

カメラトピックス

camera topics 市政の動きを写真で紹介

8月21日(日)



高校生 幸せいっぱいの結婚式を演出

若者の結婚に対する意識啓発のため、市が今 年度から始めた挙式プロデュース事業。高校 生がさまざまな演出で式を盛り上げました。

9月6日(火)・7日(水)



すこやか長寿まつり グラウンド・ゴルフ大会

快晴の空の下、約1700人が熱戦を繰り広げま した。同まつりは10月8日(土)の「ねんりん ステージ でフィナーレを迎えます。

9月2日(金)



子どもミーティング 市長と意見交換

中高生がまちづくりに関する夢やアイデアを 語り合い、活動を通して取りまとめた提言書 を森市長へ手渡し、意見交換を行いました。

9月8日(木)



米寿をお祝い 敬老訪問

敬老の日を前に、森市長が満88歳を迎えた 高齢者を訪問。祝状や記念品などを手渡し て長寿をお祝いしました。

9月2日(金)



リオで活躍 上原美幸選手が市長を訪問

五輪陸上5000mで決勝に進出した本市出身 の上原選手が森市長を訪問し、「皆さんの応 援が力になりました」と笑顔で話しました。

9月17日(土)~



遊びに行こう 秋の動物公園まつり

平川動物公園で、多くの家族連れが動物への 餌やり体験や動物のお食事ライブなどを楽し みました。11月6日(日)まで開催します。

今回は、かごしま市民のひろば 編集サポーターが若者の朝食 事情を取材しました!

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

朝ごはん、食べていますか?

今回、大学生50人にアンケートをとったとこ ろ、約半数が"朝ごはんを食べない日がある"とい う結果に。

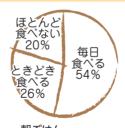
「時間がない」「食欲がない」という理由が多い ようです。皆さんはいかがですか?

朝ごはんを食べないと…目が覚めない!?

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギーにして働 いています。実は、寝ている間もブドウ糖は使われ 続け、朝起きたときには足りなくなってしまいます。 朝、ボーっとしてしまうのはそのため。

朝ごはんは、足りなくなったブドウ糖を補給し、1 日を元気に過ごすためにとっても重要なのです。

早寝早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べ ると快適な1日を過ごせますよ。



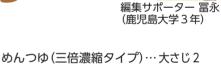
朝ごはん 食べる?食べない?



忙しい朝、ご飯に乗せるだけ

作ってみよう!お手軽朝ごはん

豚そぼろ



■材料(4人分)

豚ミンチ…… 200g しょうが(みじん切り) … 1かけ分 酒…… 大さじ2

■作り方

- 材料を鍋に入れ、よく混ぜ 合わせてから火にかける
- ❷ 焦がさないように中火で水 分がなくなるまで炒める



残ったら冷蔵して食 べるときにレンジで (2~3日保存可)



砂糖…… 大さじ2

お好みでいり卵(半熟卵や目玉焼 きでも〇K) やキャベツの千切 り、薬味をのせると、栄養バラ ンスの良い朝食になりますよ!



船内全食事付 201万年4月 10月出発のジェアルに楽しめるイタリア客船で日本海を周旅

お気軽 日本海

ショートクルーズと釜山間

9.38: ロシア・韓国
2都市周遊と日本海 🔠

事前予約

時間 10:00~11:30 会場 鹿児島中央ビル

大人2名と 同室(3・4人目)のお子様は土

11:00≈ リゾートウェディング相談会