

強い絆を生かして明るいまちに

針尾地区自治協議会 会長 高村 照男 さん

針尾地区は平成 28 年度に天皇杯を受賞した「西海みかん」や希少な「赤マテ貝」などの産地であり、「針尾送信所」や「楠本端山旧宅」など歴史的な遺産が残るまちとしても知られています。



「この地区は昔ながらの人のつながりが強いまちなんです」と話すのは、針尾地区自治協議会で会長を務める高村照男さん。針尾地区では、「うずしお祭り」や「戦没者慰霊祭」「敬老祝賀会」など毎年たくさんの行事が開催されています。特に 9 月に行われ、毎回 500 人近くが集まる「針尾地区大運動会」では、地元保育園によるマーチングバンドや町別リレーなど、子どもからお年寄りまで町民一人一人が主役になれるようなプログラム作りを心掛けているそうです。昼食時には公民館ごとに張られたテントの中で、みんなが持ち寄った弁当を広げて食べることで新たな交流が生まれ、地域の絆がさらに深まります。この他にも「敬老祝賀会」では、地元企業がお年寄りのためにシャトルバスを運行したり、長崎国際大学の学生がよさこい演舞をしたりするなど、地域内外で交流が活発に行われています。

「人口減少や高齢化が進む中、農業や漁業など先輩たちから受け継いだ伝統を守っていくことが大切」と話す高村さん。「これまで培ってきた強い絆を生かして明るいまちにしていきたい」と意気込みを語り、「そのためには多くの皆さんに針尾地区へ足を運んでいただき、『西海みかん』や『赤マテ貝』など地元の誇りである特産品をご賞味いただきたいですね」と温かい笑顔で話してくれました。

(取材日：9 月 26 日)



9 月 16 日(日)に開催された町内対抗の大運動会

鶏と野菜のオイスターソース炒め



材料 (2 人分)

鶏むね肉(皮なし)	120g	ショウガ(みじん切り)		
酒	小さじ 1		小さじ 1	
片栗粉	小さじ 2	ゴマ油	小さじ 2	
長芋	80g	黒コショウ	少々	
玉ネギ	80g	A	オイスターソース	
シメジ	80g		小さじ 2	
ピーマン	1 個		しょうゆ	小さじ 2
赤ピーマン	1 個		みりん	小さじ 2

作り方

- ①長芋は長さ 4、5cm の拍子木切りにし、玉ネギは大きめの串切りにする。シメジは大きくほぐし、ピーマンは半分に切って種を取り、4 等分ほどに切る
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒をまぶし、焼く前に片栗粉をまぶす
- ③フライパンにゴマ油を半量入れて、①の玉ネギとシメジを焼き目が付くまで中火で炒め、両面を焼く。ピーマンを加えさっと炒め、一度取り出す
- ④フライパンに残りのゴマ油を入れ、弱火でショウガを炒め、②の鶏むね肉を並べて入れ、弱火～中火で焼き目が付くまで両面を焼く
- ⑤ A をからませ、③の野菜と長芋を加え、さっと火を通す
- ⑥お好みで黒コショウをかけて完成

調理のポイント

- ・野菜は大きめに切って、よく噛んで食べるようにしましょう
- ・植物油を上手に利用することで、おいしくビタミンの吸収率もアップします

【1 人分の栄養価】

熱量 199Kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 5.6g
カルシウム 24mg、食塩相当量 1.6g

お便り

市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

意見 先日 75 歳の誕生日を迎え、敬老パスの交付を受けました。車を手放してからはバスを利用していたので、日々そのありがたさを実感しています。なるべく歩くように心掛けていますが、健康関連のイベントやボランティア活動への参加、買い物の際に敬老パスを使っています。今後もバスを使って外出し、心身の健康に努めていきたいと思っています。

回答 この度は敬老パスについてご意見をいただき、ありがとうございます。敬老パス制度は、高齢者の皆さんが心身の健康を保ち、社会活動に積極的

に参加していただくことを目的としています。実際に敬老パスを使い、実践しておられると聞き、大変うれしく思います。

本市では現在、官民協働で健康づくりを推進する「健康寿命延伸プロジェクト」を進めており、食生活や運動をはじめ、さまざまな角度から市民の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。これからも高齢者の皆さんの健康な生活を支える環境づくりに努めていきますので、引き続きご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

健康づくり課 ☎ 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

○○○○○○○は、いつでも、どこでもできる、最も手軽な運動の一つです。

問題 2

○○はさまざまな行政サービスを行うための費用を皆さんの所得や資産に応じて公平に負担していただいているものです。

問題 3

○○○○制度は、高齢者の皆さんが心身の健康を保ち、社会活動に積極的に参加していただくことを目的としています。

「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

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、11 月 22 日(木)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(12 月中旬)をもって代えさせていただきます。

10 月号の答え ①信仰 ②交流 ③猛暑日 9 月号の応募状況 385 通(正解 371・不正解 13・無効 1)

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)



左記の画像を読み込むと応募画面が表示されます。

11 月号プレゼント

佐世保のお米 ひのひかり

5 名様



※写真はイメージです。

「佐世保のお米 ひのひかり」(白米 5 キロ)を 5 名様にプレゼント! 地元で取れた味わい深いお米をどうぞお楽しみください。

JA ながさき西海 ☎ 39-3310