



# カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

12月24日(振休)



## 新たな人生の門出を「喜び入るまち」で

喜入支所では、婚姻届提出を思い出深いものにしてもらうため、記念写真撮影用ボードの貸し出しを開始。年中無休で行っています。

1月4日(金)



## 市役所別館自走式立体駐車場の利用開始

278台の駐車が可能で、エレベーターも設置されています。別館の各階と渡り廊下でつながり、雨の日も利用しやすくなりました。

1月5日(土)



## 魚類市場 平成最後の初競り

森市長の振鈴の音を合図に取引が始まり、威勢のいい掛け声が飛び交いました。水揚げされた旬の魚が次々と競り落とされました。

1月11日(金)



## 吉俣 良氏 ふるさと大使に就任

本市出身の作曲・編曲家で「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」の式典音楽も手掛ける吉俣氏がふるさと大使に。委嘱状などを手渡しました。

1月12日(土)



## 実践的な桜島火山爆発総合防災訓練

周辺自治体などと連携し、島内から市街地の避難所(長田中学校)まで、フェリーやバスで複数地区を経由した住民避難訓練を行いました。

1月13日(日)



## 新成人のつどい 晴れやかに

色鮮やかな振り袖やスーツに身を包んだ約5000人の新成人が市民文化ホールに集まり、旧友と思い出話などに花を咲かせていました。



米倉 菜乃 田原 未知 齋藤 佑美

健康&amp;美容に良い

## キビナゴのカルパッチョ

### ■材料(4人分)

キビナゴ	12尾	桜島小みかん果汁	20g
水菜	30g	油	大さじ2
タマネギ	30g	酢	大さじ1 1/2
<飾り>		塩	適量
ラディッシュ	1個	こしょう	適量
桜島小みかん	1個		

見た目の美しさも意識して作りました♪

## 食育レシピ番外編

鹿児島純心女子短期大学生が作る♪

今回は、短大生のかごしま市民のひろば編集サポーターが栄養たっぷり美味しくなるレシピを考えました。12・13面もご覧ください。

## 鹿児島の食材で美しく

【広報課 ☎216-1133 FAX 216-1134】

### ■作り方

- 1 タマネギは薄切りに、水菜は3cmの長さに切り、水にさらしておく
- 2 キビナゴを手で開き、塩水でさっと洗い水気を取っておく
- 3 水気を切った①と②を器に彩りよく盛り付けて、混ぜ合わせておいたAを回しかける
- 4 飾り用の桜島小みかんを輪切りにし、器の周りに飾り、飾り切りにしたラディッシュを添える  
(1人分の栄養成分：エネルギー84kcal、食塩相当量0.1g)

### ○キビナゴの開き方

- 1 頭を背から腹の方に折り腹わたと一緒に取る
- 2 頭から尾まで中骨に沿って親指を通し、身と骨を離す
- 3 ②と同様に反対向きも行い、身を開く
- 4 尾側の骨を折り、頭の方に向かって背骨を剥がすようにし、身から取り除く



親指の爪を使うときれいに骨が取れます

タマネギは辛味を取るため、水菜はシャキッと美しく見せるために水にさらします



果汁は他の種類のミカンでもOK!酸味や甘みによって酢を調整してください



知っておきたいがん治療 **参加費・予約 不要**

## 陽子線治療説明会

説明会終了後、個別相談受け付けます

前立腺がんなど一部の陽子線治療が公的医療保険適用となりました。

2月2日(土) 10:00~ 伊敷公民館 2F 第1研修室 鹿児島市伊敷5丁目7-40	2月6日(水) 15:00~ 鴨池公民館 2F 第2研修室 鹿児島市鴨池2丁目32-6	2月9日(土) 10:00~ 谷山北公民館 2F 中会議室1 鹿児島市中山町1246-1	2月21日(木) 10:00~ ファミリープラザめいわ 2F 研修室A 鹿児島市明和1丁目25-1
--	--	---	--

鹿児島中央駅相談センター キャンセル6F (イオンのビル) お気軽にお立ち寄り下さい。平日9:30~17:30

毎週水曜日(祝日除く)10:00~/14:00~ 陽子線治療のミニセミナーを開催中!

主催 一般社団法人メディポリス医学研究所 相談窓口 0120-804-881

●HP / www.medipolis.org

面倒な雑草対策は、おまかせください!

除草ではなく**防草**という手段を考えてみませんか?

「草なくん」を使えば、雑草の生えにくい状態を作ることができます。

- 毎年、草とりで腰を痛めている方
- 毎年、庭の草取りで熱中症になる方
- 近所の目は気になるが、草とりをする時間がない方
- 太陽光発電所の雑草対策のコストを下げたい方

見積り無料! お気軽にお問い合わせください!

**カンゴシナ合同会社**  
☎099-800-6513

〒891-0113 鹿児島市東谷山2丁目31-7  
9374ing@gmail.com 担当 西村 修一

空き地・空き家の管理も行っています  
詳しくは左記までお問い合わせください。