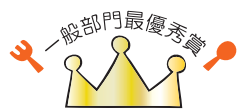


「連合艦隊はここから出港したのか」。今回の特集を終え、佐世保港脇の道路を通るたびにそう思うようになりました。欧米列強に憧れ、怯えながら、国を挙げて近代化を目指した明治時代。日本が他国に占領されてしまうかもしれないといった危機的な状況の中、国の命運をかけた戦いで、佐世保が最前線基地として大きな役割を果たしたということを改めて知り、市民として、とても誇らしく思いました。NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」では、明治に生きる人々の凛とした生き方が特に印象的でした。凛々しさには程遠いわたしですが、志だけでも近づけるように頑張っていきたいと思います。(T)

ヘルシークッキングコンテスト
元気な朝ごはん
レシピ

ごはんdeお好み焼き



材料・4人分

- ごはん 400g
- キャベツ 240g
- ベーコン 4枚
- チーズ 160g
- 卵 2個
- ケチャップ 大さじ2
- パセリ 適量
- 油 適量
- 塩・こしょう 適量

作り方

- ①キャベツは千切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②①とごはん、卵を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を入れて丸く整える。
- ④両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ケチャップをかけ、刻んだパセリを散らす。



考えていただいた人
淵上 結未さん 佐世保北高1年
不足しがちな乳製品を、チーズを入れることで補いました。炭水化物、たんぱく質に加え、野菜もしっかり取れます。

●1人分の栄養価 熱量511kcal、たんぱく質19.2g、脂質28.0g、塩分2.0g



市長日記 一人一人が輝きを

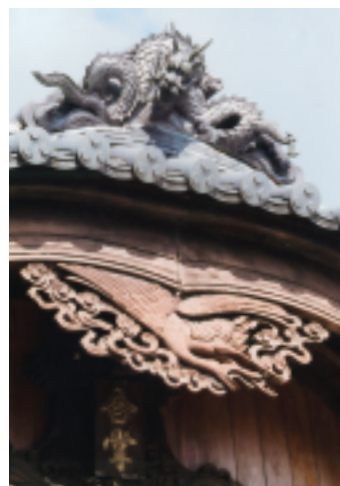
島瀬公園を中心とした佐世保の冬の恒例イベント「きらきらフェスティバル」、夜の佐世保港に美しい光を放つ「海上自衛隊護衛艦の満艦飾」や「佐世保重工業の巨大クレーンの電飾」など、冬の佐世保は、まちのいたるところで美しいイルミネーションに彩られた風景を見ることができます。その中でもこの冬、特に印象的だったのが、東洋一の輝きと言われるハウステンボスの「光の王国」です。700万球もの光は本当に圧巻で、寒さも忘れるほど美しい光景でした。この光り輝くイルミネーションは、一つ一つは小さいけれど、それらが集まって、人々に感動を与えられるような大きな光になっています。これを人間に置き換えてみると、どうでしょうか。最近の日本では、自らの力で輝こうとせず、誰かから光を当ててもらおうと、待ってばかりいる人が多いような印象を受けます。

戦後から復興期、高度成長期と少し前まで日本人は、がむしゃらに学び、働き、行動し、努力し、自分を磨き

ました。その小さな光の集積は世界を輝かせ、驚かせました。今の日本には、その迫力がないように感じるのは私だけではないと思います。

今こそ日本人は、一人一人が自分の持てる能力に磨きをかけ、自ら光を放つ時ではないでしょうか。「きらきらフェスティバル」を佐世保のまちから始めたように、佐世保から一人一人が輝き始めましょう！

佐世保市長 朝長 則男



歴史
散歩
第547回

龍の飾り瓦・白岳町

撮影・文 ● 筒井 隆義

白岳町の日宇川のほとりにある松尾山青蓮寺の本堂は、正面破風の屋根を飾る見事な龍の姿が目飛び込んできます。昭和四十年当時、福岡県久留米市城島の鬼師、中園志米雄氏(故人)が手掛けました。瓦葺きを請け負った坂井製瓦の坂井順二社長(五十四歳)は、父の代の仕事で、中園さんは飾り瓦を手掛ける鬼師の中でも、龍の名人でした」と語られました。

奈良時代、朝鮮半島南西の百濟から仏教が伝来。同時に僧や寺工と共に麻奈文奴ら四人の瓦博士も渡来し、わが国最初の瓦葺きの飛鳥寺を建立しました。この瓦屋根の一部は、移築された奈良元興寺に今も残っています。

鬼瓦を含む飾り瓦は、霊力をもって邪気を払うとして、鬼面や霊獣を形とり、破風上や棟瓦の先に取り付けられました。戦国時代、豊臣秀吉の子、秀頼が再

建した京都教王護国寺金堂正面の屋根も、二匹の龍が護っています。

キリシタン焼き打ちで、永禄三(一五六〇)年に焼失した狩立現・黒髪町董ヶ丘の東蓮寺に代わり、日宇村民の切望に応じて三年後創建された青蓮寺は、明治二十三(一八九一)年の教育勅語発布祝賀の打ち上げ花火が飛び火し、当時から屋根だったため、引火し焼失してしまいました。

明治三十五(一九〇二)年、瓦屋根で再建し、現在の本堂は幾度か改修されましたが骨組みは昔のまま。昭和四十年は痛んだ瓦だけ葺き替えられ、その際、飾り瓦の龍が置かれたのです。城島は近江商人の近江八幡、兵庫淡路島と共に日本三大瓦産地の一つとされ、秀吉の時代以来、領主有馬氏と共に四百年間、九州を中心に西日本一円の屋根を葺いて「葺の波」の景観を支えてきました。

医療保険課から 特定健康診査 の話

■ 特定健康診査とは

無料!

佐世保市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象にした健康診査で、無料で受診できます。

■ バランスの良い食事、適度な運動習慣を

近年、生活習慣病が増加しており、国民総医療費の約4割を、死亡原因の約6割を占めています。特定健康診査は、この生活習慣病を早期に予防することを目的としており、特にメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健康診査です。メタボの予防・改善には、バランスの取れた食事と、適度な運動習慣を身に付けることなどが大切です。

日曜健診を行います!

特定健康診査・肺がん検診のご案内(要予約)
とき 2月20日(日) 受付時間 9~11時
ところ 中央保健福祉センター・6階(高砂町)
対象者 佐世保市国民健康保険に加入している40~74歳の人で、本年度特定健診を受けていない人
※予約は、2月18日(金)までに電話で医療保険課へ

きらっ☆と「かえる」あなたの体



①ふり「かえる」
特定健康診査を受診し、診査結果を見て、日ごろの生活を見直す機会にしましょう。

②生活「かえる」

日ごろの習慣を振り返り、実行できそうなことを考えて、少しでも生活を変えてみましょう。
※お酒を飲む前に、野菜や海藻を食べてお腹を満たしておく など



③みち「かえる」
約6カ月後には、頑張った生活改善の効果が表れ、あなたの体がみちかえるはずですよ。

☎医療保険課 ☎24-1111