

2月17日、宮地区で行われた「宮村川洪水避難訓練」取材しました。訓練には関係町内の皆さんや婦人防火クラブなど多くの方が参加され、中には保育園児の姿も。地域を挙げて訓練に臨む姿に、日ごろから災害に備えることの大事さを再確認しました。自分自身といえば、最寄りの避難場所は確認しているものの、部屋の中は背丈ほどの棚(固定せず)に本がぎっしり、台風の時でもテレビもろくに飛ばず、去るのをじっと待つばかり…。せっかく防災行政無線が整備されても、受け手がこれでは効果も薄らいでしまいます。まずは情報収集体制の強化と、不用品を整理しながら、災害に強いマイルームづくりに努めたいと思います。(K)



この壁こそ、佐世保海軍工廠時代に第七船渠(現第四ドック)で戦艦「大和」型の二号艦「武蔵」を艦装(艦体完成後、就航に必要な装備を施すこと)した折りに、秘密を厳守するため建てられたものの残りです。「大和」は昭和十二年に広島島の呉海軍工廠で起工、一年遅れの十三年に長崎三菱造船で起工されたのが「武蔵」です。艦体が出来たあと、艦装工事は佐世保海軍工廠で行うことになっていて、第七船渠は昭和十年、「武蔵」受け入れのため拡張され、翌年には新しく一五〇クレーンも設置されました。小島



これに先立つ昭和十六年七月、「武蔵」は佐世保を出航、再び長崎三菱に回航して竣工。敗色濃い日本の起死回生を託されての出撃を待ったのです。

乗員二千八百人は、この極秘兵器「武蔵」と共に昭和十九年六月のマリアナ沖海戦に参加。十月ボルネオ・リンガ泊地から「捷」一号作戦で「大和」と共に出撃中、シブヤン海でハルゼー率いる米艦隊の攻撃を受け撃沈されました。

町の道路沿いのコンクリート塀は、この受け入れ準備の段階で設けられたものとみられます。日米開戦必至とみていた海軍は、その技術と能力を傾注して世界最強の戦艦づくりに挑んだのです。排水量六四、〇〇ト、艦長二六二、軌馬力一五三、五五馬力、二七ノットの速度で走ります。武器は四六三連装の巨砲三基九門を筆頭に、大小の砲が装備されました。

歴史 散歩 第549回

「武蔵」の目隠し塀・小島町

撮影・文 ● 筒井隆義

元気な朝ごはんレシピ

ピザ風ごはん



考えていただいた人  
立石弥玖さん 小佐々中1年・当時  
ポイントは、生地にごはんを使ったところです。

- 材料・4人分
- ごはん 480g
  - ピザソース 大さじ2
  - ミニトマト 4つ
  - ピーマン 1/2個
  - ベーコン 2枚
  - とろけるチーズ 4枚

- 作り方
- ①ごはんをピザソースを混ぜる。
  - ②ベーコンを一口大に切り、フライパンで、から炒りする。
  - ③ミニトマトを4分の1に、ピーマンは輪切りにする。
  - ④オープン皿に①を丸く平らに入れ、その上に②と③をトッピングし、上からとろけるチーズをのせる。
  - ⑤オーブンレンジで約1分間焼く。

- 1人分の栄養価 熱量312kcal
- タンパク質8.8g、脂質9.0g、塩分1.1g
- 平成22年度ヘルシークッキングコンテスト 学生部門優秀賞

市総合教育センターの建設資金として活用  
第4回九十九島債の購入者募集!

「第4回九十九島債」の購入者を募集します。これは市民の皆さんに積極的にまちづくりへ参加していただくことを目的としたもので、購入していただいた九十九島債は、佐世保市総合教育センターの建設資金に活用することとしています。皆さんの購入をお待ちしています。

☎財政課 ☎24-1111

銘柄	平成23年度第1回佐世保市公募公債(愛称:第4回九十九島債)	
発行総額	6億円	佐世保市総合教育センター
募集期間	4月15日(金)~22日(金)	
発行日	4月28日(木)	
償還日	平成28年4月28日(木)5年満期一括償還	
発行価格	100円(額面金額100円につき100円)	
利子支払	年2回(4月30日、10月30日)※休業日の場合は前営業日。	
利率決定日	4月8日(金)予定。利率決定日直前の5年もの国債利率を参考に決定	
購入できる人	①市内に在住か勤務している人②市内に営業拠点等がある法人・団体	
購入額	10万円~200万円(1万円単位)	
申し込み方法	親和銀行、十八銀行の市内各本・支店、出張所窓口で先着順に受け付けます。※親和銀行で4億円、十八銀行で2億円に達した時点で募集終了。	

地域包括支援センターから 元気に長生き介護予防の話

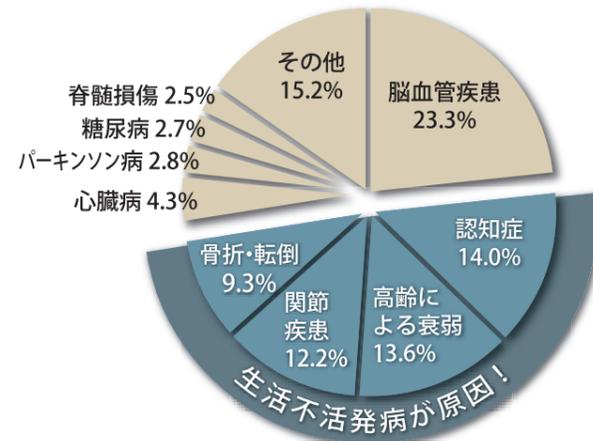
●介護予防とは  
元気な人は介護が必要な状態にならないように、また介護が必要な人でもできるだけ今の状態を保ち、少しでもできることを増やしていくことです。健康な人でも心身の機能は使わなければ低下していく一方であり、元気なうちから介護予防を心掛けることが大切です。

●介護が必要になったきっかけは「生活不活発病」  
右のグラフは、高齢者の介護が必要になったきっかけをまとめたものです(平成19年国民生活基礎調査)。この2位から5位には共通する原因があり、心身の機能をあまり使わない不活発な生活を続けることによって心身の機能が低下する「生活不活発病」が原因とされています。

●自分でできることは自分です!  
では、どうすれば介護予防ができるのでしょうか? 介護予防の基本は「自分でできることは自分です」です。今、自分ができていることを続けていきながら、日常生活を活発にし、できることを広げていきましょう。例えば、新しい趣味を始めたり、ウォーキングなどで体を動かすことを始めてみたり、物忘れの予防のために新聞を音読してみたり…。できることを楽しみながら、目標を持って前向きに暮らしていくことが、老化のスピードを遅らせ、自分らしい生活を送ることにつながります。

☎中央地域包括支援センター ☎24-1111、東部地域包括支援センター ☎31-6767  
北部地域包括支援センター ☎47-2113、江迎・鹿町地域包括支援センター ☎73-1122

●高齢者の介護が必要になったきっかけ (平成19年国民生活基礎調査)



無料! ますます元気教室

「足腰が弱くなってきた」「物忘れが多くなってきた」など、体の機能低下が心配な人が、まだまだ元気なうちから介護予防に取り組む教室です。

対象者  
65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人

教室内容  
足腰を強くする運動教室、栄養の改善教室、お口と歯の健康教室、脳を元気にする教室

実施場所  
スポーツクラブ、通所介護事業所など

利用料 無料  
※申し込み方法など、詳しくは各支援センターへお尋ねください。

