カメラトピックス

camera topics
市政の動きを写真で紹介

3月15日（水）

廃校を地域活性化・防災拠点へ

3年前に廃校となった桜島の旧改新小学校の施設を、地域活性化につながる事業を行う3事業者に無償で貸し付ける契約を結びました。

3月28日（火）

稲盛和夫氏への紺綬（こんじゅ）褒章の伝達式

国際交流センターの建設費用として寄付をされた稲盛和夫氏（京セラ名誉会長）への紺綬褒章の伝達式が県庁で行われました。

3月30日（木）

新型電車「ユートラムⅢ」デビュー

本市の市電にとって9年ぶりの新型車両で、乗り心地や景観にも配慮しています。車内の液晶表示では外国語での案内も行います。

4月1日（土）

伊敷に世代をつなぐ交流の場が誕生

本市初の高齢者福祉と子育て支援の複合施設がオープンしました。高齢者と子どもたちが一緒に交流できる共用スペースなどもあります。

4月16日（日）

関西で本市の特産品や観光をＰＲ！

大阪市で関西かごしまファンデーが開催され、約3万1千人もの人でにぎわう中、森市長や薩摩観光維新隊が本市のＰＲを行いました。

4月20日（木）

松原智恵子さんが森市長を訪問

映画「ゆずの葉ゆれて」でソチ国際映画祭主演女優賞を受賞された松原智恵子さんが、受賞の喜びや映画への思いを伝えました。

みんなで学ぶ鹿児島の食

食育レシピ

～地産地消編～

【保健政策課☎803-6861 FAX 803-7026】

美肌づくりを助ける保存食

ニガウリのつくだ煮

■材料（４人分）

ニガウリ…… 中2本（300g）
しらす干し…… 30g
落花生（いり）…… 25g
ニンニク…… 3片（30g）
ショウガ…… 3かけ（15g）
唐辛子…… 1/2本
油……小さじ1

Ⓐ
- 砂糖…… 50g
- みりん……大さじ1
- 濃口しょうゆ……大さじ2弱
- 酢……大さじ1⅓

ごま油……小さじ1弱

■作り方

1. ニガウリは縦半分に切り、種を取って薄切りにする
2. 落花生を細かく刻む。ニンニク、ショウガはみじん切りに、唐辛子は種を取り細かく刻む
3. フライパンに油を引き、ニンニク、ショウガを炒め、ニガウリ、しらす干し、落花生、唐辛子を加える
4. 火が通ったらⒶを加え煮汁がなくなるまで炒め、最後にごま油をまわし入れ風味を出す

（1人分の栄養成分：エネルギー175kcal、食塩相当量1.6g）

ニガウリを選ぶポイント
イボがしっかりしていてツヤがあり、弾力があるものが良い

ひとくちメモ

ニガウリ　独特の苦味が食欲を高め、夏バテを防ぐ

●旬…6月下旬～8月下旬　●主な産地…吉田・郡山地域
●保存方法…種とわたを取り除き、水気をよくふき取ってから新聞紙に包んで冷蔵庫へ。サッと硬めに塩ゆでするか、軽く炒めてから冷凍保存しても良い

KUMON

公文式 5月無料体験学習 受付中

学習期間 5月18日（木）～5月31日（水）　算数・数学　英語　国語

上記の期間中に2週間で4回、教室で公文学習を体験（無料）していただける機会です。
●費用/無料　●対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上　●教室で直接お申し込みいただけます。
1教科でも複数教科でも、ご希望に合わせて学習できます。　くもんいくもん　検索

公文式の教室は入会金が不要です。
「5月無料体験学習」の後、継続されて学習される場合は、月会費6,480円（1教科/幼児・小学生の場合）です。中学生7,560円、高校生以上8,640円。●会費は教材費、消費税を含みます。
※英語学習開始時には、専用リスニング機器「E-Pencil」6,480円（税込）をご購入いただきます。
●教室での学習は週2回です。

くもんの先生募集説明会実施中です。お気軽にお問い合わせ下さい。

広告
Baby Kumon
5月無料お試しキャンペン
5/1（月）～5/31（水）
期間中は、2週間無料でお試しいただけます。
ベビークモン　検索