

TOPICS

- ・佐賀関各地で桜開花
- ・1年後前の島前でお花見会を
- ・声で届く佐賀関の今
- ・野ふじが咲き始めました

佐賀関かわら版

saganoseki fureai news paper

Vol. 4
2026.4.17



前の島に桜咲く



飛び火によって大半が焼失してしまったかと思われた桜が、再び花を咲かせた。地元住民からいつの頃からか「前の島」と呼ばれている蔦島。潮風の中で咲く淡い花に、住民からは「今年も咲いてくれた」と安堵と喜びの声が上がった。被災を乗り越えて咲いた桜は、地域に小さな希望の彩りを添えている。焼け跡の残る風景の中で咲く桜は、静かに春の訪れを告げていた。住民の一人は「来年のこの頃には、みんなで集まってゆっくり花見ができるようになればうれしい」と復興への願いを込めて話していた。



佐賀関の行事予定

- 毎週金曜日・第4土曜日
 - ・ふれあいカフェ（移動販売）（10:00～／ふれあいカフェ）
- 毎週土日祝
 - ・関ばっくす～SEKIBACKS～（10～16時／田中公民館）
- 毎月第4金曜日
 - ・ノルディックウォーク体験（13:00～／ふれあいカフェ）
- 5月3日 日曜日
 - ・ふじ祭り（11:30～／早吸日女神社）

涙の卒業式 5名が佐賀関中学校を巣立つ

佐賀関中学校 連載

今月の担当記者：佐賀関中1年（伊藤・黒木・齊藤・姫野・古澤・屋成）

3月6日（金）第79回卒業証書授与式が行われた。答辞では親や仲間への感謝が述べられ、会場は感動に包まれました。全校生徒で「正解」を合唱したあと、会場をあとにする3年生の後ろ姿に、夢に向かう力強さを感じました。3年生がいなくなった学校は少し寂しいですが、3年生の姿をお手本にがんばっていきます。

■編集後記～これを読めるあなたはとっても目が若い証拠です～

“前の島”と呼ばれ始めたのはいつ頃か、今となっては誰も分からないが最も古い情報は昭和20年代でした。（大）



詳細は裏面紹介記事を御参照ください

ひろみ 栄養アドバイス

先生の 佐賀関病院管理栄養士 Vol.3

「食は健康の源、栄養は生きること」



- ①玉葱の皮をむき、裏側に十字に切れ目を入れる（2cm程）。
- ②ラップに包み5分程レンジで温める。
- ③めんつゆと塩で味を整えた出し汁で玉葱を20分程煮込む。落し蓋をすると全体に味が染み込む。
- ④玉葱を取り出した出し汁にミニトマトを入れ2分程度煮込む。
- ⑤そら豆は皮をむき、塩ゆでしておく。
- ⑥フライパンに油とみじん切りのニンニクを入れ香りがたったら挽肉を加え中火で炒め味噌、酒、みりん、砂糖で味をつける。
- ⑦適度に煮詰め最後に赤唐辛子を散らし肉味噌の完成。
- ⑧深めの器に、玉葱、汁、肉味噌、ミニトマト、そら豆を盛りカイワレ大根を2cm位にカット、トッピングし完成です。

旬な野菜とタンパク源の組み合わせ
新たまねぎの肉味噌あんかけ



- 一人分の材料
新玉葱：中1個
水：250ml
酒：小さじ1
めんつゆ：小さじ1/3
塩少々
☆肉味噌
豚挽肉：50g
味噌：中さじ1
酒：小さじ1
みりん：小さじ1
砂糖：小さじ半分
にんにく：3g
赤唐辛子：少々
炒め油：小さじ半分
☆付け合わせ
カイワレ大根：3g
ミニトマト：小3個
そら豆：3個
ゆで塩：少々

日本人の1日のタンパク質推奨量は男性が65g 女性が50g と言われています。お肉もお魚も50g 摂取すると10g 前後のタンパク質が摂取できます。今回は豚挽肉50g 使用で8.5g 摂取できます。



佐賀関被災者つながりサービス

カフェ送迎支援



“ふれあいカフェ”では、佐賀関被災者つながりサービスの一環として、カフェまでの【送迎支援】を実施致します。希望される方は、下記連絡先まで申込みください。送迎は、佐賀関町内等の介護施設や病院等5団体が協力しています。

【日時】毎週金曜日送迎。

【対象】火災により佐賀関地域外の市営住宅等に一時入居されている方

【詳細】送迎時間や場所等は利用申込後、カフェよりご連絡致します。

【連絡先】ご自宅を訪問された専門職の方やカフェまで申込みください。

佐賀関ふれあいカフェ ☎080-8373-4619(宮田)



『佐賀関病院』さんが送迎を担当しました



佐賀関の今、ネットラジオで配信



地域の出来事や復興の様子など、佐賀関の今を声で伝えるインターネットラジオの配信が始まりました。大黒出身のパーソナリティ、DJNAVEさんが番組を進行し、住民の声や地域話題を発信する。スマートフォンやパソコンを持たない人にも利用してもらおうと視聴用端末の貸し出しも実施。操作方法は地域交流の場「ふれあいカフェ」でスタッフが説明し、気軽な利用を呼びかけている。

詳しくは：O-Link
☎097-574-5258 まで



ふれあいカフェ

佐賀関駐在所前

毎週金曜日10時～15時
第4土曜日10時～13時



地域の皆さんが気軽に集い、おしゃべりやひと休みを楽しめる場所です。イベントなども随時開催し佐賀関名物「うす焼き」も販売中しています。どうぞ散歩の途中にでもお立ち寄りください。

佐賀関病院 板井先生の



ホッとひと息
サッとひと運動

Vol.3



今回のひと運動は前回の応用編です。内ももでボールを挟みながら膝を伸ばす運動を加えます。膝の痛みがある方は動作を行う際に内ももの筋肉をうまく使えていない事も多いです。ゆったりと息をしながら、伸ばす時間を5秒、曲げる時間を5秒数えながら膝が最後まで伸びることを意識して取り組んでみてください。二つのことを同時にすることは脳への刺激としてもとても良いですよ！