

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

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 () -

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、身近な話題などなど、何でもけっこうです。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)

南九州市役所 企画課 行

File 58 街探偵

農事組合法人が出す食堂の おそばがうまい!

農事組合法人とは、地域の農業をみんなで助け合って支えている方の集まりで、地元農産物の加工品を使ってもっと何かしたいという思いから、平成28年に食堂が2つオープンしました。
食堂では、組合で作ったお米や味噌などの加工品も販売しています。ぜひ、一度お越しください。

そば処 案山子 (農事組合法人 土里夢たかた)

毎週食べに来るお客さんが「そばがおすすめ。高田の水汲み場の水を使っていて、余計な味がしないから汁まで飲めるよ」と大絶賛。

また、かわな牛の「牛すじ入りカレー」は売り切れになったり、カボチャ、サツマイモ、ニンジンなどが入った「ガネ天ぷら」もセットで注文があったりと大人気。

「おいしかった」と人伝えて広がる雰囲気(接客)と味を大事にしています。



人気メニュー



肉そば



ご案内

営業日: 毎週火・土曜日

営業時間: 午前11時30分～午後2時

連絡先: 南九州市川辺町高田463-1

☎0993-56-4303



であえ〜る どんどん亭 (農事組合法人 どんどんファーム 古殿)

きっかけは「お惣菜を作って」という声でした。主婦の発想を生かし、旬の食材を使って野菜たっぷりの弁当などを作っています。もちろん、そばも定番メニューで、生甘酒やドレッシングなど加工品も人気です。店の名前の「であえ〜る」=「出会える」は地元の方がおしゃべりして集える場を作りたいという思いが込められています。安心安全な家庭の味を楽しみに、語りにきませんか。



人気メニュー



ちゃんぽん



ご案内

営業日: 毎週月・水・土曜日

営業時間: 午前11時～午後2時

連絡先: 南九州市川辺町古殿476

☎0993-78-4161



弁当を詰めるとき隙間があると、ついもう1品作って入れてしまいます。また、弁当が売り切れてもある食材でメニューを考えパッと追加で作ります。ぜひたくさんの方に来てもらいたいです。

全部手作りで、作ったものをその日のうちに出来るようにしています。また、素材のうまみを生かすため油を使いません。気の合う4人で作っています。ぜひ一度食べに来て感想をお聞かせください。

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 新年のごあいさつ | 2 まちの話題 | 3 行政情報 |
| 4 街かど探偵 | 5 おたより | 6 レシピ |
| 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

『かごしま森林組合』さんより

『木製ベンチ、プランター』

を2人の方にどちらか1つプレゼント!

当選は発送をもって
(2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。



ベンチ



プランター



南九州市みどりの推進協議会では、募金活動を推進しています。この募金は学校や公民館など地域の緑化および森林の整備などに使われます。ご協力をよろしくお願いします。



かごしま森林組合

南九州市川辺町平山 6140-1

☎ 0993-56-0079

森林を育てて、伐って、使って、植えて、森林づくりを進める皆さんのお悩みにお答えします。

南九州市ホームページからも『おたより』受け付けます

毎月、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。ごぞいます。

『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページからも送ることができます。



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。

平成28年も優しいふるさとのおたよりをたくさんありがとうございました。ありがとうございました。

年末になると思い出すことがあります。幼い頃、家族総出で近くの崖のシラスをリヤカーで持ち帰り、庭中にまいていました。父に聞くと、お正月の雪国の風景を出すための行為とのこと。紅白歌合戦のあとの雪景色の中の永平寺の鐘の音を聞きながら。

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。

おたよりありがとうございます。いろいろな工夫して季節を味わっていたのですね。
渋谷のけいちゃんさんをはじめ皆さんが、本年もより良い年を過ごせますように。

おたより



「あ、これなんだ」と思っていました。今はもう見られないのでしようね。昭和の時代が本当になつかしいです。
平成29年もすてきな年になりますように。
(ペンネーム) 渋谷のけいちゃん
東京都渋谷区 61歳女性

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。

無垢な人参ジュース(左) & 酵素人参ジュース(右)



人参のみを使った
100%ジュース

人参は、無農薬で有機質肥料のみを10年以上使い続けた畑で育てられた物を使っています。とろりとして味が濃く、甘くて飲みやすいです。栄養たっぷりの人参を1年間味わえるよう作りました。冷やすとさらに飲みやすくなりますが、常温の方が栄養をそのままとれるのでお勧めです。栄養剤感覚で飲んでいる方もいらっしゃるなど、ファン続出。健康を気にしている方、ぜひ一度ご賞味ください。

西山ファミリー農園
南九州市頤娃町郡 1294-2
☎ 0993-36-1441

休 不定 HP 有

手作り

ぼんぼん ヨーグルトの梵々季節パフェ



道の駅のバニラアイスやヨーグルト、川辺町産のイチゴなど、地元の食材がギュッと詰まっています。見た目は少し小柄ですが、食べてみると意外とボリューム満点。

シンプルでインパクトのあるス

イーツを作りたいと話す店長のおすすめポイントは、甘い自家製小豆煮と酸味のある無糖ヨーグルトとの組み合わせ。これがまた絶妙なおいしさで、アイスにかけるソースも手作りとかこだわりたっぷりです。旬のフルーツがおいしい時季にだけ登場する限定メニュー。イチゴを使ったパフェは3月頃までいただけます。

Café サクラノヤカタ (岩屋公園・桜の屋形内)
南九州市川辺町清水 3882
☎ 0993-56-0927

休 月・火・不定 HP 有

【お問い合わせ】南九州市特産品協会 (知商工観光課内) ☎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！

知覧地区の食生活改善推進員より、《豆乳スープ》をご紹介します。豆乳を使った温かいスープはいかがでしょうか。ぜひお試しください♪

材 料 4人分

- 玉ねぎ 80g
- 人参 40g
- 大根 40g
- じゃがいも 120g
- しめじ 100g
- 酒 大さじ2
- オリーブ油 小さじ2
- コンソメ 小さじ3
- 水 100ml
- 豆乳 400ml

作り方

- ① 野菜は全て角切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、野菜、しめじを炒める。しんなりしたら、分量の水を加え煮る。
- ③ 火が通ったら、コンソメと酒を加え、加熱する。
- ④ 豆乳を加える。



豆乳スープ

栄 養 価 1人分

- エネルギー 110kcal
- タンパク質 5.2g
- 脂 質 4.3g
- 食塩相当量 0.9g

栄養士
から♪

野菜たっぷりで、塩分も控えめなスープです。ご家庭にある野菜を入れても、おいしいですよ。

☆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。