

お手数ですが
52円切手をお貼りください

897-0392

フリガナ
◎ご氏名

年齢 / 歳 性別 / 男・女

広報紙掲載の場合のお名前の表記
本名・匿名・イニシャル

ペンネーム ()

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 -

電話 () -

南九州市役所
企画課 行

おたより
まっています

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。
52円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。



←点線に沿って切り取ってください。
(官製はがきでも可)

File 53 街探偵



松山校区
知覧地域

地区・校区巡り ①⑥

590世帯、1577人(平成28年7月末)

(自治会)
東垂水、西垂水、松山、菊永、大隣、上木原、
中木原

松山校区は、市の南西部にあり、大きな山や川はなく平野地帯です。農業が盛んで、お茶やたばこ、さつまいも(青果・焼酎・でん粉用)や人参、大根など、畑で作れるものは全て作っていると言われるほど。最近では、農業の機械化が進み大規模農家が増え、空いている畑はなくなりそうです。



▲7月4日に汐見原集団茶園(菊永)で開催された、第9回市乗用型茶摘採競技大会。

校区活動が盛ん!

校区公民館では、“文化祭”や小学校合同の“運動会”、20年以上も続く“駅伝大会”や1月1日に行う“新年式”など校区民が集まる催しがたくさんあります。現役農家の方が多いため、皆さん時間を見つけて参加されるようです。また、青少年育成部では毎月の声かけ運動を行い、空き家などをパトロールして地域で子どもたちを守ります。



▲毎年6月に議会傍聴へ行った後、さまざまな施設を見学に行きます。今年は新しくできた南九州消防署に行きました。

校区婦人会が元気!

明治時代から100年ほど続くと言われる歴史ある校区婦人会は、市内で一番大きいのではないのでしょうか。いろいろな活動をしていますが、市民体育大会のマスゲームや小京都ふるさと祭の踊りなどには毎年参加しています。また恒例で定評のあるものといえば、県下一周駅伝競走大会での接待です。中継所となる赤石鉱山で、大会関係者へそばを100食以上振る舞います。

* 校区活動アルバム *



▲公民館講座の加工教室で、あくまきなどを作ります。

▼市民体育大会で大活躍!



▲戦没者慰霊祭も20年以上続いています。



※皆さんが知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、市役所企画課 広報統計係までお知らせください。

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。
ホームページ
<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>
または携帯サイト



携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。→
(官製はがきでも可)

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

◆読者アンケート

今月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号3つに○印をつけてください。

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1 川辺祇園祭 | 2 まちの話題 | 3 行政情報 |
| 4 レシピ | 5 街かど探偵 | 6 おたより |
| 7 図書館だより | 8 ケンゾウレンジャー | 9 誕生・おくやみ |

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

『株式会社 鹿土農産』より
『さつま杜仲葉茶』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(9月20日消印有効)

プレゼント品を提供いただける方を募集します。
企画課広報統計係 ☎ 0993-83-2511
知覧庁舎内線 2050 まで。



杜仲茶には降圧作用、利尿作用などがあり、
便通改善、ダイエット効果が期待できます。
毎日の美容と健康、そしてダイエットを心掛けて
いる方に適した健康茶です。

特に

高血圧の方におすすめ!

品質・安全を第一に考え、香料・
保存料も一切使用せず、どなたで
も安心してお飲みいただける、まろ
やかな味わいとなっ
ています。ティー
バックになってい
ますので煮出して、
ホットでもアイスで
もお気軽にお飲み
いただけます。



株式会社 鹿土農産
南九州市川辺町両添 481
☎ 0120-939-016
HP <http://www.kadonousan.co.jp>

南九州市ホームページからも
『おたより』受け付けます

広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。
南九州市ホームページ
(<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>) の広報紙
ページを選んで入力してください。

