



『男性料理教室』 平成28年7月2日(土) 開催  
薩摩川内市農林水産部林務水産課の協力を頂き、  
魚の捌き方を習いました。当日は、漁業共同組合と栄養士さん方の  
指導もあり、魚料理をたくさん作りました。  
魚の捌き方では、ポイントを教わり小さな魚でも上手に簡単に  
刺身に出来たことが、皆さんの収穫になりました。  
これから、益々魚の摂取量が増えると思えます。

- 《献立》
- ・ぶりの照り焼き
  - ・ぶりのあら煮
  - ・あじの南蛮づけ
  - ・夏野菜のピーナツ和え
  - ・あじの刺身
  - ・あじの骨のてんぷら
  - ・あじのすり身バーグ



鶏の捌き方はお手の者だった  
でしょうが、魚の捌き方は少々  
勝手が違ったようですね。



魚の捌き方を真剣に習得。そのあと、一人2~3匹使って練習。捌き  
方も自信が付いたと思います。



小学3年生も挑戦しました。



# のしたふれあい・いきいきサロン

平成28年7月13日(水) 開催



薩摩川内市東交番から、高齢者の交通事故防止やうそ電話詐欺の手口などの話がありました。また、歩く際には昼間でも反射材を身に着けること。車を駐車する時は出る時「前進」で出るように止める。

## 夏の交通事故防止運動



### 〈運動の目的〉

夏の開放感、暑さによる疲労、レジャー先での交通量増加などによる交通事故の増加が懸念されるため、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることで交通事故防止に資することを目的とします。

### 〈運動の最重点〉

子どもと高齢者の交通事故防止

☆飲酒運転・暴走等無謀運転の根絶

☆後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

☆自転車安全利用の推進

## 夏の食中毒にご用心！



高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

❖ 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

❖ 肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

## これからの行事予定

7月24日(日) 7:00～ 学校跡地周辺の草払い・ふるさと美化活動  
14:00～ レクリエーション(体育館)  
15:00～ グラウンド・ゴルフ大会(グラウンド)

8月 7日(日) 7:00～ 道路愛護作業(上牛鼻・上野下・下野下自治会)

9月18日(日) 12:00～ 野下地区敬老祝賀会

10月29日(土) 18:00～ 野下地区文化祭

11月13日(日) 10:00～ 野下地区運動会

