

燃ゆる感動かごしま国体・大会 特別編

人が生き生き！ マグマシティ



国体・大会での活躍が期待される 選手の皆さんなどを紹介します



体操 (新体操) 栗山 菜々緒 監督

本市出身。平成30年、母校でもある鹿児島純心女子中・高等学校の監督に就任。翌年のインターハイで県勢として32年ぶりの表彰台(準優勝)に導く。かごしま国体では、県代表女子チームの監督を務める。

燃ゆる感動 かごしま国体

正式競技 体操

- 期新体操…9月16日(土)・17日(日)、トランポリン…9月18日(祝)、競技…9月21日(木)～24日(日) 所西原商会アリーナ
- 新体操、トランポリン、競技(ゆか、跳馬など)の3種目が行われる
- 技の難易度や安定性、美しさや芸術性などを複数の審判員が採点し、その合計点で順位を競う

■ 手具を使って全身で「美」を表現

新体操は「美のスポーツ」ともいわれ、リボンやボールなど5種類の「手具」を使いながら、音楽に合わせてリズムカルに、手足の指先まで含む全身で美しさを表現します。

■ 「芸術」としてのチームの表現力に注目！

昨年ルールが変わり、より芸術性が重視されるようになりました。ミスをせず、団体として一体となった演技はもちろんですが、さまざまなジャンルの音楽に合わせたストーリー性、表情豊かに演じる多様なキャラクター性など、「芸術」としてのチームの表現力に注目してもらいたいです。

■ 国体は「地元への恩返し」ができる特別な大会

国体は、市民・県民の応援をより強く感じる特別な大会です。多くのサポートを頂いているからこそ、チーム一丸となって、最高の演技で地元への恩返しをしたいと思います。



パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを紹介～



■ 材料 (2人分)

- オクラ …………… 5本
- 塩 …………… 適量
- じゃがいも …………… 1個
- 卵 …………… 1個
- 薄力粉 …………… 大さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 中華だし(顆粒) …… 大さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ1

オクラ

喜入地域で栽培が盛ん。緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルが多く含まれます。特有のネバネバ成分は食物繊維です。みそ汁や肉巻きにもお勧めです。

お好みで酢じょうゆやソースをかけてもおいしいですよ！



Instagramでもレシピ公開中

蒸し暑い季節にスタミナ補給！

オクラのチヂミ

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■ 作り方

- 1 オクラは板ずり(軽く塩を振り、まな板の上で転がして産毛を取る)して、さっと洗って1cm幅に切る
 - 2 じゃがいもは皮をむいて一口大に切る
 - 3 2を耐熱皿に入れ軽くラップをかぶせて、500Wの電子レンジで5～6分温め、形が残なくなるまでフォークなどでつぶす
 - 4 3に1とAを入れてよく混ぜる
 - 5 ごま油を引いて熱したフライパンに4を入れ、形を整えて弱～中火で3分焼き、焼き色が付いたら裏返して弱火で3分焼く
 - 6 食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける
- (1人分の栄養成分：エネルギー143kcal、食塩相当量0.7g)



白内障電話相談

白内障・硝子体・緑内障でお悩みの方、お気軽にお電話ください。

緑内障特診外来実施しています (特別診療外来は月に2日、金・土の連日で行ないます)

※入院設備を備えています

(当院は白内障手術等必要に応じて入院可能です)

広告

白内障・硝子体・緑内障相談ダイヤル ☎099-239-5000

鹿児島専用フリーダイヤル ☎0800-200-1514

ホームページ <http://www.igoganka.or.jp>

医療法人 陽山会 井後眼科

〒892-0816 鹿児島市山下町7番10号 Tel.099-227-3000
○かごしま文化ゾーン近く(朝日通電停から徒歩3分) 駐車場あり・小松帯刀屋敷址です (山下町7番、8番、9番の西、10番の南西2372坪が屋敷址)

広告

「おしくなればご返品を」の自信作

おすすすめの人「新茶」

お茶の本場、静岡県藤枝市で創業二百年の歴史を誇る「真茶園」は、お茶の鑑定技術を競う全国大会で優勝経験のある八代目、当主が茶葉を厳選し、がんに職人が手作りで製茶しています。

今回は、当店人気No.1の「深むし」特選お茶(100g1080円)と最上級な味わいの「深むし」まるり茶(50g810円)の新茶二品に送料330円を加え通常2220円を1380円(税・送料込)で静岡から直送します。(お一人3セットまで)

商品は、申込受付後到着まで約7日(ポスト投函便)。お支払いは商品到着後、同封の振替用紙(アプリ決済コンビニ)でお申込みは、今すぐ電話で(初めての方限定)

返品は到着後10日以内・返送料同社負担。お客様の個人情報も商品発送など業務上必要な場合の他、同社のご案内以外では使用いたしません。

静岡直送! 新茶2袋

通常(税込) 2,220円 → 今回特別価格(税込) 1,380円

送料無料で初回限定100セット

ご注文は今すぐ!! お味見係まで 年中無休 午前8時～午後8時 ☎050-1867-3530 (有)真茶園

〒426-0023 静岡県藤枝市茶町1-10-29