

催し

川内川花火大会

薩摩川内の夜空に、1万発の花火が打ち上げられます。大会当日は、会場付近の道路で交通規制が行われます。区域内の方には大変迷惑をお掛けしますが、理解と協力をお願いいたします。

＊規制の時間中は、車両の通行はできません。

【時】 8月16日(火) 19時40分～21時20分

＊荒天時は延期(延期日 18日(木))

【所】 開戸橋下流左岸

【無料駐車場】 川内小学校、川内北中学校、川内小学校の校庭、旧市立体育館跡地、向田公園、赤玉パーラー中郷店・ゴールデン八光川内店の駐車場

【有料駐車場】 市宮横馬場駐車場、川内駅西口駐車場、川内駅東口駐車場、隈之城川公園

＊規制区域・駐車時間については、下記を参照ください。

【問合せ】 川内商工会議所 (2) 2267
http://www.sendai-c.jp

駐車場案内		
場所(右記地図参照)	時間	
1 亀山小学校校庭	16:00～23:00	無料
2 川内北中学校校庭		
3 川内小学校校庭		
4 旧市立体育館跡地		
5 向田公園		
6 赤玉パーラー中郷店駐車場	18:00～23:00	有料
7 ゴールデン八光川内店駐車場		
8 市宮横馬場駐車場	6:00～22:00	無料
9 川内駅西口駐車場	終日	
10 川内駅東口駐車場		
11 隈之城川公園		



【時】 8月1日(月)～21日(日)

この夏休み、市内のエネルギー施設を巡ってスタンプを獲得しませんか。

【時】 8月1日(月)～21日(日)

郷土館	電話番号	8月までの休館日
樋脇郷土館	(38)0009	毎週月曜日 第3日曜日 国民の祝日
入来郷土館	(44)5311	
上甑郷土館	(2)0001	毎週土・日曜日 国民の祝日
下甑郷土館	(7)0419	毎週月・火曜日 国民の祝日

夏休みは郷土館へ行く

夏休みは、地域の郷土館で自由研究の題材を探してみませんか。歴史・民俗・美術などの資料展示があり、郷土の歴史・文化を広く紹介しています。各郷土館の連絡先と休館日は、次のとおりです。

【所】 川内まごころ文学館 企画展示室

【内容】 絵本の読み聞かせ、手あそび歌、紙芝居など

【対象】 幼児とその保護者

【入場料】 無料

【申込・問合せ】 薩摩川内市民まちづくり公社(川内まごころ文学館内)

(25) 5580

おはなしグループまごころによるおはなし会です。

【時】 8月5日(金) 10時30分～11時

【所】 川内まごころ文学館 企画展示室

【内容】 絵本の読み聞かせ、手あそび歌、紙芝居など

【対象】 幼児とその保護者

【入場料】 無料

【申込・問合せ】 薩摩川内市民まちづくり公社(川内まごころ文学館内)

(25) 5580



2皿分(野菜約140g)

回鍋肉(ホイコーロー)

●材料(4人分)

豚バラ肉	120g
キャベツ	400g
ピーマン	2個
長ネギ	1本
ゆでたけのこ	100g
ショウガ	1かけ
植物油	大さじ2
豆板醤	大さじ1
味噌	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1

- 豚バラ肉とピーマンは一口大に切る。長ネギは斜め切りに、ゆでたけのこショウガは薄切りにする。キャベツは芯を薄く切り、葉は食べやすい大きさに切って2～3分ゆでる。
- 中華鍋に油を熱し、ショウガを入れ、豚バラ肉の色が変わるまで炒める。
- ピーマン、長ネギ、ゆでたけのこの順に加えて炒め、合わせたA(調味料)を加えてからめる。
- 水気を切ったキャベツを加え、サッと炒めて火を止める。

(1人当たり) エネルギー 290 kcal

(1人当たり) 塩分 1.8 g

(1人当たり) 食物繊維 4.7 g

【季刊うかたま 2012 vol. 28より】



1皿分(野菜約70g)

大根のシャキシャキサラダ

●材料(4人分)

大根	150g
ニンジン	30g
ホウレン草	100g
ツナ缶	80g
薄口しょうゆ	大さじ1
酢(またはゆず・かぼす汁)	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
みりん	小さじ1
だし	大さじ2
ごしょう	少量
おろしニンニク	小さじ1

(1人当たり) エネルギー 87 kcal

(1人当たり) 塩分 0.9 g

(1人当たり) 食物繊維 1.1 g

- 大根、ニンジンはせん切りにする。ホウレン草はゆでて2cmくらいに切る。
- A(調味料)を合わせて、大根・ニンジン・ホウレン草・ツナ缶をあえる。



1皿分(野菜約70g)

ホウレン草のごまからしあえ

●材料(4人分)

ホウレン草	180g
ニンジン	20g
もやし	40g
えのき茸	40g
ごま	大さじ1
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1強
溶きからし	小さじ1

(1人当たり) エネルギー 40 kcal

(1人当たり) 塩分 0.5 g

(1人当たり) 食物繊維 2.3 g

- ホウレン草はゆでて適当な大きさに切り、水気を切る。
- ニンジンはせん切りにし、柔らかめにゆでる。えのきは根をとって半分に切り、もやしと一緒にさっとゆで、水気を切る。
- ごまは煎ってすり、A(調味料)と混ぜ、①と②をあえる。

1日5皿(70g×5皿=350g)以上の野菜を
いろいろな組み合わせで楽しみましょう!



サラダや具だくさんの味噌汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂れます。大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は2皿分の野菜(約140g)が摂れます。