

TOPICS

- ・佐賀関に帰ってくるチョウ
- ・春季大祭と初夏の名物
- ・佐賀関で既に 27°C を記録
- ・写真展出品を打診されました

佐賀関かわら版

saganoseki fureai news paper

Vol. 5
2026.5.15



関崎にアサギマダラの飛来ピーク



椎根津彦神社祭典で賑わう下浦



4月25日土曜日、椎根津彦神社で春季大祭が開かれ、地域の人々でにぎわった。神事が執り行われた後、御神輿が町内を渡御。沿道には多くの住民が集まり、地域の安寧や家内安全を願いながら行列を見守った。毎年の恒例行事として地域に活気をもたらしている。

JX金属関崎みらい海星館周辺に今年も旅するチョウ「アサギマダラ」が飛来し、初夏の訪れを告げている。海を望む丘でふわりと舞う姿に、訪れた人たちは足を止めて見入っていた。台湾などから本州の高原地帯までおよそ2,000kmの長い距離を渡ること知られるアサギマダラの飛来は毎年恒例の光景で、地域に季節の話題を届けている。

天気の良い日には複数の個体が舞う姿も見られ、散策する人の目を楽しませている。透明感のある淡い水色の羽を広げて滑るように飛ぶ姿は、訪れる人々に人気の光景。毎年この時期になると、蝶を目当てに写真愛好家たちが足を運ぶ。海と空を背景にゆったりと舞う姿は、佐賀関の初夏の風物詩として親しまれており地域に穏やかな季節の移ろいを感じさせている。

佐賀関の行事予定

6月15日 月曜日 13:30~15:00
・健康ひろば 佐賀関健康支援室 (無料/市民センター)

5月31日 日曜日
・きずな交流会 (14:00~/市民センター)

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)

ホッとひと息 サッとひと運動

今回のひと運動は股関節運動です。足が上がりなくなるとつまずく原因にもなりますよね！絵のよう障害物を床においてそれを外側・内側に跨ぐようにして足を持ち上げて動かしましょう。ペットボトルが高ければ、スリッパのような低いものから始めてもよいです。上半身はなるべく起こして、足をリズムカルに動かせるとより効果があります。ただいまふれあいカフェで毎週金曜日に10分体操を行っています！そこでも今回の体操をおさらいしながら実施しています。

(佐賀関病院 板井)



ホッとひと息 サッとひと運動 Vol.44

■編集後記～アサギマダラの写真を抑えるべく、蚊に血を吸われイノシシの出現に怯え、関崎に通う毎日でした。(大)

楽しかった！中学生になって初めての遠足

4月17日（金）歓迎遠足があり、全校生徒21名で白木海岸へ向かいました。白木海岸では、生徒会が考えたレクをして親睦を深めました。なかでも、チームアジ・サバ・タイの3つのチームに分かれて実施したビーチフラッグは、高得点の赤い旗をめがけて、みんな一生懸命に砂浜を走りました。白熱した戦いはチームアジが優勝しました。そして、待ちに待ったお弁当の時間は、みんなとおしゃべりしながらおなかいっぱい食べました。とても楽しい1日になりました。

佐賀関中学校 連載記事

今月の担当記者：佐賀関中1年

（伊藤・大野・川野・黒木・坂井・丸山・吉田）



出張ふれあいカフェが開催されます

日本文理大学経営経済学部 こども・福祉マネジメントコースの学生が、佐賀関地区の皆さまのもとへお伺いする出張ふれあいカフェ。学生と気軽に語りながら、地域のことを一緒に考える場にしたいと考えております。6月中旬から7月末にかけて、各エリアを1回ずつ訪問する予定です。

佐賀関病院 管理栄養士

ひろみ先生の栄養アドバイス



Vol.4 旬な野菜とタンパク源の組み合わせ

新玉葱と春鰹の彩サラダ

「食は健康の源、栄養は生きること」



- ①☆たれ（ポン酢・みじん切りにんにく・柚子胡椒を混ぜ合わせる）
- ②新玉葱は薄くスライスし、軽く水にさらす。大葉と生姜は千切り、カイワレ大根は2cm位にカット、ミニトマトはヘタを取り半分にカット、小葱は小口切りに。
- ③皿に水をよく切った新玉葱を敷き真ん中に花の形に鰹をのせ、カイワレ大根、小葱、ミニトマトを飾る。
- ④☆たれをかけ、真ん中に大葉・生姜をトッピング。小葱を散らす。

一人分の材料	生姜：3g	（たれ）
鰹のたたき：50g	カイワレ大根：3g	ポン酢：大さじ1
新玉葱：50g	小葱：3g	にんにく：少々
大葉：2枚	プチトマト：小2個	柚子胡椒：少々

エネルギー 140kcal タンパク質 16.3g 脂質 3.1g 塩分 1.3g
今回は鰹を50g使用でタンパク質を12.9g摂取できます。



佐賀関発インターネットラジオ毎月2回配信中



端末の貸出しもあります
詳しくは：O-Link
☎ 097-574-5258



第一回 6月13日土曜日 10時～15時 小黒公民館

- ◆ 訪問エリア：大志生木・小志生木地区／田中地区／大黒・小黒地区／秋の江・白木地区／一尺屋地区
- ◆ 日時・場所：各エリアの日程は次号でご案内します
- ◆ 対象：地域にお住まいの皆さまどなたでも
- ◆ 参加費：無料（飲み物をご購入の場合は1個100円）
- ◆ 問い合わせ先：日本文理大学経営経済学部

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団体が協力して実施致します。



『大翔会』さんが送迎を担当しました

- 【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)

佐賀関駐在所前 毎週金曜日10時～15時
ふれあいカフェ 第4土曜日10時～13時

ふれあいカフェでは毎週金曜日に11時から“10分間体操”をはじめました。カフェの隙間時間を使って皆さんと一緒にフレイル予防にも取り組んでいきます。みんな元気な佐賀関を目指していきましょう！！

