



鶏肉と冬瓜のとろっとあんかけ

材料・4人分

冬瓜	1/4玉(360g)	油	小さじ1	
鶏もも肉	1枚	かたくり粉	大さじ1	
A	赤みそ	20g	水	大さじ2
	みりん	大さじ2		
	砂糖	大さじ1		
	しょうゆ	小さじ2		
	水	200ml		
	だしの素	小さじ1/2		

作り方

- 冬瓜は皮をむき一口大に切り、ゆでてざるに上げておく。
- 鶏もも肉は一口大に切り、油を入れて炒める。
- ②に①の冬瓜を入れて、Aの調味料で味を付ける。
- 味がなじんできたら水溶きかたくり粉でとろみを付ける。



考えていただいた人
北野正一郎さん(佐世保北高1年・当時)
短時間で簡単にでき、ヘルシーであっさりしたおふくろの味です。

平成23年度
ヘルシークッキングコンテスト
「おふくろの味部門」アイデア賞

●1人分の栄養価 熱量197kcal、タンパク質11.7g、脂質10.2g、塩分1.3g

東部スポーツ広場体育館(仮称)の新築工事を行っています

本市では、市東部地区・南部地区の屋内スポーツ推進の拠点体育館として、また平成26年に開催される「長崎がんばらんば国体(第69回国民体育大会)」ハンドボール競技のメイン会場として、東部スポーツ広場(浦川内町)内に新しい体育館を建設しています。

本体の建設工事はこし6月から取り掛かっており、工事期間中は周辺住民の皆さんや施設利用者の皆さんに大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

なお、体育館本体は平成25年7月中旬に完成し、同年8月に「長崎がんばらんば国体」ハンドボール競技リハーサル大会を開催しますが、その大会の終了後、外構工事・舗装工事が完了するまでは休館し、一般利用の開始は全ての工事が終了する平成26年4月からの予定です。

体育館本体工事 平成24年6月～同25年7月中旬(予定)
外構工事・舗装工事 平成25年5月～同26年3月末(予定)
一般利用開始 平成26年4月1日から(予定)



※新体育館外観イメージ図

【施設概要】

- 鉄筋コンクリート造 2階建て
- メインアリーナ(約46m×38m)
ハンドボール1面、バレーボール2面、バスケットボール2面、バドミントン10面など
- サブアリーナ(約32m×22m)
バレーボール1面、バスケットボール1面、バドミントン4面など
- 付属施設
事務室、研修室、選手控室兼会議室、救護室、多目的室、更衣室、シャワー室、トイレ、エレベーターなど

☎スポーツ振興課 ☎24-1111

お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などをご紹介します。

質問 「救急医療情報キット」はどのような方法で入手することができますか?

回答 「救急医療情報キット」(右写真)とは、かかりつけ医や持病などの医療情報、服用薬情報などを記入した用紙を容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に救急隊員などがその情報を活用し迅速な救命活動を行えるように備えるものです。本市では、災害時要援護者(高齢者、障がい者などで災害時に1人で避難することが難しい人)を中心に、こし3月から配布を始めました。キットの入手方法は、次の①②に分かれますのでご紹介します。



- ①日ごろから地域の民生委員・児童委員の見守りが必要な人
市に「災害時要援護者登録」をし、民生委員・児童委員からキットを受け取ってください。
- ②日ごろ、地域の民生委員・児童委員の見守りが不要な人
救急情報の記入用紙と専用マークを市

ホームページからダウンロードし、用紙に情報を記入してお持ちの容器に入れて冷蔵庫の扉の内側に保管してください(右写真参照)。
※市ホームページを閲覧できない人は、民生委員・児童委員にご相談ください。
※救急情報用紙は常に最新の内容で保管してください。



☎保健福祉政策課 ☎24-1111

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

市内では○○○(平成24年5月31日現在)の自主防災組織が活動しています。

問題2

本市は市役所本庁舎前に設置した「○○推進のまちづくり宣言」碑の除幕式を行いました。

問題3

10月に開催される「和牛の祭典 in ながさき」には、本市の総人口を超える約○○万人の来場が見込まれています。

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①答え②希望するプレゼント名(「お酒」か「マグカップ」)③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、8月23日(木)までに(消印有効)広報係へお送りください。
※応募は1人1通。全問正解者の中から抽選します。
※紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

7月号の答え ①アーチ ②車両 ③ガールズ 6月号の応募状況 193通(正解165通・不正解28通)

8月号当選者プレゼント

和牛の祭典 in ながさき 関連グッズ

- お酒
「本格いも焼酎 長崎っ子」
1本を5人に
容量 720ml
度数 25%
製造 梅ヶ枝酒造(株)
価格 1,300円



- マグカップ
「みかわち焼マグカップ」
1個を5人に
製造 三川内陶磁器
工業協同組合
価格 1,000円



☎第10回全国和牛能力共進会長崎県実行委員会
☎095-894-3807

あて先 ●はがき 〒857-8585(住所不要) ●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
佐世保市役所秘書課広報係あて (携帯電話からも可)