

📧 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 新型コロナウイルス感染症感染防止のため、自宅で過ごす機会が多くなりました。自宅で楽しんだり、ストレス・運動不足を解消したりできる方法はありませんか。

回答 外出自粛にご協力をいただき、ありがとうございます。本市では自宅でのひとときを有意義に過ごしていただけるように、佐世保の観光情報や日本遺産・世界遺産などさまざまなPR動画を市ホームページやYouTubeで公開しています。

また、健康寿命の延伸のため、自宅で気軽に取り組める「ラジオ体操第一(させば弁バージョン)」

なども公開していますので、日頃の運動不足解消にもご活用ください。

・佐世保の観光情報  ・日本遺産・世界遺産 

・ラジオ体操第一(させば弁バージョン) 



☎秘書課 ☎ 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
これまでに多くの旧軍用財産が転用され、公園など、さまざまな公共施設が整備されてきました。そして、○○○は今後の本市のまちづくりにも大きく関わってきます。

問題 2
市内バス路線で「nagasaki ○○○○○○」のサービスがスタート

問題 3
日頃から○○気象情報に気を配り、テレビやラジオ、インターネットなどで最新の情報を収集し、災害に備えましょう。

「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」か「Eメール」または「応募フォーム」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、6月22日(月)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(7月中旬)をもって代えさせていただきます。
5月号の答え ①消毒 ②英語 ③密 4月号の応募状況 275通(正解260・不正解14・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。

6月号プレゼント

さざえ酢漬け・佃煮セット 5名様



宇久町の豊かな海が育んだ大ぶりのサザエをお酢で熟成させ、うま味を濃縮した「酢漬け」と甘辛しょうゆで煮付けた「つくだ煮」です。磯の風味香るコリコリ食感をお召し上がりください。

☎宇久島屋 ☎ 0959-57-2750

シリーズ 地区自治協議会 会長さんに伺いました 24

人と人が触れ合い

笑顔があふれる魅力あるまち相浦

相浦地区自治協議会 会長 山口 久雄さん



440年以上の歴史を誇る「愛宕祭り」に象徴される「相浦」と、江戸時代に塩田開発のため赤穂から移り住んだといわれる「日野」が合わさり、歴史と文化が色濃く残る相浦地区。約2万8千人が暮らすこのまちで、相浦地区自治協議会の会長を務める山口久雄さんは「相浦地区は小・中学校や分校、さらには高校や大学など多くの教育施設が充実しており、若い世代の人たちが地域活性化の力となってくれています」と話します。



あひあいプラザまつりの様子

「相浦地区がより活性化するためには、人と人とのつながりをもっと強くすることが大切だと考えています」と話す山口さん。平成30年に相浦地区複合施設「あひあいプラザ」が開館し、支所と地区公民館が一緒になったことで、住民が集まり、触れ合う機会が増えたとのこと。「新しい施設で楽しんでいただきたいたいという気持ちが強くなり、毎年たくさんイベントを開催しているんですよ。中でも11月に開催する『あひあいプラザまつり』は2日間わたり子どもから大人までが書道等の展示や楽器の演奏等を披露し、約7千人が来場する相浦地区の一大イベントとなっています」とほほ笑みます。

「相浦地区自治協議会が設立して2年半と短いですが、1日も早く自治協という組織を知っていただき、少しでも役に立っている存在になればいいですね」と期待を込め、「今後ともあひあいプラザを中心に、歴史と文化を継承しながら楽しく住みやすいまちにしていきたいです」と意気込みを話していただきました。

(取材日 4月23日)

ヘルシークッキングコンテスト

蓮根ハンバーグ



- 作り方**
- ①レンコンは5mm角に切り、ゆでて水気を切る
 - ②パン粉を牛乳に浸す
 - ③玉ネギはみじん切りにし、フライパンに油を熱してあめ色になるまで炒めた後、冷ます
 - ④ボウルに合いびき肉、食塩を入れ、粘りが出るまで混ぜ、ナツメグとこしょうを入れる
 - ⑤④に①～③と卵を加えて、さらによく混ぜる
 - ⑥⑤を4等分に形を整え、油を熱したフライパンで焼く
 - ⑦両面が焼けたら盛り付け、トマトケチャップをかける

1人分の栄養価
熱量 272Kcal、たんぱく質 11.6g、脂質 19.5g
カルシウム 24mg、食塩相当量 1.0g

●令和元年度ヘルシークッキングコンテスト
「野菜たっぷり彩り弁当」[おとな(おとな向け)の部・優秀賞]



考えていただいた人
古蔵 将さん(長崎短期大学2年・当時)
料理のワンポイント
「かむ」ことを意識し、栄養バランスのとれた弁当にしました

材料(2人分)

レンコン	50g	食塩	1g
パン粉	6g	ナツメグ	少々
牛乳	10ml	こしょう	少々
玉ネギ	40g	卵	10g
油	小さじ1	油	大さじ1
合いびき肉	110g	トマトケチャップ	20g