定候補の選者 結果が報告されました。昨年11月 の第一段階審査では4社から2社へ 絞り込まれ、今回の第二段階審査 では、2社の案が対照的な特徴を 持っていたことなどから、2社とも 候補にするとした報告がなされま した。審査結果の詳細は市ホーム ページをご覧ください。





### 愛宕市の開催

2月22~24日、420年余り続く伝統の愛宕 市が相浦町で開催され、海産物や植木、竹細 工などを販売するたくさんの露店が、通りに 軒を連ねました。期間中は相浦橋から相浦港 までの約1%が歩行者天国となり、沿道は多 くの買い物客や子どもたちでにぎわいました。





### ハウステンボスツーデーウオーク

無窮洞や針尾無線塔など本市の名所旧跡を 歩いて巡る「ヨネックスさせぼ・ハウステン ボスツーデーウオーク2008」が、3月1~2日 チューリップなど春色の花でいっぱいのハウ ステンボス一帯で開催されました。参加者は 延べ約3,300人で、ハウステンボス園内を歩 く3%のコースや、新西海橋などを巡る30% コースなど6つのコースの中から自分に合う ものを選び、自分のペースで歩きながら、穏 やかな春のひとときを楽しみました。



ウオーキングに参加した朝長市長

**SASEBO** 2008