

# 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。

## とちゅうようちゃ さつま杜仲葉茶



川辺と霧島の大  
自然の山で約30年  
かけて育った「杜  
仲」という木から厳  
選して杜仲葉を丁  
寧に摘み、独自の製  
法で焙煎していま  
す。完全無農薬で添  
加物・香料・保存料  
なども一切使用し  
ていません。味はま  
ろやかで優しい香  
りがします。健康維



持にかかせないビタミンB6など  
豊富な栄養素が多く含まれており、  
またノンカフェインですのでご家  
族そろって飲むことができます。ぜ  
ひ、ご賞味ください。

株式会社 鹿土農産  
南九州市川辺町南添 481  
☎ 0120-939-016 (または ☎ 0993-78-3124)

休 無  
HP 有

## 真空冷凍車エビ



活きた車エビをメて真空包装し、急速冷凍した鮮度  
抜群の車エビです。知覧や屋久島・種子島にある養殖場  
は自然環境に酷似した施設となっているため、良質で  
おいしい車エビが育ちます。ぷりっぷりの車エビをぜ  
ひご賞味ください。

鹿児島マリナーズ株式会社  
南九州市知覧町南別府 26894  
☎ 0993-86-2014 (または ☎ 099-204-7220)

休 土・日・祝  
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！！

額娃地区の食生活改善推進員より、鹿児島の郷土料理をご紹介します。

地元で採れる季節野菜を入れて作りましょう♪

### 材料 4人分

- 大根 1/2本
- 人参 1本
- 里芋 大4個
- ごぼう 1本
- こんにゃく 1/2枚
- 昆布 60g
- 干し椎茸 4枚
- 厚揚げ 1枚
- 鶏肉 240g
- 水 6カップ
- 淡口醤油 50cc
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2

### 作り方

- ① 大根、人参、里芋、ごぼうは皮をのぞき、適当な大きさに切る。ごぼうは、水にさらし、あくを抜く。
- ② こんにゃくは塩でもみ、大きさをそろえて切る。昆布は結び昆布にする。干し椎茸は水で戻し、厚揚げは湯通しして同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鶏肉はフライパンで表面を焼く。
- ④ 鍋に分量の水と、①②③の材料(人参を除く)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらAの2/3量を入れ、中火で煮る。半煮えのときに人参を入れて、Aの残り1/3量を加えて煮る。



## 煮しめ

### 栄養価 1人分

- エネルギー 346kcal
- タンパク質 19.2g
- 脂 質 13.2g
- カルシウム 250mg
- 食塩相当量 3.5g

☆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♪

1品で、いろいろな食品を食べることができるメニューです♪  
ただ、塩分量が少なくないので、組み合わせる献立は、減塩を意識すると良いでしょう。

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 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

# 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 51 街探偵

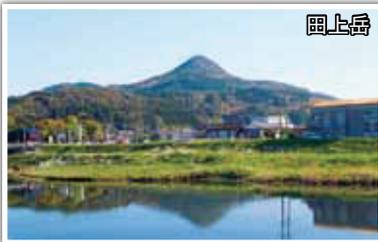


## 川辺校区 川辺地域

### 地区・校区巡り ⑭

3,253世帯、7,509人(平成28年5月末)  
平山(13)、田部田(9)、永田(3)、宮(1)、小野(1)、  
今田(2)、両添(5)、野崎(4)、野間(3)  
計41自治会

川辺校区は、南九州市の北西部にあり、薩摩半島のほぼ中央部に位置しています。まわりを山に囲まれた盆地で、万之瀬川、野崎川、麓川など水資源が豊かなところ。旧川辺町の中心に位置する川辺校区は、9つの区があり、41の自治会で構成されていて、人口・世帯とも市内の校区・地区公民館の中でも最大となっています。ふるさとづくりと生涯学習の拠点としての役割を担い、「もっと楽しくもっと住みやすい川辺」の実現を目指し、“校区の一体化をめざして「がんばろう 川辺」”のスローガンのもと各専門部を中心に活動しています。川辺のシンボルとも言える田部田地内にある標高305.8mの田上岳では、毎年暮れから年始にかけて国旗が飾られます。



田上岳



環境美化部では、自治会の希望により年3回の花苗などの配布やゴミ拾いを実施し、環境美化に努めています。



青少年育成部では、子どもたちに朝のあいさつ・声かけ運動を行っています。学校休み期間中の夏祭りなどにおいては、愛のパトロールを実施し、子どもたちを見守っています。



文化教養部では、公民館講座として、パソコン教室、陶芸教室、カラオケ教室、料理教室、ウォーキング教室を開催し、多くの方が参加します。



▲毎年11月に開催されるグラウンドゴルフ大会。ワン(ホールインワン)を目指しながらも、楽しく競技する参加者の皆さん。

※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 ホタルを探して | 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

『イノウエ商店』より  
『漁サン(サンダル)』

を2人の方にプレゼント!

当選は発送をもって  
(7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。



ぬれた足場の悪い所でも、すべりにくい!!ハードに使っても、抜けにくい!!ダイバーや漁業関係者に人気のサンダルです!!



イノウエ商店 Lure Fishing Gear Rockshore&Boat

楽しく安全に釣行できるように信頼できる道具、現場で快適に過ごせるウエアーなどを提案します。高機能ウエアーは、釣り人だけではなく、屋外で作業をされる方やバイカー、マラソンなどスポーツをされる多くの方々にご利用いただいています。また、併設してオートガレージ寿も営業しています。オイル交換や車検整備などお気軽にご相談ください。

南九州市川辺町野崎 2593-1  
☎ 0993-78-4258 fax0993-78-4257  
HP <http://www.inoue-syoten.com>

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。

おたより



70歳を過ぎてから俳句を勉強し始め、川辺出身の有名人俳人福永耕二さんの存在を知りました。歴史に残る名句(例えば「新宿ははるかなる墓碑鳥渡る」など)がたくさんあります。故郷に句碑とか記念の碑とかあるのでしょうか。

(神奈川県横浜市  
大平政弘さん 75歳男性)

大平さん、おたよりありがとうございます。川辺の岩屋公園に福永耕二さんの句碑があり、「風と競ふ帰郷のこゝろ青稲田」と刻まれています。この句碑建立を記念して旧川辺町では、小中学生および高校生を対象に「少年少女かわなべ青の俳句大会」が実施されました。この大会は現在も「南九州市かわなべ青の俳句大会」として続いており、今年で第18回を迎えます。全国から6万7千人超の応募があり、多くの子どもたちが俳句を通じて季節を感じたり自分の思いを振り返りたりして言葉に表しているようです。



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。