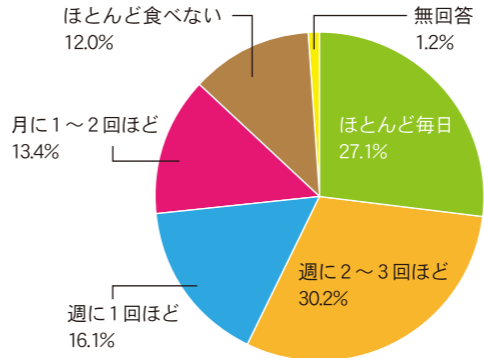


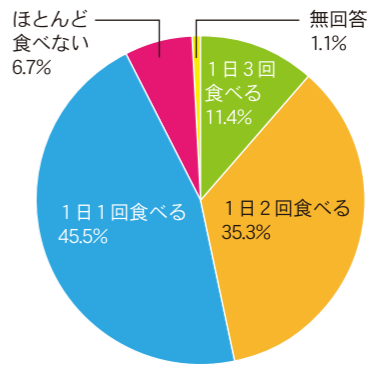
「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」をめざして③

今月は、先月号に引き続き、「市民の健康実態に関するアンケート調査」の食生活に関するアンケート結果についてお知らせします。

■果物の摂取状況
「月に1〜2回ほど」または「ほとんど食べない」と答えた人が25・4%となっています。



■1日あたりの野菜の摂取頻度
「1日1回食べる」または「ほとんど食べない」と答えた人が52・2%となっています。



野菜を食べよう350

野菜の目標摂取量は、1日350g以上です。これはビタミンCや食物繊維、カリウムの目標量を摂取するために必要な野菜の量を計算したものです。野菜に含まれるカリウムには食塩を体から排出して「高血圧」を防ぐ働きがあり、食物繊維には「肥満」や「糖尿病」を防ぐ働きがあります。

朝昼晩、毎食少しずつでも野菜を食べると1日の必要量350gに近づけたものです。

野菜料理は副菜と言われます。この副菜70gを5皿食べると1日に必要な野菜を摂ることができます。

今回は、あと1品「野菜料理を食べたい」と思う時に、簡単に作れる料理を紹介します。

キャベツとワカメの和え物



- 材料
キャベツ 140g
干しワカメ 1g(小さじ1)
しょうゆ 小さじ1
鰹節 1g(小1/3パック)
- 作り方
①キャベツは食べやすい大きさに切り、さっと茹で、ざるにとり水気をよく絞る。
②干しワカメは水で戻して、水気をよく切る。
③キャベツとワカメをしょうゆで和えて、鰹節を混ぜる。
④小鉢にこんもりと盛り付ける。

クイズ! カツオめいり



【先月の答え】④汐替節

■枕崎駅前広場にある一本釣り漁船の形をしたトイレの屋根には泳いでいるようなカツオの模様が飾られています。そのカツオは何匹いますでしょうか。

- ① 6匹 ② 5匹
③ 4匹 ④ 3匹

お便り紹介

「趣味は口だけダイエット。特技は食べる」との私です。2月頃から容態が悪かった母が、声をかけると目を開けて周りを見回すまでに回復しました。体が不自由になり言葉を発することもできませんが、日々、1日でも長く生きてほしいと思いをもち、最近母の様子を見て元気をもらっています。いつも温かく親身になって接してください。病院の先生やスタッフの皆さんに感謝する毎日です。(茅野町・どすい・62歳・女性)

「どすいさん、お便りあいがともさげます。良か趣味と特技をお持ちですね。周りの皆さんと、どすいさんの温かい看病でお母さまが少しずつも良くなることを祈っています。お互いに元気を分け合って、ねっかがいがる明るく元気に過ごせるといいですね。気候も暖かくなってきたので、趣味の口だけダイエットにも効果が見られますように。」

広報紙4月号に掲載されていた「駅前広場が完成」を拝見して以来、枕崎の地に立つという夢が5月16日に実現しました。想像以上の感動でした。JR指宿枕崎線は、毎年開催される枕崎ミュージックフェスティバルを聞きに行ったり、友人との旅に利用しています。駅舎がない時は残念に思っていました。もう大丈夫ですね。今年の枕崎ミュージックフェスティバルも心に響く素晴らしい演奏に感動でした。来年のフェスティバルも今から楽しみにしています。また駅前広場に立ること、おいしいカツオ料理を堪能できることを楽しみにしています。(熊本市・楓のぼるばる・女性)

「楓のぼるばるさん、お久しぶりです。お便りあいがともさげます。枕崎駅前広場を楽しんでいたただようですね。不定期ですがボランティアガイドの方々が観光協会による旅行者のお見送りも駅でしちよいもんで、今回はタイミングが合うと良かですね。今後も様々なイベント開催が目白押し。枕崎市へいってん、何度でん、来やったんせ。」

今月のプレゼント



色は黒
サイズは選べます

きばらん海Tシャツ(5名様)
【提供】きばらん海実行委員会

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や」要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、「ご紹介させていただいた場合があります。文章は添削させていただいた場合があります。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。」と承ってください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス kono@city.makurazaki.jp
★応募締切 6月30日(火) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には、総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 721111 (内線 215)

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

県美展南薩地区展

毎年、鹿児島市立美術館、黎明館で開催されている鹿児島県美術展の川辺地区関係作家の作品を展示しています。ぜひご覧ください。

- 会期 5月31日(日)~6月14日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

枕崎せんじ会小品会

枕崎の絵画グループ「枕崎せんじ会」の洋画、水彩画などの多彩な作品を展示しています。ぜひご覧ください。

- 会期 5月31日(日)~6月14日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

第30回国民文化祭・かごしま2015

枕崎市主催事業「かつおと焼酎」食と文化の祭典

国内最大の文化の祭典「国民文化祭」が、10月31日から11月15日までの16日間にわたり鹿児島県内各市町村において開催されます。

本市では、南薩地域地場産業振興センターをメイン会場に鯉をテーマとした講演会や、食に関する催しなどを、サブ会場の薩摩酒造「明治蔵」では、「国民文化祭枕崎市事業

『新酒祭り』を開催します。その他、アートストリートウォーキングツアーや、南溟館において収蔵品による「風の芸術展入賞作品展」を開催します。詳細は、今後、広報紙にてご紹介していきます。

- 会期 10月31日(土)~11月1日(日)
- 問合せ 南溟館 TEL72-9998



新刊紹介

一般書



マリコ、カンレキ!
林 真理子(著)



ジャーで楽しむサラダレシビ
新谷 友里江(著)



もの忘れを90%防ぐ法
米山 公啓(著)

児童書



思春期
小手鞠 るい(著)



動物の骨
ロブ・コルソン(文)
黒輪 篤嗣(訳)



しろがくるのパンダです
平田 昌弘(作)・平田 景(絵)

雨の日の一冊

雨音をバックに小さいころ読んだあの絵本。もう一度手にとってみませんか? (きっと違った発見があるかも)



でんでんむしのかなしみ
新美 南吉(作)

★七夕絵本展★

期間 6月23日(火)~7月12日(日)
場所 1階カウンター前

イベント

おとなのための癒しの朗読会

詳細は、お知らせ版6月号をご覧ください。
日時 7月7日(火) 午後2時~3時30分
場所 市立図書館3階会議室
講師 餅田 浩子先生(日本朗読研究協会認定インストラクター)
参加費 300円(茶話会)
申込み・問合せ 市立図書館

図書館だより

No.278

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 6月10日~7月9日

日	月	火	水	木	金	土
			6月	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	7月	1	2	3
5	6	7	8	9		

■休館日 ☆イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)