カメラトピックス

camera topics 市政の動きを写真で紹介

6月28日(火)



資源物回収活動 優良団体を表彰

昨年度、古紙や空き瓶などの資源物回収の 実績が特に優秀であった6団体に森市長か ら表彰状が手渡されました。

7月1日(金)



ぐるっとかごしま!スタンプラリー2016

市内の各地域を巡るスタンプラリーがスター ト。抽選で当たる旅行券や特産品を目指し、 スタンプを押す姿が各地で見られます。

6月30日(木)



祝 五輪出場 本市出身6選手を応援

リオ五輪に出場する本市出身の6選手を激 励する看板が市役所本館の正面玄関に登場。 4面では出場選手を詳しく紹介しています。

7月2日(土)



「投票に行こう」 高校生も街頭で呼び掛け

選挙権年齢が引き下げとなった7月10日の 選挙を前に、高校生の選挙コンシェルジュ などが街頭で投票を呼び掛けました。

7月1日(金)



産業革命遺産ラッピングバス 出発式

世界文化遺産登録1周年を記念して運行を 開始しました。1日3回、本市と鹿児島空港 間を往復して県内外の観光客にPRします。

7月11日(月)



インターハイ出場選手を森市長が激励

鹿児島商業高校と鹿児島女子高校の19人が 市役所を訪問。森市長が「素晴らしい活躍を 期待しています」と激励の言葉を掛けました。

涼を感じる一品

ナスとミョウガの あっさり漬け

■材料(4人分)

ナス……2本 ミョウガ……2個 葉ネギ……適量

本水··········· 600cc 塩………大さじ1% しょうゆ……少々

みんなで学ぶ 鹿児島の食

~地産地消編≈

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

■作り方

- ① ボールに♪を合わせ、塩水を作る
- ② ナスは厚さ2 mm程度の半月切りにし、塩水の中で軽くもみ、20分ほど漬け てから水気を搾る
- ③ 薄切りにしたミョウガを❷に混ぜ、小□切りにした葉 ネギを散らし、好みでしょうゆをかけて食べる (1人分の栄養成分:エネルギー11kcal、食塩相当量1.0g ※しょうゆを4人分で小さじ1かけたとき)

MEMO

葉ネギや大葉などの薬味 は食欲を刺激します。上手 に利用して夏バテを予防し ましょう。

ひとくち

ナス 暑い夏はナスを食べてクールダウン

- ●ナスにはビタミンB群・ビタミンC・カリウムな ど疲労回復に効果がある栄養素が数多く含まれ、 体を冷やす効果も高く、夏バテ予防に最適です。
- ●旬…6月~9月 ●主な産地…松元地域
- ●保存方法…冷蔵庫では、冷気に触れるとしぼんだり種の周りが 茶色く変色しやすくなったりするので、新聞紙や穴の開いたポ リ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ

メモ

リフガーム 隨時受付中

リフォームに関する皆様のお悩みベスト

信頼できる業者を教えてください。

2. 他社のお見積り金額、これって妥当なの?

3. 介護のためのリフォームについて相談したいのだけど…

これらのお悩み事にお答えします。まず安心していただきたいのです。 こちらからの営業活動は一切いたしませんのでご安心ください。

ラジオでもお悩み解決中! "住まいるにしちゃん"の タシえて!リフォーム エフエム鹿児島 第2·第4水曜 12:15~ Music Lunch Box 内にて放送中!

介護リフォームから公共事業まで 無料相談お客様窓口 受付:10:00~17:00(月~金) 〒890-0082 鹿児島市紫原6-34-10



広告

級建築士・増改築指導員 西 です!

住まいるにしちゃん