

TOPICS

- ・熱中症に気を付けて！
- ・エアコン買い替えは焦らずに
- ・夜市、僕は行けません（涙）
- ・昨年の気温を思い出して…

佐賀関かわら版

saganoseki fureai news paper

Vol. 7
2026.7.17

夏本番、暑さへの備えを忘れずに



7月中旬から8月にかけては、夏祭りや地域行事、草刈り、など屋外で過ごす機会がぐっと増える季節です。昨年も晴れて気温の高い日が多く、35℃を超える暑さとなる日も多くみられました。日差しが強く、雨の少ない日が続いたことで、熱中症への注意が必要な夏となっていました。

佐賀関は海に囲まれ、比較的心地よい風が吹くことも多いため、「今日は風があるから大丈夫」と感じることもあるかもしれませんが。実際には強い日差しや地面からの照り返しで体温は思っている以上に上がっています。潮風が汗を乾かしやすく、知らないうちに水分が失われていることも少なくありません。帽子を着用し、のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

汗を多くかく場合は、適度な塩分補給も大切です。できるだけ日陰で休憩を取り、無理をせず作業時間を調整することも熱中症予防につながります。特に高齢の方は暑さを感じにくいことがあります。ご家族やご近所さん、道端で会う名前の知らない人同士でも「水分摂っちゃんのかい?」「少し休みよえ」と声を掛け合うことも熱中症対策です。

早吸日女神社

夏祭り・関の夜市

2026年 7月25日 (土)

佐賀関病院 管理栄養士

ひろみ先生の栄養アドバイス

Vol.6 鶏皮とたっぷり薬味の酢の物

薬味の「薬」という漢字には「毒消し」「滋養」という意味がこめられ、古くから食あたりや夏バテを防ぐための知恵として活用されてきました。殺菌作用や消化促進の働きがあり、夏場の暑い時期に肉や魚を食べる時でも安全に美味しく食べれる役割を果たしています。わさび・大葉・みょうが・生姜・葱・ニンニクなどです。暑さで食欲がない時！お酢の酸味が唾液や胃液の分泌を促します。



- ①生姜は皮をむき、大葉は軸を切り落とす
- ②胡瓜は千切りし薄塩でもみ5分おいて塩を流水で流し絞る
- ③みょうが・生姜・大葉も千切りにする
- ④鍋にお湯を沸騰させ料理酒と鶏皮を入れ、中火で5分程度（火が通るまで）ゆで、流水で洗い水気を拭き細切りする
- ⑤ボウルに合わせ酢を入れ②③④を入れて良く混ぜ、器に盛り付ける

1人分の材料

鶏皮: 30g
お湯(ゆで用): 250ml
料理酒(ゆで用): 小さじ1

胡瓜: 30g
もみ塩 少々
みょうが: 15g
大葉 1枚

(合わせ酢)
酢 大さじ1
醤油 大さじ半
砂糖 大さじ半

エネルギー 188kcal
タンパク質 3.9g
塩分 1.2g

佐賀関の行事予定

8月17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)

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)



佐賀関つなぐネットラジオ

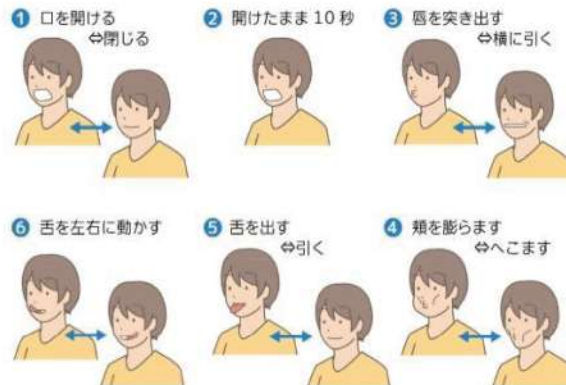
地域の声を、あなたへ。





ホッとひと息 サッとひと運動 Vol.6

今回は嚥下体操です。嚥下というのは食べ物や飲み物を飲み込む事を意味します。嚥下がし辛くなると、ムセが生じたり、誤嚥して肺炎を引き起こす可能性もあります。自宅で行える体操でしっかり予防をしていきましょうね！金曜日にふれあいカフェで行う10分間体操でも実施予定です、お気軽にお越しください。
(佐賀関病院 板井)



1点を積み上げろ！1学期期末テスト

6月25日(木)26日(金)に1学期期末テストが実施されました。18日にテスト範囲が発表されて以降、放課後、全校生徒が集まって取り組むSST(関中スタディタイム)の時間も延長され、わからない問題は先生に聞いたり、友だちと教え合ったりしながらがんばっています。SSTのあとも学校に残って学習したいという人も多く、最大17時まで前向きに取り組んでいます。学習に対する全校の意識が高まった9日間。自分たちの未来を信じて進みます。 今月の担当記者：佐賀関中2年(伊藤・黒木・齊藤・姫野・古澤・屋成)



出張ふれあいカフェを開催中です

問合せ 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



大学生と地域住民がゆったりとした時間を共有しながら交流を深める「出張ふれあいカフェ」が、佐賀関地区の各地で順次開催されています。会場ではお茶や会話を楽しみながら、日頃の出来事や地域の話題などを自由に語り合うことができるイベントになっている。カフェではカルタづくりを各地域ですすめており、全てのエリアをまとめた「佐賀関カルタ」の完成も目標にしています。

7月開催の予定は 7月24日・秋の江公民館 10時～15時
7月31日・一尺屋浦上地区構造改善センター 10時～15時



第2回関のわてらこやプロジェクト (関のわ小中メンバー)

第1回は、佐賀関らしさを生かした出し物のアイデアを楽しく出し合い、6月20日に開催された第2回は、前回決まった出し物を作成しました。「どうやったら上手く作れるか」や「どうしたらお客さんに楽しんでもらえるか」など考えて作りました。仲間と相談しながら協力して取り組むことができたので、とても楽しい時間となりました。夜市では、被災された方々や、いつも見守ってくださる地域の皆さんに「来てよかった」と思ってもらえるよう、みんなで力を合わせて頑張ります。みなさんもぜひ遊びに来てください。

佐賀関被災者つながりサービス

カフェ送迎支援

佐賀関駐在所前

ふれあいカフェ
毎週金曜日10時～15時
第4土曜日10時～13時

“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。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。

【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 納涼花火大会

7月30日(木)