

回覧

佐賀関かわら版

saganoseki fureai news paper

Vol.10
2026.10.16

材料はセキストアで購入可大好評レシピ



佐賀県病院管理栄養士

ひろみ先生の栄養アドバイス

れんこんは、加熱することでデンプンの性質が変化し、ホクホクとした食感になります。食べ応えがあり、お腹にもしっかりと溜まります。小松菜に豊富に含まれる「カルシウム」と、秋鮭に豊富な「ビタミン D」を組み合わせることで、カルシウムの吸収率アップが期待できます。また、れんこんと小松菜に多く含まれる「ビタミン C」は、鮭の赤い色素成分である「アスタキサンチン」と合わさることで、免疫力を高め、肌の調子を整える相乗効果が期待できます。さらに、コーンとれんこんに含まれる不溶性食物繊維が腸内環境を整えてくれます。温かいお料理は体を温め、代謝をサポートしてくれるのも嬉しいポイントですね。



秋鮭とれんこんのホクホク甘酢炒め

①れんこんを 1cm の半月切りにし、水にさらしホクホク食感になる程度までボイルしざるにあげる ②小松菜は 3～4cm の長さにカット、さっとボイルしざるにあげる ③秋鮭：一口大に切り、沸騰したお湯に塩と酒を振り火が通る程度までボイルし、ざるにあげる ④コーン：缶から出し水分をきっておく ⑤調味料を合わせておく ⑥フライパンにサラダ油を熱し、①②③④を入れ、さっと炒め⑤の調味料を回し入れ、余熱で全体に絡めてお皿に盛りつける

1 人分の材料

れんこん：50g
小松菜：50g

秋鮭：50g

コーン：30g

料理酒：小さじ 1

塩：少々

サラダ油：大さじ半分

醤油、酢、砂糖：各小さじ 1

鳥がらスープの素：少々



エネルギー 246kcal

タンパク質 14.7g

脂質 11.4g

食物繊維 3g

食塩相当量 1.67g

佐賀関の魅力を伝えるアイテム販売



関のわてらこやでは、子どもたちが「もっと佐賀関の魅力を伝えたい!」と話し合い、佐賀関の“宝物”をテーマにしたカードや缶バッジづくりを進めています。11月7日(土)には、アミュプラザおおいたで 1 日限定の「関のわてらこやショップ」をオープン!子どもたち自身が店頭立ち、佐賀関の魅力を届けます。ぜひ応援に来てください。

関のわてらこや
プロジェクト

佐賀関の行事予定

10 月 26 日月曜日

・健康ひろば～お口の健康～

(13:30～/市民センター集会室)

11 月 6 日 金 10:00～15:00

・出張ふれあいカフェ

(秋ノ江/秋ノ江公民館)

11 月 14 日 土 10:00～15:00

・出張ふれあいカフェ

(小黒/小黒公民館)

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)



佐賀関つなぐネットラジオ

地域の声を、あなたへ。



9連覇を目指して～関の鯛つりおどり講習会



9月3日(木)5限に、佐賀関中学校体育館で関の鯛つりおどり講習会が行われました。当日は保存会のみなさんが指導にあたってくださいました。「鯛じゃい鯛じゃい。」の声の出し方や手の高さ、指先の位置など細かいところまでみっちり教えていただきました。全校生徒一丸となって取り組むことができました。関の鯛つりおどりは、佐賀関の大切な伝統です。これからもしっかり引き継いでいきたいです。

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)

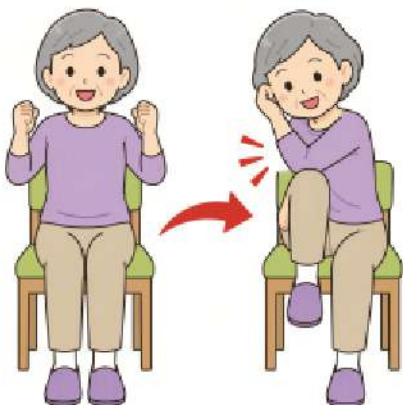
ちなみに…9月12日開催の第43回関の鯛つりおどり大会にて

無事9連覇達成されました、おめでとうございます



**ホッとひと息
サッとひと運動
Vol.9**

(佐賀関病院 板井)



今回の運動は座ったまま行う運動です。腿上げをしたり、体を捻ったり、腕を動かしたりなど複合的な運動になります。まずは椅子に腰掛け、ももを持ち上げます。持ち上げた足側の膝と反対側の肘を付け合わせてください。その次は同じように反対の膝と肘も付け合わせてみましょう。慣れてくるとこの繰り返しをリズムカルに出来ると良いですね。膝と肘がつかない方は近づけるだけでも運動の効果はありますので、無理はしないでくださいね^^



ふれあいカフェにてスマホ教室開催します

ふれあいカフェでは、下記のとおり佐賀関地域の高齢者の方を対象にスマホ教室を定期的に開催しております。どうぞお気軽にご利用ください。

参加費無料
佐賀関 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

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)



地域のみなさんの暮らしを応援します!

佐賀関で
よろずや生活支援
を開始しました!

学生たちと地域の大人が中心となり、地域の“ちょっとした困り事”のお手伝いをします。

こんなことでお困りではありませんか?

- 買い物に行けない
- 電球の交換や簡単な作業をしてほしい
- 草刈りや庭の片付けをお願いしたい
- その他ちょっとした困り事など



みなさまも ちょっとしたお困り事等があればお気軽にご相談くださいね。

活動は、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)

佐賀関地域包括支援センター ☎097-575-0337 まで。