

📧 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 市政情報テレビ番組などでの火災予防のお知らせが注意喚起になり、とても良かったです。他に気を付けることがあれば教えてください。

回答 普段の生活の中では、最近増えている着衣着火に気を付けてください。着衣着火とは調理中のガスコンロの火などが着ている服に燃え移る現象です。袖口などから着火する場合はほとんどですが、腹部などから燃え出すと大変危険で重度のやけどをする場合もあります。また、燃え移る素材によっては着火したことに気付きにくい点にも注意が必要です。

着衣着火を予防するために

・火を扱う時は袖や裾が広がっている衣服、綿やレー

ヨンなどの素材が多く使われている衣類の着用を避ける

- ・ガスコンロの奥に物を置かない
- ・防災加工のエプロンやアームカバーを使う

衣服に火が付いてしまったら

- ・火が小さいうちは叩いて消す
- ・近くに水があれば、水をかけて消す
- ・近くに水がなければ、燃えているところを地面に押しつけて消す

※慌てて走りまわると、かえって火が大きくなり危険ですので、落ち着いて行動しましょう。

📍消防局予防課 ☎ 23-2539

❓ 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

長崎県の「ふるさとで"心呼吸"の旅」キャンペーンに合わせ、本市の「ゆったり宿泊キャンペーン」も期間を延長し、対象者を○○まで拡大しました。

問題 2

都市計画マスタープランでは、目指すべき将来像の実現に向けて「都市づくり」と「地域づくり」の基本方針を基に○○○○に取り組んでいます。

問題 3

4月1日(金)の中央公園リニューアルオープン後は、中央公園内に新たに整備した○○○の供用開始

「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、2月21日(月)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(3月中旬)をもって代えさせていただきます。

1月号の答え ①責任 ②3 ③前畑崎辺 12月号の応募状況 298通(正解275・不正解16・無効7)

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。

2月号プレゼント

3名様

長崎ハーブ鯖寿司



本紙31ページで紹介している「長崎ハーブ鯖」を使ったサバ寿司を3名様にプレゼントします。□いっぱい広がるブランドサバの濃厚なうま味をご堪能ください。

📍ふじなが本店 ☎ 0120-49-2487

住人百色 40

料理で国際交流の橋渡しをしたい
料理研究家 森 なおこ さん



「料理で国際交流の橋渡しをしたい」と笑顔で話すのは、料理研究家の森なおこさん。米海軍佐世保基地内に住む外国人や英会話を楽しみたい日本人を対象に、日本料理教室を開いています。

料理教室で3年間有名ホテルの元料理長からフランス料理を学んだことをきっかけに、薬膳料理や日本料理も習得した森さん。「アーケードを歩くと、多くの外国人とすれ違いますが、交流することはほとんどありません。料理を教えることで交流のきっかけにしたい」との思いから、平成20年に外国人向けの料理教室を始めました。

「普段は知人やSNSを通して料理教室を開催していますが、佐世保市がEnglish出前プログラムの講師を募集していることを知り、料理と交流を楽しむプログラムを考えました。英語が話せなくても、教えたい、教わりたいという気持ちがあれば、言いたいことは伝わります。海外文化や学校で習わないような言い方も勉強できて楽しいです」と笑顔で話します。

また、「アメリカ以外の国にルーツを持つ人も集まるので、さまざまな国の文化などを直接聞くことができ、私はもちろん参加者もとても楽しそうです」と参加者同士の交流にもつながっている様子。

「新型コロナウイルスの感染が落ち着いたら、日本人が外国人からイタリア料理などを教わる料理教室などを再開したいと思っています。English出前プログラムでも日本人と外国人参加者の交流の橋渡しをしていきたいですね」と笑顔で意気込みを話してくれました。

English出前プログラムは
こちらから



(取材日 12月22日)

食品ロス削減アイデアレシピ

野菜くずをふんだんに使ったピラフ



材料(4人分)

| | | | |
|-------------------------------------|------|------|---------|
| 米 | 2カップ | 水 | 450ml |
| コーン | 120g | 酒 | 大さじ2 |
| 野菜くず(ニンジン、大根、玉ネギ、長ネギ、キャベツの皮・へた・芯など) | 適量 | 塩 | 5g |
| | | こしょう | 少々 |
| | | ベーコン | 2枚(16g) |
| | | バター | 大さじ2 |

作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってザルにあげておき、コーンは水切りしておく
- ②野菜くずと水を鍋に入れ、10分程度煮てだしを作る。酒、塩、こしょうで味を調える
- ③煮立てた野菜くずとベーコンをみじん切りにする。鍋にバターを半分溶かし炒める
- ④残りのバターと米を入れ、透き通るまで弱火でゆっくり炒めた後、炊飯器に移し野菜くずのだしで炊く(足りないときは水で調整する)
- ⑤炊いたらコーンを入れて、底からひと混ぜし、盛り付けをしたら完成

1人分の栄養価

熱量 401kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 6.6g、カルシウム 17mg、食塩相当量 1.6g

●令和3年度 楽しく!おいしく!食品ロス削減! アイディアクッキングコンテスト 優秀賞



考えていただいた人
塚原 ゆりさん(聖和女子学院中学校2年)

料理のワンポイント

普段は捨ててしまう野菜の皮や切れ端でもおいしいスープができるので、捨てるのはもったいないです。煮立てた野菜くずはみじん切りにするとピラフや野菜スープに使いやすく、捨てるのがほとんどありません。