私が事務局をしている東海地
区南九州市ふるさと会の平成
28年度総会と懇親会が、6月26
日(日)に名古屋市中区のローズ
コートホテルで行われました。
故郷からは、塗木弘幸市長、蔵元
市議会議員長、近藤観光協会長、塗
木知覧支所長や愛知県鹿児島県人
新屋会長がご臨席され、"シヨ
チュ"がまわつてくると皆さん
は歌や踊りなどで楽しい雰囲気
の中、大盛り上がりでした。最後

おたより



は、塗木知覧支所長の「さつま語
の解説」で大変盛況な中、閉会し
ました。
来年は6月25日(日)にローズ
コートホテルで開催予定です。
(塗木三男さん 男性)



塗木さん、おたよりありがとうございました。
うございます。楽しい雰囲気
が写真から伝わってきます。
年に一度のこの会を楽しみにし
ている方がたくさんいらっしゃる
んでしょね。

読者の皆さんからお寄せいただいたお
たよりや情報を掲載しています。
※文章は添削させていただく場合があります。
※ご了承ください。

よかところ！よかもん！特産品！

南九州市特産品協会から、いろいろある市内の特産品を紹介します。

菜種油



無添加 国産原料 100%

自社農園を中心に農薬を使用せず有機肥料だけで栽培した「菜種」を使っています。

菜種油には、血中の悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしてくれるオレイン酸やαリノレン酸、ビタミンKなどが豊富に含まれます。揚げ油として注がれるその色は菜の花を思わせる黄金色の油に輝きます。

菜種のフレッシュさをギュッと閉じ込めた最高の食用油。カラリとあっさり仕上がるのもこの商品の特徴です。

クリーンベースちらん(株)
南九州市知覧町郡 3881
☎ 0993-58-7771

休 土・日・祝 HP 有

西郷餅



鹿児島県の武士の兵糧と言え「あくまき」。武士と言え西郷さん。平成30年に迎える明治維新から150年を契機に、新しいあくまきの商品が登場しました。

鹿児島銘菓の「あくまき」と黒砂糖を突き込んで、きな粉をまぶした商品です。食べやすく、木灰のえぐみが苦手な方もほとんど気になりません。また、冷蔵庫で保存しても固くならず、鹿児島でしか食べられない、わらびもちのような食感です。黒蜜をかけてどうぞ。

(有)梅木商店
南九州市川辺町平山 6794
☎ 0993-56-0126

休 土・日・祝 HP 有

【お問い合わせ】南九州市特産品協会（☎商工観光課内）☎0993-83-2511

食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

川辺地区の食生活改善推進員より、柚子胡椒のさわやかな香りと辛味がきいた一品をご紹介します♪

材料 4人分

- 鶏もも肉(皮なし) 70g×4枚
- 小麦粉A 大さじ3
- サラダ油 小さじ2
- 玉ねぎ 160g
- しめじ 160g
- 赤ピーマン 20g
- 小麦粉B 大さじ1・½
- ● 牛乳 120cc
- ● 水 120cc
- ● 顆粒コンソメ 小さじ1
- ● 柚子胡椒 6g
- ● 塩 小さじ1/7(0.8g)
- ● こしょう 少々
- サニーレタス 適宜

作り方

- ① 鶏肉は厚さが均等になるように開き食べやすい大きさに切り、小麦粉Aをまぶしておく。
- ② 玉ねぎは少し厚みのあるスライスにし、しめじは小房に分ける。赤ピーマンは太めの千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を焼き、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンに、②を入れ炒め、しんなりしたら、小麦粉Bを加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に③の鶏肉、○の調味料を加えて、とろみがつくまで煮る。
- ⑥ 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛りつける。



鶏肉の柚子クリーム煮

栄養価 1人分

- エネルギー 179kcal
- タンパク質 16.8g
- 脂質 6.3g
- 食塩相当量 0.7g

栄養士から♪

柚子胡椒の風味と辛味で、減塩メニューでもおいしくいただけます。辛さは好みで調整しましょう。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。