

カメラトピックス

camera topics
市政の動きを写真で紹介

5月17日(木)・18日(金)

秋篠宮殿下が 12年ぶりに本市ご訪問

秋篠宮殿下が、総裁を務める日本動物園水族館協会の通常総会へのご臨席のため、本市をご訪問になりました。また、21年前に開館式典にご臨席になったかごしま水族館で、「いるかの時間」などを見学されたほか、明治維新150周年を迎え、国内外から注目を集めている仙巖園をご視察になりました。



5月20日(日)



渋谷の街でオハラハー

明治維新150周年記念第21回渋谷・鹿児島おはら祭が開催され、69の踊り連、約2600人が渋谷道玄坂・文化村通りを練り踊りました。

5月24日(木)



本市とフランスの都市交流

フランス・アルザス地方のオ・ラン県知事が森市長を訪問。日本と関わりの深い同地方との今後の交流について意見交換しました。

6月10日(日)



女性消防団員の活躍を推進

今年4月に発足した本市初の女性消防分団。その発足式で小隊訓練などの規律訓練を実施し、りりしい姿を披露しました。



葉ネギが味のアクセント ヘチマと豚バラ肉のみそ煮

■材料(4人分)

豚バラ肉.....200g
ヘチマ.....600g
豆腐(木綿).....1丁
葉ネギ.....10g
ショウガ.....10g
油.....大さじ1
だし汁.....100cc

酒.....大さじ1
A 砂糖.....大さじ1½
みそ.....大さじ1½

アレンジ
お好みでみそをしょうゆに代えてもおいしいですよ

みんなで学ぶ 鹿児島県の食 食育レシピ

～地産地消編～

【保健政策課 ☎803-6861 FAX 803-7026】

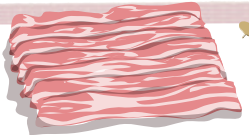
■作り方

- ① 豚バラ肉は4～5cm幅に切り、ヘチマは皮をむき大きめの乱切りにする
- ② 豆腐は水気を切り8等分にし、葉ネギは3cmの長さ、ショウガは薄切りにする
- ③ 鍋に油を熱し、ショウガと豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらヘチマを加え、さらに炒める
- ④ ③にだし汁、豆腐を入れ、ヘチマに火が通ったらAを加え、最後に葉ネギを加えひと煮立ちさせる
(1人分の栄養成分：エネルギー374kcal、食塩相当量0.9g)

ひとくち メモ

豚肉で疲労回復

豚肉はエネルギー代謝や疲労回復を高める働きがあるビタミンB₁が豊富です。また、ネギやショウガなどの香味野菜にはビタミンB₁の吸収を高める働きがあるので、一緒に取ると効果的です。バラ肉は脂が多いですが、さっとゆでると脂が落ちて食べやすくなります。これから暑くなる時季、夏バテ防止にぴったりの食材です。



谷山御所霊園内 安らぎの郷Ⅱ 広告

管理費
不要

残り
わずか

壮観な眺めに包まれる
安心が保証された
永代供養墓

ご生前にお申込みできます

おひとり様(ご遺骨1体) 25万円
おふたり様(ご遺骨2体) 40万円

※ご遺骨3体以上の方も可能です。ご相談ください。
※価格には墓所使用料(非課税)・永代供養料(非課税)・墓碑プレート(彫刻代込み)を含みます。
※納骨手数料(5,250円(税込))は、別途申し受けます。

〈広告有効期限〉平成30年12月末日

経営主体 公益財団法人 霊園開発協会 ☎0120-69-7200
募集代行 (株)ニチリョク 鹿児島支店 〒891-0116 鹿児島市上福元町5787-3コーポ川上102

広告 「保障の確認」「保険の見直し」してみましょう。

様々なニーズにお応えする保険があります

けがや病気で働けなくなったとき
生活費をサポートする保険

経済的な心配をせず
治療に専念できる医療保険

持病があっても
入れる保険

●自動車保険にも家族割があります。
●ゴールド免許をお持ちの方、たばこを吸わない方は
生命保険料が安くなる場合もあります。
ムリ・ムダのない保険の契約が、家計のやりくりを助けます。

今年で40周年

有限会社 鶴岡保険事務所 TEL 099-252-1256
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目3-7(ツルオカビル) FAX 099-252-1250
鶴岡保険事務所 検索
turuoka1256@kbe.biglobe.ne.jp