

カメラトピックス特別編

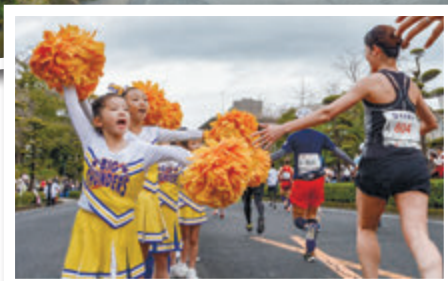
3月3日(日)



# 鹿児島マラソン 2019

## KAGOSHIMA MARATHON

たくさんのご声援・ご協力  
ありがとうございました



4回目の今回は、全国から集まった1万2523人のランナーが早春の鹿児島を駆け抜けました。沿道からの熱い声援、応援隊の演舞や演奏、さまざまな温かいおもてなしがランナーの力走を支えました。



### 材料(1人分)

ご飯……………180g  
卵……………1個  
焼き豚(ハムでも可)……20g  
白ネギ……………10g  
レタス……………2枚  
油……………小さじ1

塩……………適量  
A こしょう……………適量  
薄口しょうゆ……………小さじ1/2  
ごま油……………小さじ1/4

## 食育レシピ

地産地消編

早い! 簡単! おいしい!  
レタスチャーハン

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

一人暮らしの人  
にもお勧めの  
簡単レシピです



### 作り方

- 1 焼き豚、白ネギをみじん切りにし、レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく
- 2 フライパンに油を熱し、溶いた卵を炒め、半熟になったら、ご飯、焼き豚、白ネギを加え卵に火が通るまで炒める
- 3 Aで味を調べ、レタスとごま油を加えサッと混ぜ合わせる  
(1人分の栄養成分: エネルギー469kcal、食塩相当量1.5g)

### レタス

本市では喜入地域で栽培が盛んです。旬は4月～8月、11月～12月ですが、喜入では12月～3月ごろに水田の裏作として栽培されています。

●選び方…芯の切り口に傷みがなく、葉の巻きがふんわりゆるく軽いもの



ひとくち  
メモ

## お金の問題ひとりで悩んでいませんか?

＼お金に関する相談をお受けします!／

### 生活再生相談

- 家計のやりくりが苦手
- 入学費用が足りない
- 年金の管理がむずかしいなど

★家計のようすをうかがいアドバイスを  
行っています。  
★法律相談が必要な際は、  
法律事務所まで相談員が、  
同行し、丁寧にサポート  
します。

秘密  
厳守

相談料  
無料

### 生活再生貸付

- 家賃・学費・車検費用
- 貸付利息 年9.5% (150万円まで)

相談者の生活再生に必要と考えられる  
ときには、貸付を検討します。

特徴 生活再生相談と生活再生貸付と  
一体的に運用されているところです。

◆返済方式/毎月元均等月払い ◆返済期間/5年以内(1-60回)  
◆担保事項/原則連帯保証人1名以上 ◆貸付対象は組合員に限る



グリーンコープかごしま生協

生活再生相談室 TEL 099-813-7430

〒892-0816 鹿児島市山下町16-3 有満ビル2F

ぜひ、ご相談ください。解決方法をいっしょに考えます。

受付 月～金 / 9:00～17:00 予約必要

シロアリ(羽アリ)が活動的になるシーズンです。

## シロアリ消毒は、 サニックス。

40年以上、  
約80万軒  
の施工実績

無料

### 床下調査・見積り実施中!

株式会社サニックス

お客様相談室 (8:30～17:30)

0120-39-3290

鹿児島支店

鹿児島市城南町7-15-1F  
TEL 099-808-3215



Tポイントが貯まります。 ※契約金額200円(税抜)につき1ポイント(1回の付与上限5000ポイント)。 ※貯まったポイントでの当社への支払いは不可。