

今月の「そお味しゅらん★★★」

vol.2

「ぱぶ茶屋赤ひょうたん」 「なんこつ煮」

「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ます。

今月のそお味しゅらんは、末吉町新町にある「ぱぶ茶屋赤ひょうたん」の店主いちおしメニュー「なんこつ煮」の紹介です。

なんこつ煮

県内産の厳選された豚肉を使用。店主秘伝の調味料でじっくりと六時間以上煮込んで作りあげた逸品。

口に入れた瞬間、トロトロっととろける食感と、甘辛く煮込まれた肉の旨みが広がり、たまりません。アクセントに和からしをつけて白髪ねぎを添えて食べるのもオススメです。

これからビールのおいしい季節。「なんこつ煮」で一杯いかがですか。

ぜひ一度ご賞味ください。

いちおしメニュー



店舗入口



「なんこつ煮」

単品 500 円 (税別)

「ぱぶ茶屋赤ひょうたん」
営業時間…午後6時～午後10時
住所…曾於市末吉町新町
1-3-1
TEL…0986-76-5015
定休日…不定休

プールで運動始めよう！！

曾於市民プールだより



わっ・はっ・はっ！！

お問い合わせ先

曾於市民プール

☎ 0986-76-4340

笑いには、心身に様々な効果があると医学的にも注目されているようです。笑うことで、脳内ホルモンが分泌されて心身が活性化され、免疫力がアップし、自己治癒力が向上するそうです。たとえ、作り笑いでも心身が活性化されるようです。

また、声を出して大きく笑うと腹筋に力が入り、腹式呼吸になる効果も期待できます。声を出して、大笑いした後は腹筋が痛くなったことありませんか？笑いは運動と同様に筋肉を使いカロリーを消費し、笑うことで、脳内の血流を増やしたり自律神経を安定させる作用があり、ストレス解消にもなるようです。

私たちの暮らしの中には、喜怒哀楽が存在します。ある研究所では、「喜怒哀楽を4対1対2対3の比率で過ごせるようにしよう」と推進しています。よく笑っている人は、人と話す機会が多いという結果も出ています。

市民プールには、「健康で長生き」を目指す皆さまが増えてきました。皆さん、お喋りや、大笑いをしながら運動を楽しまれています。笑うが勝ち（価値）ですよ！

笑顔に磨きをかけ、ハツラツとして笑顔でイキイキと暮らせるように曾於市民プールで顔晴（がんば）りしましょう。

日本経済の力になる！

日本経済の「いま」を
知らない、と
未来は見えてきません。

あなたの回答が、



オンライン回答も
できます。



総務省・経済産業省・都道府県
市区町村からのお知らせです

平成26年
7月1日
(火)

平成26年
経済センサス－基礎調査
商業統計調査

◎全国すべての事業所、企業が対象となります。

◎調査票は平成26年6月末日までに届けます。7月1日以降に提出をお願いします。

◎統計法に基づく調査で、調査票に記入して提出する義務があります。 ◎調査に関するすべての情報は保護されます。

経済センサス 検索

商業統計調査 検索

<http://e-census-syougyo.stat.go.jp/>

環霧島イベントカレンダー

高原町 軽トラ市

たかはるよりどり交流市

●日時＝6月15日(日)
午前8時30分～

●場所＝中央商店街

●お問い合わせ

たかはるよりどり交流市運営協議会

☎ 0984-42-1839

都城市 おかげ祭り

宵祭り・本祭り

●期日＝7月8日(火) 宵祭り
7月9日(水) 本祭り

●場所＝神柱宮周辺

●お問い合わせ

おかげ祭り振興会

☎ 0986-21-4835



今月の表紙

上中別府チエさん

日本中に元気と
希望を与えている

チエさん(83歳)

のモットーは「生涯現役」。現在も書道、水墨画、絵手紙、プール(週4日)と毎日、習い事に通う日々。周りの人を前向きな気持ちにさせるチエさんは、故郷を愛し、若者を愛する素敵な方でした。

