

## 住人百色 14

### みんなを笑顔にできる選手に

鹿町工業高校 自転車競技部 (女子)

高尾貴美香さん (3年・左)、山口伊吹さん (3年・右)



「小さいときに兄から自転車を譲ってもらい、私も兄のように早く走れるようになりたいと思いました」と高尾貴美香さん。「小学生のときに、自転車競技で活躍する兄と応援する人たちの姿を見て、いつか私もみんなを笑顔にできる選手になりたいと思いました」と山口伊吹さん。お兄さんがきっかけで自転車競技を始めた2人は、現在県内唯一の高校自転車競技部の女子部員として、大会での入賞を目指し、日々練習に取り組んでいます。

「朝や休日は、いつもお父さんに練習を手伝ってもらっています。すごく感謝していますし、大会では家族も応援に来てくれるので、入賞と一緒に喜んでくれることが何よりうれしいです」とやりがい話す山口さん。高尾さんは「自転車競技は『鹿町工業』というチームで走っています。練習ではみんなの走りから学ぶことも多く、レースでは緊張したり落ち込んだときは励ましてもらえるので、このチームのみんなと一緒にやってこれて本当に良かったです」と話します。

自転車競技の魅力について尋ねると、「レース中の選手同士の駆け引きや練習の成果が結果につながる」と楽しそうに話す2人。「もっとたくさんの人に自転車競技の魅力を知ってもらい、県内で女子の選手が増えてほしいですね。そのために、私たちが選手として活躍し、大きな大会で優勝できるように頑張っていきたいです」と意気込みを語ってくれました。卒業後はプロの選手を目指して競輪学校を受験するとのこと。明るく語る2人の様子から、自転車競技に対する熱意と将来への高い志がうかがえました。



(取材日 7月22日)

## 栄養士のおすすめレシピ

### させばのアジのかわり丼



#### 材料 (2人分)

|            |       |         |        |
|------------|-------|---------|--------|
| ごはん        | 300g  | 片栗粉     | 小さじ2   |
| アジ (三枚おろし) | 100g  | 油       | 小さじ2   |
| コショウ       | 少々    | ケチャップ   | 大さじ1   |
| ニンニク       | 1/2かけ | みりん     | 大さじ1   |
| ショウガ       | ひとかけ  | 鶏ガラスープ  | 小さじ1/2 |
| タマネギ       | 40g   | の素 (顆粒) |        |
| ピーマン       | 30g   | しょうゆ    | 小さじ1   |
| ニンジン       | 20g   | 水       | 50ml   |

#### 作り方

- ①ニンニクとショウガはみじん切りにし、タマネギ、ピーマンは1.5cm角に切る。ニンジンはピーマンと同じくらいの大きさのいちょう切りか半月切りの薄切りにする
- ②アジを一口大に切り、コショウを振る (中骨が大きければ取り除く)
- ③アジの水気を拭き、片栗粉をまぶす
- ④半量の油を入れたフライパンに、アジの皮を下にして並べ、中火で焼く。焼いたら1回だけ裏返し、いったん皿に取り上げる
- ⑤④のフライパンに残りの油を入れ、ニンニク、ショウガを弱火で炒め、香りが出たらニンジン、タマネギ、ピーマンの順に加えて炒める
- ⑥⑤に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、沸騰したらアジを戻し入れて火を止める
- ⑦器にごはんを盛り、⑥をかける

#### 本日の食材「アジ」

アジは、たんぱく質、脂肪、ビタミン、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいる魚です。年間を通じて九十九島 (黒島・高島を含む) や五島近海で水揚げされ、旬の時期である6~8月はその身が締まり、より一層うま味が増します。

## 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** 街路樹の枝が伸びてきたり、道路上に樹木がはみ出したりして、歩行者や車に当たりそうになり、危険を感じる場合があります。木をせん定してほしいときは誰に言えばいいですか。

**回答** 皆さんが使用している国道や県道、市道はそれぞれ国、県、市が管理しています。なお、道路には個人が管理しているもの(私道)もありますので、道路区分を確認したい場合は土木政策・管理課にご連絡ください。

#### ・街路樹

それぞれの管理者がせん定を行っています

#### ・道路にはみ出した樹木

その樹木が生えている土地の所有者または樹木の管理者にせん定をお願いしています。緊急時など特別な理由がない限り、所有権の問題上、

行政がせん定や伐採を行うことができません。

道路や歩道への枝の張り出しや倒木は、歩行者や自動車等にとって、通行の支障になるだけでなく、交通事故を引き起こす原因になることもあります。土地や樹木等を所有する皆さんは樹木等の適切な管理をお願いします。

※樹木が生えた土地の所有者が分からない場合は、まずは道路管理者へご相談ください。

☎土木政策・管理課 ☎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

本市は自衛隊や米海軍と○○しながら、港を生かした平和産業港湾都市として、また西海国立公園九十九島を有する自然豊かな観光都市として歩んできました。

#### 問題2

中央保健福祉センター1階などで行っていた証明書自動交付機サービスを来年○○末で終了します。

#### 問題3

九十九島をモチーフにした「○○○ナンバープレート」を交付しています。

#### 「広報させば」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

#### 9月号プレゼント

長崎和牛のサーロインステーキを3人に!



※写真はイメージです。

柔らかな食感とジューシーな口溶け、赤身と脂身が絶妙なバランスの長崎和牛。今月号ではサーロインステーキ(サーロイン肉2枚、各150g)を3人にプレゼントします。丹精込めて育てられた和牛の味をどうぞご賞味ください。

☎ミートハウス西海 ☎64-4129

#### 応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」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、9月22日(金)までに(消印有効)広報係へ。※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(10月中旬)をもって代えさせていただきます。

8月号の答え ①子育て ②救急 ③乳がん 7月号の応募状況 187通(正解182・不正解3・無効2)

#### 宛て先

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



左側の画像を読み込むと応募画面が表示されます。