

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。

質問 佐世保から国際宇宙ステーション(ISS)を見ることはできますか。

回答 国際宇宙ステーション(ISS)は、地上から約400kmの上空を1周約90分の速さで地球の周りを回っている有人実験施設です。国際宇宙ステーション(ISS)は条件がそろえば佐世保からでも動く光の点として見るることができます。佐世保付近を通過する時間に地上が晴れた夜であることと、国際宇宙ステーション(ISS)にとって太陽光を反射できる屋の位置にあることが条件です。少年科学館で実施している天体観望会でも、国際宇宙ステーション(ISS)が隣接したときには紹介します。また、



JAXA (宇宙航空研究開発機構) のウェブサイトでも情報発信が行われています。



JAXA ウェブサイトは左の画像からどうぞ

少年科学館 ☎ 23-1517

最新鋭プラネタリウム(Media Globe M)から観望

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

市民の文化活動の拠点として市民の皆さんに愛され親しまれている文化施設「博物館○○美術センター」。

問題 2

大分県九重町が佐世保市と姉妹都市を締結してから○○周年となります。

問題 3

6月7日(月)から佐世保市LINE公式アカウントで「○○○○○○○○」のサービス提供を始めました。

「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、7月21日(水)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(8月中旬)をもって代えさせていただきます。

6月号の答え ①予約 ②再編 ③シート 5月号の応募状況 307通(正解303・不正解3・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。

7月号プレゼント

うくじま椿せっけん

10名様



20ページで紹介した安永さんがパッケージをデザインしたせっけんです。宇久島で採れたツバキ油を原料としており、高い保湿力が魅力です。1人につき1個、10名様にプレゼントします。

※購入は「うくみや」からどうぞ。

宇久町観光協会 ☎ 0959-57-3935

住人百色 33

宇久の魅力をよりよく発信

宇久町観光協会 安永 優希さん



「宇久の良さを多くの人に知ってもらいたいです」と話すのは、宇久町観光協会の安永優希さん。地域おこし協力隊として宇久に赴任し、3年間の協力隊期間を経て、現在は宇久町観光協会です。宇久のPR活動などを行っています。

興味があり独学でデザインのことを学び始めた安永さんは、宇久の特産品のパッケージをはじめ、宇久のさまざまなデザインに関わっています。「地域おこし協力隊の時から、小学生と一緒に宇久島内のバス停を彩るイベントをしたり、高校生が制作する魚醤油のパッケージデザインのアドバイスをしたりするなど、さまざまなことをさせていただいています。学生さんたちには、色の持つ温度やフォントが持つイメージなど、デザインの基本となることを教え、より良いものができるようお手伝いをしています」と笑顔で話します。

今後の目標について尋ねると「宇久にお越しいただくことが一番ですが、感染症などがあり、多くの人に来ていただくのは難しい状況です。そのため、宇久町観光協会では宇久の魅力を発信する動画を配信したり、ウェブサイト「うくみや」で地元の産品などを販売・発送したりしています。今はそのような方法で宇久の良さを伝えていきたいですね」と話していただきました。



小学生がデザインしたバス停。島内全25カ所のバス停の表と裏にそれぞれ絵が描かれています。

宇久町観光協会 HP



宇久のおみやげ うくみや



(取材日 6月1日)

栄養士おすすめレシピ

厚揚げとカラフル野菜のオイスターソース炒め丼



材料(2人分)

胚芽精米ごはん	300g	オイスターソース	大さじ 1/2
厚揚げ	100g	しょうゆ	大さじ 1/2
合いびき肉	100g	酒	大さじ 1/2
チンゲン菜	170g	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
パプリカ	70g	こしょう	少々
ごま油	小さじ 1	片栗粉	小さじ 1
ニンニク	1/2 かけ	水	小さじ 2
ショウガ	1/2 かけ		

作り方

- 厚揚げは半分にして1cm幅に、チンゲン菜は4つ割にして長さ3cmに、パプリカはへたと種を除き、長さを半分にして縦に細く切る。ニンニクとショウガはみじん切りにする
- フライパンにごま油とニンニク、ショウガを入れて火にかけ、香りが出てきたら合いびき肉を入れて炒める
- 肉の色が変わったら厚揚げ、チンゲン菜の茎、パプリカ、チンゲン菜の葉の順に加えて炒め合わせ、Aで味付けをする
- ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- どんぶりにご飯を盛り、④をのせる

1人分の栄養価

熱量 497Kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 15.8g
カルシウム 222mg、食塩相当量 1.7g

調理のワンポイント

野菜や肉は、よく使う食材でアレンジできます