

スマイル江迎スポーツクラブ

スマイル江迎スポーツクラブは、スポーツを通じて人と人がふれあい、地域の人々の結びつきを深める環境作りを目指しています。各教室の体験もできますのでお気軽にご連絡ください。



教室 ヨガ、太極拳、リズム&ストレッチ、陸上、バドミントンなど

場所 江迎地区公民館、江迎中央体育館など

料金 月会費 種目によって異なります
年会費 1,000円

※ウォーキング&パーベキューin白岳、バドミントン大会、卓球大会などのイベントも開催しています。

スマイル江迎スポーツクラブ

〒859-6101 江迎町長坂104 江迎中央体育館内
☎66-2175

☎スポーツ振興課 ☎24-1111

ヘルシークッキング 栄養満点！小松菜たっぷり グリーン茶碗蒸し



材料(2人分)

小松菜	140g	白だし	大さじ1
ニンジン(飾り)	5g	水	200ml
卵	1個		

作り方

- 小松菜を半分に切ってゆでる。ニンジンは薄く切ってゆで、花形に抜く
- 卵と白だしを混ぜ合わせて、こす
- ゆでた小松菜を小さく切り、水を入れてミキサーにかける
- ②③を混ぜ合わせて器に入れ、ニンジン載せる
- 器にふんわりとラップをかけて350Wの電子レンジで3~4分温める



考えていただいた人
馬場瑞季さん(大野中学校2年)

●料理のワンポイント
味は普通の茶碗蒸しとあまり変わらないので、野菜嫌いな人もおいしく食べることができます。

- 1人分の栄養価 熱量401kcal、タンパク質14.5g、脂質19.9g、カルシウム247mg、塩分1.8g
- 平成27年度ヘルシークッキングコンテスト アイデア賞

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 船越展望所付近の工事が行われていますが、完成後はどのようなになるのですか。

回答 本市では利用者の安全確保や観光スポットとしての魅力向上を目的として、船越展望所付近の道路・駐車場の整備を進めています。この事業では、見通しを悪くする要因となっていた展望所手前のカーブを直線化し、幅を広げることで、より安全な道路となります。また、駐車場(8台分)と展望所までの歩道を新たに整備しています。完成は3月中を予定していますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

九十九島を望む展望所として最も標高が低く、眼前に迫る九十九島を楽しめる船越展望所をどうぞご利用ください。



完成予定図(赤色部分が完成後の道路・駐車場)

☎道路整備課 ☎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

昨年の7月、○○○○焼の水次がオランダ王国に献上されました。

問題2

本市では、1月からマイナンバー(個人番号)カードを利用した証明書等の○○○○交付を開始しました。

問題3

「海風の国」佐世保・小値賀観光圏の取り組みの一つ「○○○半島トレイル事業」。

「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」または「Eメール」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、3月23日(水)までに(消印有効)広報係へお送りください。

※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(3月中旬)をもって代えさせていただきます。2月号の答え ①近代化 ②選挙 ③中核 1月号の応募状況 145通(正解138・不正解5・無効2)

3月号プレゼント 「めぐみもん欧風ソースセット」を3人に!



九十九島かきなど、上質な魚介類をぜいたくに楽しめる瓶詰めをセットにしました。(内容：スモークカキのオイル漬け、真イカとオリーブのトマトソース、九十九島サーディンディップ2つ)

☎アクトフォー ☎56-7666

●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)