

カメラトピックス

camera topics
市政の動きを写真で紹介

5月18日(土)・19(日) 鹿児島焼酎&ミュージックフェス

渋谷・鹿児島おはら祭に合わせて、渋谷・代々木公園で開催。鹿児島から39の蔵元と鹿児島ゆかりのアーティストが集まり、音楽を聴きながら焼酎を楽しむ多くの人でにぎわいました。また、伝統工芸品や特産品も販売し、本市の魅力をPRしました。



5月19日(日) 渋谷・鹿児島おはら祭



本市と渋谷区の歴史的な深い縁から始まり22回目を迎えた今回、鹿児島県出身者ら約2600人が渋谷の文化村通りや道玄坂を練り歩きました。おそろいの法被に身を包んだ踊り連などが「ヨイヤサー」の元気な掛け声を響かせながら踊り、渋谷の街を鹿児島色に染め上げました。



食育レシピ

地産地消編

あつ〜い夏にピッタリ!
ヘチマそうめん

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■作り方

- 1 そうめんを湯がいておく
 - 2 ヘチマの皮をむき、縦に2つ割りにし、4〜5cmの長さに切る
 - 3 フライパンに油を熱し、②とすりおろしたショウガを加えて炒める
 - 4 ③に砂糖とみそを入れ、汁がたっぷり出てきたら①を加えて混ぜる
- (1人分の栄養成分：エネルギー264kcal、食塩相当量1.3g)

■材料(4人分)

ヘチマ……………400g
そうめん(乾) ……4束(200g)
ごま油……………大さじ4
砂糖……………小さじ1
みそ……………大さじ2
ショウガ……………10g



ヘチマ

- 旬…6月〜8月
- 主な産地…喜入地域
- 選び方…皮がきれいな緑色をしていて新鮮なものが良い
- 保存方法…新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。1週間ほど日持ちするが、できるだけ早く使い切る

ひとくち
メモ

広告 **高齢者向け**

配食サービス ライフデリ

健康的で美味しい日替わりのお弁当をお届けします

糖尿病 腎臓病 透析治療中 の方向けのお弁当や
嚥下が困難な方向けのムース食 のお弁当を
毎日配達・宅配しております。

365日 朝食・昼食・夕食 週1食〜配達可

安否確認のサービスは無料でご利用いただけます

配達可能エリア拡大 谷山・平川エリアも配達致します

高齢者施設・幼保施設の給食・厨房委託もお任せ下さい!
ご試食をご希望のお客様はお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ・ご注文は **LIFE DELI** ☎099-814-7901 鹿児島市南林寺町28-7
✉kagoshima.chuo@lifedeli.jp

広告 **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?
「草なしくん」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

草なしくん **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
9374kun@gmail.com 担当 西村 修一
鹿児島市一般廃棄物処理業許可 第567号

空き地・空き家の管理
不用品回収・遺品整理も
お手伝い致します。
詳しくは左記まで
お問い合わせください。