

TOPICS

- ・「夏休みうらやましいなあ…」
- ・子どもたちも主役になれる街
- ・復興住宅の内容固まる、
- ・来月号でふれます。

佐賀関かわら版

saganoseki fureai news paper

Vol. 8
2026.8.21



夏の酷暑にも負けず、よろずや生活支援大活躍!!



少子高齢化や人口減少、単身世帯の増加が進む佐賀関では、地域の「ちょっとした困り事」の相談が増えています。「昨年まではできていたのに…」「頼める人がいなくなった」など多くの困り事が行き場を無くしています。ふれあいカフェでは、学生や地域の有志、包括支援センター等と協力して生活のちょっとした困り事のお手伝いを行う『よろずや生活支援』を昨年から実施しています。これまでの活動実績も50件を超え、多くの方々に喜んでいただける活動になってきました。みなさまもちょっとしたお困り事等があればお気軽にふれあいカフェや包括支援センターにご相談ください。

活動については、あくまでも学生たちが行える簡易的なお手伝いになります



問合せは佐賀関ふれあいカフェ ☎080-8373-4619(宮田)または佐賀関地域包括支援センター ☎097-575-0337まで

関のわてりこやプロジェクト 関の夜市に出店しました

7月18日、これまでみんなで考え、作ってきた夜市の出店に向けて最後の準備をしました。お客さんに楽しんでもらえるよう、必要なものを確認しながら、本番に向けて準備を整えました。そして7月25日、いよいよ夜市本番を迎えました。私たちは、これまで自分たちで準備してきたお店に立ち、たくさんのお客さんを迎えました。参加したメンバーからは、「接客が難しかった」「みんなとお店をできて楽しかった」「缶バッジやひもくじをしているお客さんが喜ぶ姿を見て、作ってよかったと思った」などの声がありました。自分たちで考えて準備してきたものを、実際に地域の皆さんに楽しんでもらえて、とてもうれしかったです。



遊びに来てくださった皆さん、応援して下さった皆さん、本当にありがとうございました

佐賀関の行事予定

9月14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)

8月23日 日曜日 14:00～15:30

・復興意見交換会
(市民センター/集会室)
※どなたでも参加可能です

9月12日 土曜日

・大漁おし初め大会 11:00～
11:00～(漁協荷捌き場周辺)
・関の鯛つりおどり大会
17:00～(漁協荷捌き場周辺)

毎週土日祝・毎月18日

・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)

- ★関の鯛つり日本一大会
- ★大漁おし初め大会
- ★お魚つかみどり大会
- ★海のふれあい広場
- ★出店・キッチンカー・マルシェ

関の鯛つりおどり大会

会場 佐賀関漁港周辺 9月12日 土 11時～19時
(大分県漁協佐賀関支店荷捌き場周辺)



最新情報などはこちらで発信中!
鯛つりおどり大会公式Instagram

将来のためにも勉強にがんばろう。ヤングキャリアアドバイザー講演会



7月8日(水)に建設業や製造業に携わっている2名の方の講演がありました。それぞれの仕事内容や中学生時代の貴重なお話を伺うことができました。「たくさん資格をとると仕事に活かせるので、そのためにも今勉強にがんばっておこう。」と(株)利根建設の橋本さん。「外国の方との商談もあるので、英語を修得しておくことは大切だよ。」と(株)三井E&Sの後藤さん。講演を通じて、働くことのやりがいや大変さを知ることができました。私たち1年生は、来年、職場体験を控えています。実際に働く体験ができるのが今から楽しみです。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)

佐賀関病院 管理栄養士

ひろみ先生の栄養アドバイス



Vol.7 さっぱり冷静夏野菜パスタ (レモン&バジル風味)



バジルはカロチン・ビタミンE・ビタミンKなどの抗酸化ビタミンや、鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富で、夏バテした胃腸の改善にも効果があります

- ①ミニトマトは1/4にカットする、オクラは塩で板ずりしサツと茹で冷水で冷やし1cm幅の小口切りに、イカ・海老は少量の塩を入れ茹で火が通ったら氷水で冷やし水気を拭き取る
- ②ガーリック以外の調味料を合わせイカ・えび・オクラを入れ混ぜ冷蔵庫で馴染ませる
- ③パスタを少量の塩を入れ茹でザルに上げ、冷水で一気に冷やし麺の水分を絞りきる
- ④ボウルにパスタ・ソース・具材を入れ手早く和える
- ⑤お皿に盛り付け、トッピング中央にレタスバジル、回りにミニトマト、全体に乾燥ガーリックを振り完成。

1人分の材料

パスタ: 60g
イカ: 50g
むき海老: 4~5尾(50g)

オクラ: 中2本
もみ塩 少々
ミニトマト: 2個
レタスバジル(葉)1枚

(合わせソース調味料)
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ半~1
乾燥ガーリック粒状 少々

バジルソース 大さじ2
黒胡椒 適量

エネルギー 441kcal
タンパク質 27.9g
脂質 16.8g
塩分 2.5g

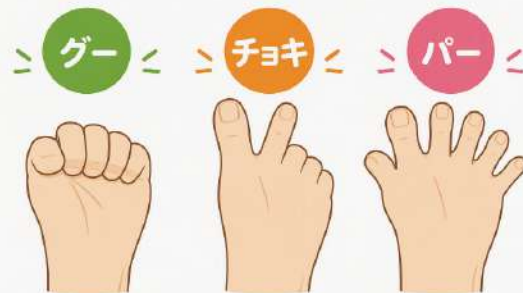


ホッとひと息 サッとひと運動

Vol.7

(佐賀関病院 坂井)

今回は足指体操です。足の指は転倒と大きく関係しています。無意識ですが、歩くときには足指が地面をしっかり踏みしめています。指の動きが固くなっていたり、歩くときに指が浮いてしまっていたりすると転倒する危険も増してきます。そこで、手軽な方法として足の指でグー、チョキ、パーをしっかりと作れるように動かしてみましょ。グーは力いっぱい握る!チョキは親指と他の指をしっかりと離す!パーはおもいきり指の間を広げる!このことを意識して左右の足やってみてください!



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)



佐賀関つなぐネットラジオ

地域の声を、あなたへ。

