



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

9月24日(土)



企業の枠を超えて出会い・ふれあい

結婚支援の取り組みの一つとして初開催の「出会い・ふれあい企業対抗運動会」。約570人が競技を通して交流を楽しみました。

10月6日(木)



有村溶岩展望所レストハウスがオープン

多目的トイレや授乳室、桜島・錦江湾ジオパーク展示スペースを新たに設置し、桜島観光の利便性が向上しました。

10月7日(金)



市立科学館の入館者が350万人を突破

記念の入館者に花束と記念品が贈られました。同館は平成2年の開館以来、子どもたちの科学への夢や創造性を育み続けています。

10月15日(土)



今年27日(日)は鹿児島市長選挙

この日、若者の投票率アップを図るために活動する「選挙コンシェルジュ」を鹿児島高等特別支援学校の生徒3人に委嘱しました。

10月15日(土)・16日(日)



アジアン・かごしま2016

11回目の今回、8つの国・地域から多くの参加者を迎えて国際色豊かに開催。アジアの芸術や料理を多くの市民が堪能しました。

10月17日(月)



生活・就労支援センターかごしま

生活に困っている人の支援とハローワークなどと連携したワンストップでの就職支援を行う窓口を市役所東別館1階に設置しました。



体のしんからポカポカあったまる

のっぺい汁

■材料(4人分)

サトイモ	150g	油	大さじ1 1/2
豚肉(スライス)	100g	だし汁	700cc
大根	100g	薄口しょうゆ	大さじ1
ニンジン	40g	塩	小さじ1
ゴボウ	40g	しょうが汁	小さじ1
コンニャク	50g	片栗粉	大さじ1
かまぼこ	30g	水	大さじ1
葉ネギ	20g		

みんなで学ぶ
鹿児島の食

食育レシピ

～地産地消編～

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

■作り方

- ① サトイモは皮をむいて大きめに乱切りする
- ② 豚肉は2cm幅に切り、大根、ニンジンは厚めのいちょう切りにする
- ③ ゴボウはささがきにして酢水(水…300cc、酢…大さじ1)にさらす
- ④ コンニャクは塩(分量外)でもみ、水でサッと洗って5mm幅の短冊切りにする
- ⑤ かまぼこはいちょう切り、葉ネギは1cmに切る
- ⑥ 鍋に油を熱し、①～④を炒め、だし汁を入れあくを取りながら煮る。材料が柔らかくなったらかまぼこを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑦ ⑥をAで調味し、Bでとろみをつけたら、葉ネギを散らして火を止める
(1人分の栄養成分：エネルギー137kcal、食塩相当量2.5g)

ひとくち
メモ

サトイモ 独特のぬめりが免疫力を高める

●旬…9月～11月 ●主な産地…伊敷地域

●保存方法…泥付きのまま新聞紙に包み、風通しの良い場所で常温保存を



相談しやすさNo.1を目指す西建設

リフォーム
無料相談
随時受付中!

リフォームに関する皆様のお悩みベスト3

1. 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。

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:10:00~15:00(月~金) 〒890-0082 鹿児島市紫原6-34-10

有限会社 西建設 ☎099-255-5315

住まいるにしちゃん

検索



ラジオでもお悩み解決中!

広告

"住まいるにしちゃん"の
教えて!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!

79.8
MHz"にしちゃん"こと
一級建築士・増改築指導員西です!