

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)

南九州市役所 企画課 行

File 52 街探偵



みやわき

宮脇地区

颯娃地域

地区・校区巡り⑮

880世帯、2004人(平成28年6月末)

(自治会)

三俣、高取、下門、中村、水之元、春向、山脇、
下園、伊瀬知、赤崎



▲優勝旗を奪還し喜びの選手・役員。



▲若者に負けじと大会三連覇を達成。



▲保存会に守られ受け継がれる太鼓の音を、各イベントで披露しています。



▲高取海岸を毎年7月頃に清掃しています。



▲保護者だけでなく地域の方を交えた座談会を各自治会ごとに開催し、子どもたちの成長を願い意見交換を行います。



▲経験豊かな高齢者の皆さんが、地域の宝である子どもたちに楽しい昔遊びやお話を伝えています。

市役所颯娃庁舎や颯娃高等学校など、颯娃地域の主要な施設が多く所在する宮脇地区は、「仲間をひろげあしたをつくる 宮脇」づくりをモットーに、ふれあいと団結のもと、市民体育大会、駅伝大会、ふれあい球技大会、颯娃福祉スポーツ大会など、市のスポーツ大会で優秀な成績を収めています。

また、青少年育成のための自治会座談会の開催や、宮脇小学校児童と高齢者とのふれあい活動、急病時のスムーズな救急活動に備えた情報が書かれたあんしんカードセット「命のカプセル」を地区独自で全世帯を対象に取り組むなど、地区の皆さんが丸となり、宮脇地区を支えるさまざまな活動に力をいれています。



▲地区独自のあんしんカードセット。平成25年度より取り組み、約6割の世帯に配布されています。

※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 田んぼアート | 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

[DOORS SURF SERVICE]より

『ALL IN GEL

(オールインジェル)』

を6人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(8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。

ALL IN GEL



ヒアルロン酸やコラーゲンなど配合、カサカサお肌にどうぞ。化粧水や保湿液などとしてもお使いいただけます。



DOORS SURF SERVICE (ドアーズ サーフサービス)

市内で唯一のサーフショップ。
サーフィンに興味のある方も一般の方もお気軽にお立ち寄りください。

南九州市須賀町郡 9236-2
☎ 0993-36-0417 ✉ doorsurf@ybb.ne.jp
営業時間 12:00 ~ 20:00 (㊤火曜日)



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。ごさいます。

『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。

私は現在、知覧平和公園でソフトテニスを楽しんでいます。火・木曜日は午後2〜4時、土曜日は午前10時〜正午の週3回です。経験がなくても大丈夫、あまり走れなくても楽しめます。もっと仲間が増えたらいいなと思っていますので、定年退職された方や子育てが終わった方など、興味のある方はぜひ遊びにおいでください。

おたより



(南九州市 知覧町)

平田 裕子さん 74歳女性

平田さん、おたよりありがとうございます。ごさいます。

体を動かすことはいいことですね。健康のために体づくりやストレッチ発散になります。ますます暑くなりますので、熱中症などに気をつけてこれからもソフトテニスを楽しんでください。

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。

金目鯛の一夜干し



トカラ列島海域にて魚を傷めない一本釣りで獲った高級魚の金目鯛を、おいしく簡単に家庭で食べられるよう一夜干しに加工して真空パックした商品です。二段仕込みの「御神酒干し金目鯛」は『鹿児島水産物品評会』で知事賞を、「金目鯛一夜干し乙姫の扇子」は『2015日本ギフト大賞・鹿児島』を受賞しました。市内では、道の駅「川辺やすらぎの郷」でお買い求めできます。

有限会社カーマイン（九州伊藤精工株式会社 水産事業部）
南九州市川辺町清水 4100 番地
☎ 0993-34-0828

休 日・祝 HP 有

スイーツなポテト (レンジでふかしいも&チップス)



有機質の肥料のみ使った土壌と減農薬にこだわって栽培したさつまいもを使用したこの商品は、準完全食として召し上がれます。糖度が高く自然本来の甘さで、ふかしいもは子どもの離乳食としても食べられます。市内では、道の駅「川辺やすらぎの郷」でお買い求めできます。

1つの商品に3種類ものさつまいもチップスが入っているのは珍しいそうです！

西山ファミリー農園
南九州市姶良郡 1294-2
☎ 0993-36-1441

休 不定 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！！

知覧地区の食生活改善推進員より、手作りお菓子をご紹介します。タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが豊富で、ヘルシー食材として注目されている豆を使ったお菓子です。ぜひお試しください♪

材 料 4個分

- 十六寸豆(乾燥) 120g
(ゆでた豆なら2カップ)
- 砂糖 大さじ3
- 水 大さじ2
- バニラエッセンス 5滴
- 炒りごま(白) 適量

作り方

- ①十六寸豆は水で戻してから、やわらかくゆで、水気をきる。飾り用の4粒を取り出しておく。残りの豆は熱いうちに裏ごしし、鍋に入れて砂糖と水を加えて中火にかけ、粘りが出るまで混ぜながら煮る。
- ②①の粗熱が取れたらバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③ラップに②の生地を1個ずつのせ、ぎゅっと茶巾に絞る。炒りごまをまぶしたら、上に十六寸豆を飾って出来上がり。



十六寸豆とごまの茶巾まんじゅう

栄 養 価 1人分

- | | | | |
|--------|---------|--------|----|
| ●エネルギー | 130kcal | ●食塩相当量 | 0g |
| ●タンパク質 | 6.1g | | |
| ●脂 質 | 1.0g | | |

☆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♪

香りも甘味も優しいまんじゅうです。煮豆にすることの多い豆ですが、いつもと違う豆のお菓子をぜひお試しください。