

カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

4月20日(木)



20周年 イルカもお祝いのジャンプ

かごしま水族館で開館20周年の記念式典を開催。「クラゲ回廊」などの新コーナーもオープンし、さらに魅力ある施設となりました。

4月21日(金)



ふるさと考古歴史館がリニューアル

見て、触って、掘り出して!?親子で楽しめる発掘体験や、本物の土器に触れる展示も。3万年にわたる鹿児島島の歴史を楽しく学べます。

5月3日(祝)



本市選抜の小学生 国際大会で準優勝

中国で3カ国12チームが競う「魯能・徳馨杯」国際小学生サッカー大会に参加。白熱した試合を勝ち抜き、準優勝に輝きました。

5月5日(祝)



子どもたちと動物のふれあい

平川動物公園こどもまつりにたくさんの家族連れが来園。抱き上げたり、エサやり体験をしたり、動物がより身近に感じられる機会になりました。

5月13日(土)・14日(日)



錦江湾公園はなまつり

園内には243種、約1300株のバラやポピーなどの花々が咲き誇り、来場した人たちを豊かな香りで包み込みました。

5月14日(日)



みんなで楽しく収穫体験

都市農業センターで農林水産春まつりを開催。たくさんの来場者でにぎわい、子どもたちはタマネギの収穫体験などを楽しみました。



おしゃれに栄養満点

キビナゴのエスカベッシュ

■材料(4人分)

キビナゴ	16尾
小麦粉	適量
タマネギ	1/2個
黄パプリカ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
ピーマン	1/2個
油(揚げ用)	適量

〈マリネ液〉

オリーブオイル	30cc
ニンニク	1片(10g)
タカの爪	1本
酢	200cc
砂糖	100g
(ローリエ	1枚)
(ローズマリー	1本)
塩・こしょう	小さじ2

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】

■作り方

- マリネ液を作る。鍋にオリーブオイル、薄切りにしたニンニク、小口切りにしたタカの爪を入れ、弱火にかける。ニンニクに色が付き始めたら、酢・砂糖を入れ(あればローリエ・ローズマリーも一緒に加える)、砂糖が完全に溶けたら、塩・こしょうで味を調え火を止める
- タマネギは薄切り、パプリカとピーマンは同じ長さの千切りにする
- キビナゴは水分をよく取り、小麦粉をまぶす
- ③のキビナゴを油でカラッと揚げる
- ①②④をボウルに入れ混ぜ合わせ、1時間以上漬け込む(1人分の栄養成分：エネルギー236kcal、食塩相当量1.3g)

キビナゴを選ぶポイント

体がピンと張り
透明感があるもの

ひとくちメモ

キビナゴ 小さくてかわいいけれど栄養はたっぷり

●保存方法…水気をしっかり拭き取り、ラップで包むか袋に入れ、冷蔵か冷凍する。できるだけ早めに使い切りましょう



「相続対策専門士」による無料相談会を開催!!



会場 鹿児島市真砂町12-1 NSレジデンス

日時 毎週木金曜日 10時～15時

但し完全要予約

無料相談会開催中

相続対策コンシェルジュによる相続学校 in 鹿児島 開催中!

詳細はNSレジデンス迄

インターネット検索

NS相続対策

検索

公認不動産コンサルティングマスター「相続対策専門士」(登録)6-6383 (一社)家族信託普及協会会員

広告

サービス付き高齢者向け住宅

ウステリア新上橋

入居金不要、24時間見守りサービス付きで自分らしく自由な生活を

- 鹿児島中央駅、天文館からいずれも約1Kmの好立地
- 訪問看護ステーションを併設、夜間は宿直体制あり
- 近くにある母体病院の職員による訪問・生活相談の受付可能

ご見学も随時承っております。お気軽にお電話下さい。



ウステリア新上橋 〒890-0016 鹿児島市新照院町19-15

【居室数】24室 【料金】家賃:35,000円～55,000円/月 管理費:35,000円/月 食費:35,000円～/月 水道・光熱費:実費 敷金:70,000円～110,000円(家賃2ヶ月分) 【居室内設備】24時間対応緊急コール、24時間対応人感センサー ●取引様態:事業主体 医療法人藤和会、仲介 太陽開発(鹿児島県知事免許(6)第3863号) ●住戸面積:25.08㎡～25.35㎡ ●敷地面積:240.05㎡ ●建築年月日:平成21年8月1日

099-226-0055

http://kagoshima-kaigo.net/

広告有効期限:平成29年6月末