

# 『食改』の魅力を 新米・ベテラン食改さんに インタビュー

南島原市では、現在379人の食改さんが活躍しています。その中から新米・ベテランの食改さんに ①食改になったきっかけ、②食改になってよかったこと、③皆さんへのコメントをお聞きしました。



中村 ツヤ子さん(83歳)  
●地区：南有馬  
●経験年数：29年



本田 泰子さん(28歳)  
●地区：深江  
●経験年数：1年

- ①簡単に言うと「やせるため」。役場から食生活の改善を勧められ、1年間講習を受けました。その後も健康的な食生活について勉強するために、食改に入会しました。
- ②新しい仲間ができました。皆で楽しく調理したお弁当を心待ちにしている人の笑顔を見ることが幸せです。
- ③食改に入ると新しい友達ができます。料理のレパートリーも増えます。何より、人のために何かができることが発見できます。
- ①家族の食生活改善のために、お姑さんと一緒に入りました。
- ②野菜をたくさん使うようになったり、薄味に心掛けたり、食生活の見直しができるようになりました。習ったメニューを作ることで、料理のレパートリーも増えました。
- ③地域の人と交流ができて、年上の人から料理のコツなどいろいろ教えていただけます。でも、もっと同世代の人が増えるといいな。

## あなたも食改になりませんか？

健康により食生活を学びたい人、食を通じていろいろな人と接したい人、ボランティア活動に興味がある人などは、養成講座を受けてみましょう！

☎健康対策課 ☎050(3381)5141

### 【養成講座】

- 📅 9月18日(火)、27日(木)、10月9日(火)、25日(木)、11月6日(火)、20日(火)、12月6日(木)、18日(火) (計8回)
- 📍 西有家保健センター
- 🎯 健康により食生活のはなし&クッキング (詳しくは市ホームページをご覧ください)
- 🆓 無料
- 👤 南島原市民であれば、誰でも参加できます。(原則全8回参加できる人)
- 👥 30人
- 📅 健康対策課へ8月31日(金)までに申し込みください。



## 募集！「みそ汁レシピ」および「朝ごはん川柳」

毎日、朝ごはんを食べる市民の割合は何%だと思いますか。なんと、0～39歳で約70%という調査結果です(平成22年度)。朝ごはんを抜いて学校や職場に行くと、イライラしたり、集中力が続かず、勉強や仕事がかたどらないことがあります。市では、朝ごはんを食べる市民の増加を目指して、「朝ごはんコンテスト～みそ汁レシピ編～」 「健康川柳～朝ごはん編～」を募集します。入賞者には副賞があり、さらには、広報紙やホームページなどで紹介していきます。皆さんからの応募をお待ちしています。

【朝ごはんコンテスト～みそ汁レシピ編～】 応募締切…9月14日(金)  
【健康川柳～朝ごはん編～】 応募締切…9月28日(金)

- ※朝ごはんコンテスト、健康川柳共通事項
- 📍 市内在住
- 📄 応募用紙に必要事項を書いて提出してください。(持参、郵送、Eメールなど可) 応募用紙は、健康対策課や各支所、市ホームページにあります。
- ☎ 健康対策課 ☎050(3381)5141  
〒859-2211 南島原市西有家町里坊96番地2  
E-mail: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp



←前年度、朝ごはんコンテスト「最優秀作品」

# コラム 口之津開港 450年

—— 口之津港の壮大な歴史をたどる ——

子どもたちにもわかるよう「ふりがな」・「簡単な言葉」で紹介しています。 CHAPTER. 6

## 口之津港と三井の歩み

- 明治9年 三池の石炭は、三池～口之津～上海の経路で積み出していた。
- 明治29年 大屋中橋を貯炭場とした。口之津港が輸出入貿易港に指定された。
- 明治31年 口之津支店内に船舶課(三井船舶株式会社前身)を設置した。
- 明治32年 長崎税関口之津支署を東大泊に新築移転した。
- 明治39年 口之津からの石炭輸出が最盛期となる。
- 明治42年 三池築港の完成で口之津入港船舶が激減する。
- 大正11年 三池内港の完成で口之津入港船舶は皆無となる。

## 明治39年 長崎県内各港輸出入額

港名	輸出額(円)	輸入額(円)
長崎	2,559,120	14,933,066
口之津	4,430,397	5,023,177
島原	868,937	921,511
佐世保	15,500	2,914,525
早岐	264,780	247,737
厳原	165,073	533,341

(長崎県紀要より)



明治30年代の口之津港

## 三井三池石炭の 海外輸出港として

口之津歴史民俗資料館館長 原田 建夫

16、17世紀に南蛮船(ポルトガル船)の来航でにぎわった口之津港が、再び注目されるのは、明治に入ってからのことです。三井物産会社は、明治9年に三池産の石炭の販売権を獲得しました。そして、口之津に出張所を設置し、国内輸送から海外輸出中心へと会社方針をかえていきました。

三井で産出された石炭を三池港から海外(上海)へ運ぶためには、大型船の着岸が必要ですが、三池港の水深は浅く着岸できないため、深くて天然の良港である口之津港が選ばれました。

三池の石炭は、三池から口之津港へ数珠つなぎになった団平船で運ばれてきて、口之津の貯炭場へ陸揚げされました。そして、港内の沖合いの4つのブイに停泊している三井の船や外国の船に積み込まれ、海外へ輸出されました。このように三井三池石炭の輸出が始まると、三池からの団平船の白帆が口之津港を埋め、また常時入港する大型船で、村は南蛮船来航時の活気を取り戻しました。

石炭作業員は口之津村だけでなく、近くの村々や天草から集められました。しかし、それで

も人手不足であったため、明治32～34年にかけて与論島をはじめ、鹿児島島の島々から千人を超える人々の移住がありました。

口之津の石炭輸出の最盛期は明治30年代です。明治39年の輸出額は現在の額にして約500億円とも言われています。

当時の口之津村には、三井支店や三井倶楽部が開設され、多くの名士が訪れました。現在の栄町から大泊にかけて全国から集まってきた商人によって、道沿いに160軒余りの屋号のついた商家が軒を連ね、宇板川(現南大泊)には高級遊郭も作られました。しかし、明治42年、三池築港の完成に伴い、口之津港からの石炭輸出は激減し、さらに大正11年、三池内港が完成すると口之津からの石炭輸出はほとんどなくなりました。



宿題を2週間で終わらせて、めいっはおい遊ぼう。  
テーマ「夏休みにしたこと」 南島原市立 山口 小学校 6年 名前 中川 悠