Tarumizu NEWS

地域の要（かなめ）・振興会

◎市民課／相談係☎ 32-1295

今年１年、143の振興会を取りまとめてくださる会長をご紹介いたします。

垂水地区

振興会	会長
田上	森田義和
蛸迫	井之上正三
上原田	日髙安美
下原田	西田和則
敷根町	下ノ堀祐逸
上犬之馬場	髙野猛
上馬場	鶴田清孝
上中馬場	城ノ下八郎
下中馬場	伊集院学
上松原	杉之尾明夫
下松原	迫田義明
早馬	迫田文哉
旭町	瀧川清
下宮町	内薗紀文
県営下宮	小谷真紀
本町	奥隆
栄町	山口美子義
下町	山之口幸平
上町	大山忠夫
下福町	北方鉄男
上後馬場	橋口正德
下後馬場	平野哲郎
平之町	下八重隆
錦江町	松下輝幸
県営住宅	濵田弥寿久
錦江町定住	丸山惠子
城山団地	北方貞明
野久妻	久木田利久
上市木	眞谷和博

垂水地区（続き）

振興会	会長
中市木	上村忠春
下市木三区	梅田久巳
下市木二区	小平勉
下市木一区	古田茂治
下元垂水一	篠原輝義
下元垂水二	野元豊一
中元垂水一	北迫義秀
中元垂水二	松井一雄
上元垂水一	宮里茂樹
上元垂水二	北迫睦男
尾迫	肝付静可
葛迫	葛迫巧
下保江	竹之内紀美子
上保江	水迫恒美
芝原	吉﨑元保
黒瀬	迫田幸保
港	音堅正
潮彩町	前田政博

柊原地区

振興会	会長
柊原下	廣山金男
下市之園	石躍良文
上市之園	大迫正隆
下中村	大迫和昭
上中村	田之上正
比良	瀬戸口辰男
西比良	堀添金男
江良迫	柳田千人
下比良	池田健美
上比良	大迫茂喜
並松	赤塚隆二

柊原地区（続き）

振興会	会長
下東	篠原正
上東	篠原孝明
西中	岩元秀人
西二	川畑博昭
西一	迫田清一郎
新生	井上修
錦町	帖地秋治

水之上地区

振興会	会長
内ノ野	岩切利美
新光寺	鳥原猛
井川	嶽釜靜男
上ノ宮	中馬英機
上新御堂	安山里美
下新御堂	野下進
段	西尾政信
上馬込	小畑健二
下馬込	松元健一
今川原	前田道義
本高城	木藤忠
田畑	田村賢次
上水之上	前田一美
下水之上	川原正
牧	横山二三男
上本城	才原龍志
下本城	尾迫透
水之上定住	荒木史香
水之上団地	中濵美義

協和地区

振興会	会長
脇田一	才原典文
脇田二	川尻達志
瀬角一	瀬角琢磨

協和地区（続き）

振興会	会長
瀬角二	松山時雄
浜一	加治屋敏博
浜二	河内照茂
上ノ中	朝倉貴雄
下園	下園清治
松元	坪内幹哉
温泉場	和田輝明
飛岡	中村美穂子
西和田	中馬秀人
東和田	中馬浩治
崎山	岩元登司朗
恵比須	岩元和人
大浜	川畑亮
源園	長濵高
岡	堀添金春
迫田	長濵忠明
脇登	川﨑孝二
小浜	小濵静也

大野地区

振興会	会長
大野原	橋口義森
垂桜	酒瀬川牧
駒ヶ丘	酒瀬川牧

新城地区

振興会	会長
高塚	不在
麓上	平原拓朗
麓下	竹之内勝藏
感王寺	戸越俊一
大浜上	田中泰男
大浜中	岩田一彦
大浜下	鹿屋正人
田中川内	小牟田哲司

新城地区（続き）

振興会	会長
小谷	小谷政満
浦川内上	宮迫光男
浦川内下	山下幹夫
大都	矢野正和
諏訪上	岩元明
諏訪下	大山義輝
宮脇上	宮ノ畑聰
宮脇下	畦地昭洋

牛根地区

振興会	会長
牛根麓	村山芳秀
大中野	星原正博
小中野	久德豊美
上ノ村	野宮博
中浜	濵屋茂壽
上ノ原	二宮清春
岳野	今村一光
二川	井上辰己
深港	岩下眞之
浮津	泊正和
高野	隈元護
川下	森克己
下芦戸	滑石孝人
上芦戸	濵田俊德
田村	德留準一
中村	中村八重子
上園	德留和矢
中園	徳留透
大園	砂田米夫
松尾	新屋富子

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate recipe of this month

今月の食改レシピ

中華ちまき

今回は、５月５日の端午の節句にちなみ中華ちまきです。鹿児島では、昔から男の子の健やかな成長を願い、端午の節句に、あくまきやかからん団子などが食べられています。

材料

（16個分）

- □もち米／３合
- □豚ひき肉／100g
- □筍水煮／100g
- □干椎茸／４枚
- □カレー粉／小さじ１
- □サラダ油／大さじ３
- □うずら卵（茹で）／16個
- □調味料等…A
  - 酒／大さじ１
  - 濃口醤油／大さじ１
  - 砂糖／大さじ１
  - 塩／小さじ１
  - 鶏ガラスープの素／小さじ1/2
  - 干椎茸の戻し汁／カップ１・1/2
- □アルミホイル／16枚

１個分のエネルギー　156kcal
１個分食塩相当量　0.6g

①もち米は一晩水につけ水をきっておく。

②筍・水で戻した椎茸は、１㎝角に切る。

③油（大さじ１）で、豚肉、筍、椎茸を炒め、カレー粉を加える。

④③にAを加え、材料に味がつくまで煮立てる。

⑤④を具と煮汁に分ける。

⑥油（大さじ２）でもち米を炒める。

⑦煮汁を加え、水気がなくなるまで炒め、具を混ぜる。

※もち米が膨らむので、ゆるく包む

⑧アルミホイルで、具材・うずら卵を包む。

⑨蒸し器にいれ、25～30分蒸すと・・・

中華ちまきの完成です！

食改完了