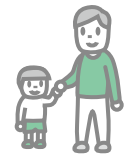
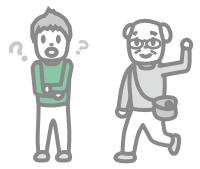


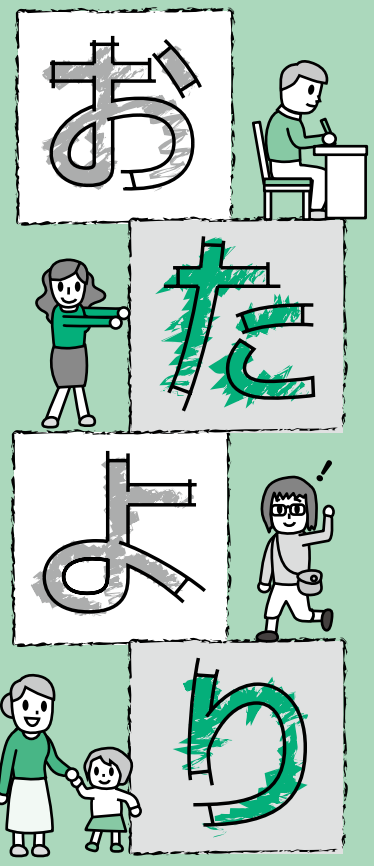
### 長崎のいろんなことを 気軽に話ませんか？



今回の特集は「被爆継承の未来を見つめて。」です。原爆投下から70年。現在の平穏な暮らしは、さまざまな苦難を乗り越えながら、復興への道のりを歩み、そして、平和への活動を行ってきた被爆者の皆さんの努力の上にあります。被爆者の高齢化が進む中、あの日

「ながさきジーン！」は、さまざまな分野で頑張っている情熱にあふれた、すてきな長崎の人を紹介し、長崎の人やまちを元気にすることを目指して、年2回(4月・10月)発行している情報誌です。4月1日に第15号を発行しました。

■「ながさきジーン！」第15号発行  
長崎のことがいろいろ分かって、おもしろいです。これを機に、長崎のことにもっと目を向けていきます！ (女の都一丁目 U.A.さん)



このコーナーに掲載する皆さんからのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見をプレゼントクイズのコーナーにお寄せください。

掲載させていただいたかたには、図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。

の記憶を忘れないために、そして、平和への想いをさらに強めていくために、被爆者の想いを語り継ぐ人たちに、その決意を聞きました。

また、変わった名前をついた場所などの由来を探る「まちぶら発見 ネーミング図鑑」では、「二本柱鳥居」と「デルノア通り」を調査。原爆のすさまじさや、復興を目指した人たちのきずなを伝える場所を取材しました。

さらに、「偉人が愛した逸品」のコーナーでは、原爆で自ら重傷を負いながらも、医師として、そして、父親として、最後まで命を燃やし続けた、永井隆博士の愛用の執筆道具を紹介。死と向き合いながらも、子どもたちに向けられた優しいまなざしが分かるエピソードなどを紹介しています。



そのほか、命の大切さを伝えるため、戦争を舞台にした演劇に情熱を注ぐ瓊浦高校演劇部を紹介した「頂を目指すせー」のコーナーや、被爆から力強く復興を遂げた爆心地付近を古写真で振り返る「ナガサキタイムトリップ」のコーナーなど、長崎の人やまちに関する情報が満載です!!

この「ながさきジーン！」は、自治会のご協力により各ご家庭に回覧しています。市立図書館や公民館の図書室などの公共施設でもご覧になれます。また、市内主要書店などで購入することもできます。詳しくは広報広聴課(☎829・1114)までお尋ねください。(広報広聴課)

### 今月のプレゼント

「選りすぐりの特産品はいかがですか？」長崎市ブランド振興会の会員が推奨するご覧の商品を今月は、

**10名様**  
にプレゼント!!

### お店 五島製麺

### 商品 長崎の味詰め合わせ



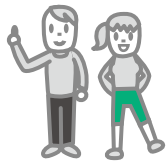
昭和23年創業、麺づくり一筋で味にこだわります。厳選した小麦粉を使用し、特に独自の低温熟成・冷風乾燥製法で作る麺はもちりとした歯ごたえが自慢！  
そのほかにも、香ばしくサクッとした食感の揚げ麺も、皿うどんなどでお楽しみください！

