

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。

かごしま黒豚餃子



かごしま黒豚、キャベツ、ねぎ、ニラなど地元鹿児島県産の素材にこだわっています。キャベツなどの野菜は1枚ずつ流水で洗ったり毎日川辺の湧水を汲んで皮を作ったりなど下ごしらえを徹底。この丁寧な一仕事、雑味のない優しい味わいを支えています。できるだけ

添加物を使わないように、また地元の方と小麦作りも行なうなど、餃子ができあがるまでの過程を大切に作られています。

■保存方法：冷凍

■賞味期限：180日

ひい坊家（ひいぼうげえ）

南九州市川辺町平山 6977-3 ☎ 0993-56-5730

休 日・祝 HP 有

有機栽培知覧茶(JAS認定)



～新茶～

一番茶のみを使用し、厳選された新芽を、大切に仕上げました。

こうしてできた新茶は、お茶本来の旨み(コク)・渋み・新緑の香りを十分に楽しめ、のど越しの良い上品な味わいとなっています。

また、化学肥料・化学農薬を使用せず、土作りからこだわった安心・安全なおいしいお茶です。知覧の自然の恵みを最大限に生かして育ちました。ぜひ、ご賞味ください。

■保存方法：冷暗所

■賞味期限：8カ月

株式会社 知覧農園

南九州市知覧町郡 6219-3 ☎ 0120-650-250

休 水 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!!

川辺地区の食生活改善推進員より、特産の川辺牛を使ったレシピをご紹介します。

お弁当のおかずにもぴったりの一品です♪

材 料 4人分

- 牛モモ薄切り肉 (1枚20g程度) 8枚
- アスパラガス 4本
- さやいんげん 6本
- パプリカ 2/3個
- サラダ油 小さじ2
- A
 - 酒 大さじ1強
 - みりん 大さじ1強
 - 濃口醤油 大さじ1強
- ベビーリーフ 適量

作り方

- ① アスパラガスとさやいんげんは茹でて水にとり、水気を切る。
- ② パプリカはへたと種を除き2cm幅に切る。
- ③ 広げた牛肉の上にアスパラガスとパプリカを斜めに置き、包み込むように巻く。同様にもう3本作る。
- ④ 5枚目の牛肉にはさやいんげんとパプリカを巻く。同様にもう3本作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がつくように転がしながら焼く。
- ⑥ Aを加え煮詰める。
- ⑦ ベビーリーフを敷いた器に、⑥を食べやすく切ってタレごと盛る。



川辺牛の野菜巻き

栄 養 価 1人分

- | | | | |
|---------|---------|---------|------|
| ● エネルギー | 136kcal | ● 食塩相当量 | 0.9g |
| ● タンパク質 | 10.1g | | |
| ● 脂 質 | 6.4g | | |

☆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♪

野菜は固めに茹でることで、食感を楽しめ、よく噛んで食べることができます。

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 50 街探偵

う け べ 浮 辺 校 区 知 覧 地 域

地区・校区巡り⑬

389世帯、821人(平成28年4月末)

(自治会)

加治佐、浮辺、飯野、塗木

浮辺校区は、南九州市の中央部に位置し、お茶やさつまいもの生産が盛んです。塗木と垂水との間にある“高塚山”や浮辺自治会にある“南方神社”から見渡すと景色が良く、4月下旬から5月上旬にかけては茶畑の新緑が色鮮やかです。また、加治佐自治会にある“髪水峠”からの眺めもお薦めです。ここは、“びんずいとうげ”や“びんみっとうげ”と呼ばれ、豊玉姫と玉依姫姉妹が川辺と知覧に遣わされる旅の途中で髪が乱れが気になり「水があつたら入櫛しよう」と言うとき清水が湧き出たという伝説があります。



