

シリーズ総合型地域スポーツクラブ⑥

レゾナンスクラブ

日宇地区総合型地域スポーツ・文化クラブ「レゾナンスクラブ」は、子どもから高齢者まで幅広い年齢・世代の人たちが、それぞれの技術や体力などに応じて地域で気軽に楽しむことができるスポーツ・文化クラブです。ほかにも外国人講師を招いて、中国語、英語など語学の指導なども行っています。日宇スポーツセンターには新たに卓球マシンを導入し、体育館の照明もLEDに交換して皆さんがより安全に活動できるようになりました。皆さんの参加をお待ちしています。



教室 バドミントン、健康体操、卓球、ヨガ、ボウリング、太極拳、室内テニス、フラワーアレンジメント、英会話講座など ※詳しくはお尋ねを。

場所 日宇スポーツセンターなど
料金 月会費 1,000円～2,700円(種目によって異なる)
 年会費 2,200円(2種目以降は1種目ごとに1,000円追加)

レゾナンスクラブ

〒857-1151 日宇町522-1 ☎33-6669

☎スポーツ振興課 ☎24-1111

ヘルシークッキング レタスの野菜まき



材料(2人分)

レタスの葉(大)	2枚	塩	小さじ1/6
キュウリ	50g	プチトマト	4個
ニンジン	40g	【たれ】	
大葉	6枚	スイートチリソース	大さじ2
ささ身	1本	アーモンド	12粒
酒	小さじ1	水	大さじ1

作り方

- レタスの葉を洗い、お湯でさっとゆがく
- キュウリとニンジンを千切りにする
- 大葉を洗い、茎の部分折る
- ささ身に酒と塩をまぶし、レンジで火を通して割く
- ②③④をレタスで巻く
- スイートチリソースに刻んだアーモンドと水を入れて滑らかにする
- お皿にのせ、プチトマトを添える



考えていただいた人
 末永叶夢さん(大野中学校1年)
 ●料理のワンポイント
 皮などではなくレタスで巻くことや、肉をささ身にすることでヘルシーに仕上げました。

- 1人分の栄養価 熱量149kcal、タンパク質7.0g、脂質5.2g、カルシウム53mg、塩分1.1g
- 平成27年度ヘルシークッキングコンテスト 最優秀賞

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 相浦中里インターの近くで工事が行われていますが、何ができるのですか？

回答 現在本市では、国土交通省と協力して相浦中里インターチェンジ用地に「道の駅」の整備を進めています(ことし春開業予定)。

本市初となる道の駅「させぼっくす99(ナインティナイン)」は、物産館やフード館、いざというときに防災拠点として活用できる非常用電源を備えた施設となっています。フード館には「天津包子館」や「蜂の家」「かけはし水産」などが出店し、地元グルメを楽しむことができます。今後は西九州自動車道を利用する人に休憩サービスを提供するとともに、本市の観光を広くアピールする情報発信の場として活用していく予定です。

観光客だけでなく、市民の皆さんも楽しめる施設となるよう整備を進めていますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

完成イメージ図



完成イメージ図

☎観光物産振興局 ☎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

○○○○とは、現代を生きるすべての人々が共有し、未来の世代に引き継いでいく人類共通の「たからもの」です。

問題2

10月30日、本市は○○創生に向け人口減少対策などをまとめた「佐世保市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。

問題3

本市では、2月以降に希望者を対象に「個人○○カード」の交付が始まる予定です。

「広報させぼ」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させぼ」満足度アンケートの該当番号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、1月22日(金)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。発表は発送(2月中旬)をもって代えさせていただきます。

12月号の答え ①ミカン ②環境 ③日本一 11月号の応募状況 238通(正解222・不正解13・無効3)

1月号プレゼント 新商品「とらぶぐ旨辛漬」を3人に!



生産量日本一を誇る本市のブランド産品「九十九島とらぶぐ」を分厚く切って、昆布と漬けた新商品です。ゆず風味、梅風味、めんたいこ味の3パックセット(3,240円相当)を3人にプレゼントします。

☎九十九島漁業協同組合 ☎69-3161

●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係宛

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
(携帯電話からも可)