

喧嘩独楽(けんかごま)の異名を持つ佐世保独楽ですが、佐世保独楽本舗には、えとや節句、季節にちなんだ、かわいい絵柄のこまが並んでおり、見てだけで心が和みました。取材では、伝統を守りながら新しいスタイルにも挑戦し、職人芸で作品に仕上げられていく山本さん夫婦に感動しました。最近の新品は、幼い子どもの「手形」を付けた佐世保独楽。成長の記録にもなり、佐世保っ子ならではの、一生の宝物になることと思います。(H)



ヘルシークッキングコンテスト  
元気な朝ごはん  
レシピ

## ハンバーグドリア



考えていただいた人  
中嶋千晶さん  
佐世保北中3年

家にある身近な材料ですぐ出来ます。チーズをかけることで、栄養たっぷりの上に、おいしく食べられるよう仕上げました。

### 材料・4人分

- ハンバーグ 2個
- ごはん 600g
- トマト 100g
- じゃがいも 100g
- キャベツ 100g
- チーズ 100g
- ケチャップ 60g
- 塩・こしょう 少々

### 作り方

- ①小さく切ったじゃがいもをゆでて水気を切り、塩・こしょうを振っておく。
- ②耐熱皿にごはんを入れ、その上に①、小さく切ったハンバーグ、トマト、千切りにしたキャベツをのせる。
- ③②の上にケチャップをかけ、最後にとろけるチーズをのせてオーブンで1~2分焼く。

●1人分の栄養価 熱量482kcal、たんぱく質17.8g、脂質13.2g、塩分1.8g



茶摘み時期の前田さんの茶園(写真上)、今回の受賞を市長に報告する前田さん(左)、今回の表彰状と記念の盾(右)

## 世知原茶 前田さん 県最優秀賞をW受賞!! 産地賞も世知原茶に

1年間手塩にかけて管理してきた新茶の出来を競う「長崎県茶品評会・蒸し製玉緑茶の部」と「長崎県茶園共進会」において、世知原地域で茶園を営んでいる前田秀樹さんが、それぞれに最優秀となる「農林水産大臣賞」と「九州農政局長賞」を受賞しました。長崎県茶品評会では、県内産地で競う「産地賞」も佐世保市(世知原茶)が1位となり、11月22日、前田さんと世知原茶振興会の皆さんが市役所を訪れ、朝長市長に受賞の報告を行いました。

目標にしていた大会で、最優秀賞を独占することになった前田さんは「大変うれしく思います」と喜びを語り、「これからも世知原茶をアピールしていきます」と今後の抱負を述べました。朝長市長は「本当に素晴らしい結果で誇りに思います。今後とも特産品の振興に力を注ぎますので、おいしいお茶づくりをよろしくお祈りします」と話しました。

これらの大会は茶の生産・製茶技術の向上を図るため毎年開催されており、前田さんは平成17年の「全国茶品評会」でも最優秀賞の受賞経験があります。

☎農業畜産課 ☎24-1111



ほとんど線彫りに近い表情は、普通の庶民が手掛けたことを思わせます。髪の毛は、正式には螺髪という巻き毛で、頭頂は盛り上がった肉髻がありま

すが、これも女の子のおかつぼそのま

### 歴史 散歩 第546回

### 童女思わす薬師仏 ●上原町

撮影・文 ●筒井隆義

昔から庶民の暮らしの中で信仰されてきた石仏は、百体百様に味わい深いものがあります。昭和五年に完成した上原水源地の近くの薬師堂に、十一面観音と並んで安置されている薬師如来は、かすかにほほ笑む幼い女の子を思わせるかわいい表情をしています。

よく観察してみると、薬師如来像の決まり(儀軌)である薬壺を両手に持つ体の部分と、顔の部分は明らかに異なります。坐像の下半身を省略する石仏は、一五〇〇年ごろまでの室町時代によくある姿。顔の部分は、体部に対して大きすぎ、バランスがとれていません。

ほとんどの線彫りに近い表情は、普通の庶民が手掛けたことを思わせます。髪の毛は、正式には螺髪という巻き毛で、頭頂は盛り上がった肉髻がありま

すが、これも女の子のおかつぼそのま

まです。

考えられることは、昔村人の病気が災害を除こうと、薬師如来を安置したものの、何らかの理由で首が無くなり、普通の村人が後で別の石で顔を造り補った、ということになります。

同じ上原にある浄漸寺は、明治を迎えるまで現在の早岐小学校の地にありました。明治政府が一緒に信仰されていた神仏を分け、天皇を天照大神の子孫とする国家神道を国の方針としたため、お寺を攻撃する廃仏毀釈運動が全国で騒動を起きました。薬師如来を本尊とする真言宗の浄漸寺は、そのとき廃寺にされたのです。

上原の薬師石仏も、そのとき首が落ちたのかも知れません。明治八(一八七五)年、ようやく騒動が治まり、上原の薬師石仏は、心ある人が童女の表情を見せる首を作り、残った坐像に補って信仰を続けたのでしょう。



## 長寿社会課から 認知症予防の話

### 認知症とは

脳の病気によって、日常生活が困難になった状態のことです。認知症を引き起こす代表的な病気には、アルツハイマー病、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。

### 元気で長生きしている人の生活習慣の例

最近では、テレビなどでも認知症の話題が大きく取り上げられ、世間の関心も高くなってきています。認知症予防には、まず「認知症を知る」ことが大切ですが、認知症を予防するためには、具体的にどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか? 元気で長生きしている人の生活習慣に共通している例をいくつかご紹介します。

- 自分のことは自分でする
- 何でもおいしく、特に魚をよく食べる
- 友だちが多く、よく外出する
- いつまでもクヨクヨしない
- よく散歩する
- 役割や生きがいを持っている
- 趣味を持っている など

また「かかりつけ医」を持つことも認知症予防には重要であり、早期発見、早期治療につながります。

### 認知症予防に取り組みましょう!

- 運動  
有酸素運動は脳の血流を増やします。生活の中にウォーキングなどを取り入れましょう。
- 食事  
動脈硬化を防ぎ、脳血管疾患を予防するため、栄養バランスを考えて食べましょう。
- 趣味など  
自分の趣味を続けて、脳に刺激を与えましょう。
- 人とのつながり  
家族や友人との会話を大切に、積極的に地域との交流を図りましょう。

認知症予防についてもっと知りたい、認知症の人や家族を応援したいという皆さんを対象に「認知症サポーター養成講座」(3人以上の団体での申し込み)を実施しています。詳しくは長寿社会課高齢支援係にお尋ねください。

☎長寿社会課 ☎24-1111