

今月の「そお味しゅらん★」

vol.5

● お食事の店 たんぽぽ
「みそかつ定食」

「そお味しゅらん★」では、曾於市商工会の紹介で、市内飲食店の人気メニューを紹介していきます。

今月のそお味しゅらんは、末吉町の市民プール近くにある「お食事の店 たんぽぽ」のいちおしメニュー「みそかつ定食」を紹介します。

みそかつ定食

厚切りにした県内産の豚肉ロースをジューシーに揚げて店主特製のブレンドした合わせ味噌に浸して出来上がり。秘伝のマヨネーズと、お好みに併せておろしニンニクを混ぜていただく又何とも言えない絶品の味に。その他にも、みそかつシリーズとして「みそヒレカツ定食」「みそチキンカツ定食」がおすすです。食欲の秋。たんぽぽのみそかつシリーズでおなかを満たしてみは...

いちおしメニュー



「みそかつ定食」
単品 900円 (税込)



店舗入口

「お食事の店 たんぽぽ」
営業時間：午前11時30分～午後1時45分
午後5時30分～午後8時45分
住所：末吉町上町6-13-1
TEL：0986-76-7678
定休日：水曜日

平成26年度 市民ウォーキング

日時 平成26年9月10日(水)(雨天決行) 午前9時～

集合 曾於消防署(桜ヶ丘公園)

コース 桜ヶ丘～あけぼのコース

持参する物 運動できる服装、ウォーキングできる靴、リュック、帽子、飲物等

お問い合わせ 曾於市役所保健課健康推進係 ☎ 0986-76-8806



ご寄附がありました

(7月受付分)

●曾於市思いやりふるさと寄附金

(ふるさと納税)

2件 62万円

この寄附制度は、平成20年度に始まり、平成26年7月末時点で、

225件

2109万8452円

となっております。寄附者の意向に沿った事業に活用させていただいています。

●山中貞則顕彰記念事業寄附金

13件 368万8000円

この寄附金は、末吉町深川の故山中貞則先生の自宅を購入し、顕彰記念館として管理運営していく経費に活用させていただいています。平成22年度に始まり、平成26年7月末時点で、

489件

2億8722万2827円

となっております。寄附金目標額は、5億円です。

*市では、ご厚意に深く感謝申し上げます。いただきました貴重な浄財を、有効に活用させていただきます。



「環霧七景」では、環霧島圏域5市2町から見た、自慢の「霧島」を紹介いたします。

第3回目はえびの市です。

「矢岳高原から見た霧島連山が絶景ですね」と話すのは、地域おこし協力隊の廣澤順也隊員です。地域おこし協力隊は、都市部から地域に移り住み、地域の課題解決に向けた手伝いを行います。廣澤隊員は、プロネイチャーカメラマンです。約1年前に、神奈川県からえびの市に移り住み、撮影した写真を活用し、えびの市の魅力を発信しています。

「えびの市内で、いろいろな風景写真を撮ってきましたが、矢岳高原の景色は、季節や時間帯によつて変化する様子が、はつきりして撮りがいがあります」と廣澤隊員。

特に、夜明けから日の出にかけての景色が最高だそうです。

「空が、夜明けの深い青色から、太陽のオレンジ色に徐々に変わっていきます。霧島連山に日の光が



当たり、はつきりと見えてくる様子は、言葉では言い表せません。この美しい景色を、皆さんにもぜひ一度見てもらいたいです」



【えびのの魅力発信】

えびの市では、廣澤隊員の撮影した写真を多くの人に見てもらい、活用してもらうためのサイト「Ebinocolors（えびのカラーズ）」を開設しました。写真の閲覧、使用は無料です。皆さん、ぜひ一度、利用してみませんか。



■ホームページアドレス

<http://www.city.ebino.lg.jp/ebinocolors>

環霧島イベントカレンダー

小林市

コスモスまつり

- ・期間＝9月20日（土）～10月26日（金）
- ・場所＝花の駅 生駒高原
- ・お問い合わせ
花の駅 生駒高原
☎0984-27-1919



高原町

皇子原公園ヒガンバナまつり

- ・期間＝9月23日（火）秋分の日
午前9時30分～午後2時
- ・場所＝皇子原公園
- ・お問い合わせ
高原町観光協会
☎0984-42-4560

都城市

2014 山田のかかし村まつり

- ・期間＝9月27日（土）
午後2時～午後10時
- ・場所＝一堂ヶ丘公園
- ・お問い合わせ
都城市山田総合支所
産業振興課
☎0986-64-1111



今月の表紙
捕まえたと思ったら…



8月3日に行われた「たからべ清流祭り」（3ページで紹介）での1枚。子どもたちも魚も必死でした。捕まえた魚を「かわいそうで食べられない」という子どももいました。

健康コラム



野菜のチカラ



Vol. 86

健康推進係 栄養士

毎年、国が実施している国民栄養調査の結果では1日に必要な野菜量の目安350gにあと一皿分不足しているという結果がでています。

野菜には

- 1 血糖値や血圧、コレステロールの低下作用がある
- 2 満腹感がでて、食べ過ぎを防ぐ
- 3 腸内の善玉菌を増やして便秘を予防・改善する
- 4 抗酸化作用があり体内の活性酸素を消去して病気を予防する

などのすぐれたパワーがあります。料理法にとらわれず、汁物や麺料理を身近な野菜で具沢山にしたり、味がマンネリ化しやすい野菜炒め、サラダ、温野菜は、市販のタレやドレッシングを使いもう一皿増やしてみましよう。野菜ジュースを利用されている方も多いですが、不足する栄養素もあるので補助的な物として考えた方がよいでしょう。

(通院中の方は野菜の摂り方に注意が必要な場合があるので医師・薬剤師・栄養士にお尋ねください)

「心が元気になる相談室」のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：9月22日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生(臨床心理士)

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課(福祉事務所)	0986-72-0936

7月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場(7/23~7/25)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	265	941,760	1,945	522,748
	去勢	345	857,520	1,957	589,999
	計	610	941,760	1,953	560,784
曾於地区	雄				
	メス	621	1,223,640	1,927	520,250
	去勢	753	857,520	1,954	592,193
	計	1,374	1,223,640	1,943	559,678

9月の子牛せり市は、9/22~9/24の予定です。

※価格は税込です。