問 東町2104-2 ☎813-3913  
ホームページ [五島製麺](#) 検索

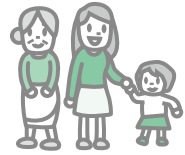
### 表紙の話



長崎の伝統文化を学ぼうとハタ作りに取り組む愛宕小学校。みんな、ハタ揚げが大好きで、撮影が終わってから元気に駆け回っていました！



さまざまなご意見をお待ちしています。



野菜を食べて健康に！

健康のためには、野菜をたくさん食べるのが大切だと聞きました。普段から、意識するようにしたいと思います。(石神町 N.Mさん)

5種類の野菜を70%<sup>2</sup>ずつ食べる例



健康であることは、皆さんに共通して願いですよね。健康づくりに大きく影響を与えるものの一つが「食生活」。中でも野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整える栄養素が多く含まれており、高血圧・がん・糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があるといわれています。健康づくりに必要な野菜の摂取量は、成人で1人1日350g以上といわれています。例えば、5種類の野菜を70%<sup>2</sup>ずつ組み合わせて食べるとして、それぞれの野菜の量がどれくらいになるかというと、中くらいの大きさの材料で、左囲みのイラストのようになります。これは、意識しないとなかなかと

れない量なんです。そして、長崎県の皆さんの平均摂取量はというと、男性301g、女性253gと、まだまだ少ない状況です(出典：平成24年度国民健康・栄養調査)。

そこで、生活習慣病予防のための食生活の見直しや野菜摂取による健康づくりを進めるために、「栄養・食生活」をテーマにした健康川柳と標語を募集したところ、8歳から93歳までの幅広い年齢の方々から、337作品の応募がありました。どの作品も、「野菜を食べたい！」と思えるような明るく、楽しいものがかりでした。

最優秀賞と優秀賞は、左のとおりです。これからスーパーや直売所など、皆さんの目につくところに表示して、呼びかけていきますので、献立を考えるときに、ぜひ心がけてください。

最優秀賞

「たっぷりの野菜と笑いで健康に」ともりんさん

優秀賞

「旬野菜 食べて軽やか 坂の町」Kennちゃんさん

「飲む野菜 それよりもは 噛む野菜」ふえーんさん

いまの食生活に、野菜料理をプラス1皿、または、献立の材料に野菜を増やして「いきいき健康生活」を始めましょう！ (健康づくり課)

妊婦さんにいたわりを

妊婦さんには、マタニティマークを身につけてもらいたいと思います。そして、健康な赤ちゃんを産んでくださるよう祈ります。(新大工町 AMさん)

おつしゃるとおり、妊娠・出産を安心して、快適に迎えるためには、社会全体が思いやりの心で、やさしく接することが大切です。

妊娠中は、赤ちゃんが順調に成長するために、お母さんが健康であることが大切です。特に妊娠初期は、赤ちゃんのからだがつくられるとても大切な時期ですが、まだおなかがありません。目立たず、外見からは妊娠中ということが分かりにくい時期でもあります。



母子健康手帳と一緒に配りしています

そこで、周囲の人が配慮しやすいように、妊婦さんに身につけてもらうのが「マタニティマーク」です。見かけたら、電車やバスでは席を譲る、そばでたばこを吸わないなど、やさしい心遣いをお願いします。

そして、妊婦さんやごども、高齢者や障害のあるかたなど、誰に対してもやさしいまちでありたいですね。(いづも健康課)

問題

「女の一生」などの作者にまつわる資料を展示。角力灘に沈む美しい夕日も見られる文学館は？(ヒント、22ページ)

答え ○○周作文学館

応募方法・応募先

①○○に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙に対するお便りなどを必ず書いて、はがきかホームページで応募してください。抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。締め切りは4月30日(木)消印有効です。たくさんのご応募お待ちしております。

【はがき】〒850-8685 桜町2-22 長崎市広報広聴課「広報ながさき」プレゼント係  
【ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月のクイズ

【3月号の答え】市民活動センター「ランタナ」※2月号には256通のお便りをいただきました。ありがとうございました。