

よかどこ！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。

梵字ロールケーキ&大きな苺大福



地元の食材にこだわり、川辺産の卵やイチゴを使っています。岩屋公園のお土産用にと誕生した梵字ロールケーキには磨崖仏の梵字の焼き印が押され、米粉が入った生地は“もちもち”。また、大人気の苺大福もオリジナルで、厳選された知覧茶と抹茶を使用したあんでイチゴを包みこみ、上品な味に仕上がっています。たまひまかけて作られた、イチゴがある時季のみの限定商品です。

■保存方法：冷蔵

■消費期限：2日

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

みな館オイル椿油



オレイン酸が豊富で抗酸化作用に優れた椿油は、古くから体にも良いとされ、高級な食用油としても多く利用されてきています。「和製オリーブオイル」とも呼ばれ、保湿性の高さでヘアケアやスキンケアにもよく用いられていますが、熱にも強いとされる椿油は揚げ物などにも最適です。また、卵焼きやオムレツを作るとふんわりと仕上がります。

土づくりからこだわった逸品、搾りたて、無添加天然油をぜひお試しください。

クリーンベースちらん(株)
(みな館工房)

南九州市知覧町郡 3881

☎ 0993-58-7771

休 土・日・祝日 HP 有

■保存方法：常温

■消費期限：2年

【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、ヘルシー減塩レシピをご紹介します。塩分が高くなりがちな煮魚を、おいしく減塩できる1品です♪

作り方

- 1 生サバは、味がしみ込みやすいように皮目に切り込みを入れる。
- 2 唐辛子は種を除き、2つに切る。
- 3 鍋に生サバ、合わせ調味料Aを全て入れ、落とし蓋をして火にかける。ふつふつと煮立ってきたら、弱めの中火にして約10～15分煮る。
- 4 深ねぎは5cm程に切り、トースターなどで表面に焼き目をつける。
- 5 いんげんは、筋を除きレンジで加熱(500Wで1分)する。

材料 4人分

- 生サバ(80g) 4切れ
- 牛乳 200cc
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 60cc
- 唐辛子 2/3本

【付け合わせ】

- 深ねぎ 2/3本
- いんげん 80g



ビックリ減塩!さばのみそ煮

栄養価 1人分

- エネルギー 246kcal
- タンパク質 19.0g
- 脂 質 11.1g
- 食塩相当量 0.9g

☆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。

栄養士
から♪

牛乳が、青魚のクセを消し、ふっくらと仕上げます。お魚以外にも、鶏肉などでもおいしいですよ♪

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。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 47 街探偵



なかふくら
中福良校区
知覧地域

地区・校区巡り ⑩

477世帯、978人(平成28年1月末)
(自治会)ニツ谷、高星、牧永野、横井場、林川、中須、朽場、迫瀬戸山、樋与上、中福良、和田、松村、横峯

中福良校区は、喜入(鹿児島市)と隣接しており、指宿市方面からのアクセス道路として県道232号が整備されています。また、市道浮辺永里線は頼娃・知覧間を結ぶ重要な路線となっています。

校区の東側は中山間地域、西側は平地で永里川が中央を流れ、川沿いには米やサツマイモなどが作付けされた水田や畑が広がっています。

行事・イベントでは、夏まつりや大感謝祭など、校区民が一体となって行っており、年々盛り上がりを見せています。

夏まつり



毎年、8月に開催される夏まつり、校区の方もとより、校区出身者など市内外から多くの方が参加し大盛況です。恒例の花火は中福良校区民の楽しみになっています。



大感謝祭 & 学習発表会



平成27年から校区秋の大感謝祭と中福良小学校の学習発表会を合同開催しました。午前は小学校校庭でゲートボール大会が開催され、小学生チームも初めて加わり盛り上がりを見せました。午後は小学校体育館で、学習発表会や一般演芸、各種作品展示などがあり、新たな試みは大成功でした。



日頃指導してもらっている校区の方に、小学生が勝利する場面もありました。



あいさつ運動

中福良小学校では、20年近く前からあいさつ運動が行われています。毎週水曜日に5、6年生が正門前で、登校する4年生以下の児童を出迎えたり、通行する方などに元気よくあいさつしています。

盗人穴

江戸時代、島津氏が一向宗を禁止していたため、子どもたちが役人にこの岩穴について話してしまわないように、盗人穴(ぬすつとあな)と呼ばれました。また、小川のそばにあるのは、念仏の声をかき消すためと伝えられています。



中福良棒踊り

修験道の影響を受けた稲作儀礼から生まれた踊りです。



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 民泊 | 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

『夢・風の里アグリランドえい』より

『アグリランドえい

つるつる温泉ミスト2本セット』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(3月22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。

つるつる温泉ミスト



好評!

平成26年11月に誕生した「つるつる温泉ミスト」は、無添加でアグリランドえい温泉の源泉を100%使用しています。

お肌をふっくらさせる炭酸水素イオンとつるつるにするメタケイ酸が豊富な美人肌の湯と言われる温泉水で作られています。お肌に無理させないピュアな泉質なので、敏感肌・乾燥肌のケアにも最適です。

メイク前、メイク直し、日常の潤い補給にご利用ください。

防腐剤なし・アルコールなし・無香料・無着色・パッチテスト済

夢・風の里 アグリランドえい
〒891-0702
南九州市顚娃町牧之内 15025-5
☎ 0993-36-3535

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。

毎月、市報を楽しみに読んでいます。一つ気になる事がありおたよりします。
市役所本庁の隣の厚地地区から降りてくる道路の交差点に大きい木があります。道路のまんな中に植えてある事に何か意味があるのですか。
移動してほしい訳ではありません。このまま大切に残してほしいと思っています。
(南九州市川辺町 Y・S 56 歳)

おたより



おたよりありがとうございます。
道路に立つ大きな木は「いちよう」と「むくのき」です。
「いちよう」は江戸時代中期の知覧島津家の家臣が京文化に感銘し京都から移し替えたと言われ、「むくのき」もその頃からのものと思われ。薩摩の小京都と呼ばれる知覧の文化を育てた先人を思い、旧知覧町では「いちよう」を町木と定め、道路拡張で道の中心に立つことになった2本を残しました。そんな歴史ある木を大切に保存していきます。



▶知覧庁舎西隣りの「いちよう」と「むくのき」

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。

