

📧 お便り

今月は広報させばに寄せられた感想などのうち、新型コロナウイルス感染症対策に前向きに取り組まれている内容のお便りをいただきましたので、その一部を紹介します。

皆さまからのご意見・感想

- ・この機会に本を読んだり、ネットでいろいろ調べたりするのも楽しいです。マスク作りもうまくなりました(80代)
- ・レシピおいしそうだと思います！コロナの影響で家にいることが多くなったので作ってみます(30代)
- ・こんな時だからこそ、前向きに頑張ろうと思います(30代)
- ・自分でできることは何でもやりたいと思います。手洗い、うがい、消毒、マスク、早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動、ストレスためずに自

- 宅で健康に過ごせるように家族で協力したいです！(30代)
 - ・コロナの不安はまだ残っていますが、なんでもない日の幸せを再確認する毎日です(60代)
 - ・今まで以上に命の大切さを子や孫たちに伝えたいと思っています(60代)
 - ・コロナウイルスがなくなって早く学校へ行きたいです。お仕事ががんばってください(9歳)
 - ・胃はいつも消毒していると猪口を出し。コロナ禍で新たな英語を学習し。三密で二人の仲は蜜となり(80代)
- ☎秘書課 ☎24-1111

? 広報クイズ

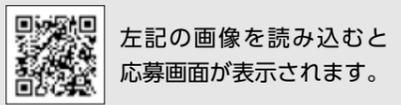
問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

- 問題 1**
「救急医療週間」には、「救える○を救おう」というテーマの下、全国でさまざまな取り組みが実施されます。
- 問題 2**
避難所へ行く前には必ず○○を行い、健康状態を確認してください。
- 問題 3**
タブレットやスマートフォンなどで自宅にいながら対面で移住相談ができる「○○○○○移住相談」を開始しました。

「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、8月20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(9月中旬)をもって代えさせていただきます。
7月号の答え ①させば ②マスク ③クーポン 6月号の応募状況 248通(正解230・不正解18・無効0)

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)



8月号プレゼント

カードケースとハンカチセット 5名様



本紙7ページで紹介した就労継続支援B型事業所で製作された佐世保の景観がデザインされたカードケースとハンカチ(2枚)のセットです。
☎ミナトマチファクトリー ☎76-9070



「つんのーで歩行ラリー」の様子

「中里皆瀬地区は豊かな自然があり、市街地や県内北部へのアクセスも良いため、非常に住みやすいまちですね」と話すのは中里皆瀬地区自治協議会で会長を務める福川正博さん。地区内を松浦鉄道が走り、妙鏡寺トンネルや西九州自動車道など交通の結節点となっている中里皆瀬地区。また将冠岳や相浦川、菰田水源^{こもた}地、岡本水源^{おかもと}地など自然に恵まれた地域でもあります。

力を入れている取り組みについて伺うと「毎年11月に開催している『つんのーで歩行ラリー』ですね。毎年約700人が参加し、運営する地域のスタッフも約400人と、多くの人と交流する中里皆瀬地区の一大イベントです」と話す福川さん。「毎年出発地を皆瀬小、中里小、中里中学校と交互に変えてスタートし、3キロ、5キロ、7キロ、10キロのそれぞれのコースを選んで中里皆瀬地区の歴史的な名所や自然に触れながら散策するイベントで、ゴールした後にはおにぎりや豚汁の振る舞いを行うなど毎年大変にぎわっています」とのこと。

そのほか中里皆瀬地区では公民館まつりや菰田水源地公園・相浦川右岸遊歩道美化作業など1年を通してさまざまな行事や取り組みを行っています。「こうして毎年行事や取り組みを続けてこられたのは地域住民の理解と協力のおかげだと思います。いろいろな苦勞がありますが、住民の皆さんの交流と親睦を深めるために、これらの取り組みを大事に引き継いでいきたいです」と意気込みを話していただきました。

取材日 6月22日

シリーズ 地区自治協議会 会長さんに伺いました 26

創ろう・育てよう・伝えよう
わがふるさと中里皆瀬
中里皆瀬地区自治協議会 会長 福川 正博さん



ヘルシークッキングコンテスト

春雨の中華風酢の物



- 作り方**
- ①春雨をゆで、ざるにあげて冷やす。食べやすい長さに切る
 - ②溶き卵に砂糖を入れて混ぜ、油をひいて熱したフライパンに流し入れて薄焼き卵を作り、細く切る
 - ③キュウリは薄切りにする。生クラゲは細切りにしてゆでる。ニンジン²はゆでてから細切りにする
 - ④ミニトマトは飾り切りにしておく
 - ⑤ボウルにAを混ぜ合わせ①②③を和え、皿に盛り、④を添えたら完成

1人分の栄養価
熱量 246Kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 8g
カルシウム 36mg、食塩相当量 0.8g

●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(幼児向け)の部・優秀賞]

考えていただいた人
細田 亜美さん(長崎短期大学1年・当時)
料理のワンポイント
幼児向けなので、ミニトマトを花の飾り切りにし、彩りを考えて作りました。

材料(2人分)

春雨	50g	ニンジン	40g
卵	1個	ミニトマト	4個
砂糖	小さじ2	酢	大さじ2
油	小さじ1/2	薄口しょうゆ	大さじ1
キュウリ	50g	砂糖	大さじ2
生クラゲ	7g	ごま油	小さじ2