高塚山から眺める浮辺校区

自治会でのイベントも盛んで、3月には「塗木菜の花まつり」が、9月には「知覧の十五夜ソラヨイ」などが開催されます。



▲ソラヨイの笠は地域の方と子どもたちが一緒に作ります。



ソラヨイ

～校区公民館の活動～

校区公民館では、長寿学級や公民館講座、ふれあい祭などの行事があり、長寿学級で研修視察としてバスで出かけたり、公民館講座でEM菌のだんご作りをして環境学習をしたりと幅広く活動しています。年に1回地域の子どもから高齢者までが校区公民館に集まりグラウンド・ゴルフをして楽しんだり、浮辺小学校と合同で運動会を行ったりと子どもと大人が集う機会もあります。

また、“浮辺慕情”という浮辺の歌が新年式などで歌われたり、“浮辺三家訓”を作って子どものいる家庭へ呼びかけたりと浮辺校区ならではの特色ある活動もしています。



年1回のグラウンド・ゴルフ



EM菌のだんご作り



▲昨年度、十五夜行事の一つ“大綱つくり”をしました。これはかなりの力仕事で、現在は5年に一度行うようになっていますが、人手不足など課題があります。

※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 南九州消防署 | 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

『あぐり工房 あらとん村』より

『酢ごぼろ 2種セット』

を5人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(6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。



『あぐり工房あらとん村 酢ごぼろ』

国産のごぼろをお酢で煮込んだ商品です。
黒酢入りの酢ごぼろは、福山町の伊達醸造
さんの黒酢を使用し、体にやさしい逸品と
なっており、川辺やすらぎの郷でも大好評
となっています。



あぐり工房 あらとん村

平成20年6月オープン以来、できる限り国産
の原料にこだわり、手間ひまかけた商品づくりに
努め、いなりやガネ、おからコロッケなどの
惣菜を川辺やすらぎの郷などで販売しています。
南九州市川辺町野崎 2400 番地
☎ 0993-56-0591 (FAX 兼用)

4月14日、熊本地震により被災し、実家のある川辺町に子ども2人と避難してきました。おさまる気配のない地鳴りと強い余震におびえながら避難所生活を経験しました。

水道や電気、ガスなどのライフラインが途絶え、飲み水や食料の配給が全くなく、3日間過ぎましたが、いまだに復旧の見込みもなく帰省することになりました。

ほとんどの家屋は倒壊しており、道路の陥没・隆起、橋の崩壊、液状化により変わり果てた街並みにただただ命があっただけでよかったと思っばかりでした。

今回の被災で災害弱者である子連れの被災の大変さを知りました。特に子どもは過敏に反応し、地鳴りや余震におびえ「怖いよ」「おうちに帰りたい」と泣いたり、夜もなかなか寝入らず夜泣きが増えたり、食欲が低下している様子もあり、精神的ストレスを感じていました。6カ月の息子も普段の半分量しかミルクを飲まなくなっており、言葉で言えないものの計り知れない

おたより



ストレスを感じているのを見て取れました。

避難所に避難している被災者も日に日にストレスが蓄積されている様子が見られ、泣く子どもや暴れる子どもに怒鳴る様子も見られるため、車内泊の人も多く、私たちも3日間車内泊をして過ごしました。

今回の被災を経験し、身体の負担もですが精神がすり減っていくのが震災なんだなと実感しました。

いまだに熊本に在住する家族は避難所生活をしており配給物がなくなんとか生き延びている状態です。私は川辺町の実家という帰る場所があることを幸せに思いました。

実家に帰省し、近所の方々が心配して顔を見に来てくれたり電話をくれたりと人の温かさに触れ、川辺町のおいしい空気を吸って生きている実感をしました。まだ強い余震が続く中残して帰ってきた主人をはじめ家族のことは心配ですが、十分に栄養、休養をとリリフレッシュをして、また熊本に帰って早い復興のために頑張っていきたいと思っています。

(南九州市 川辺町 匿名 女性)

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。
ます。ご了承ください。