



コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業とは、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

住民が自主的に行うコミュニティ活動に必要な用具購入などに対する一般財団法人自治総合センターの助成を受けて、次の団体が備品などを購入しましたので紹介します。

「杉谷地区コスモス愛護会」は、中尾川流域河川敷や砂防堤土手、通学路の草刈やコスモスの播種など、杉谷地区の生活環境の保全および美観の維持・危険防止に積極的に取り組んでいます。今回、草刈り機を購入し、その取り組みに一層弾みがつくものと期待されます。



草刈り機

「広報しまばら」が電子書籍として無料で閲覧できます

市が毎月発行する広報紙「広報しまばら」が、パソコン上のウェブサイト、スマートフォン、タブレット端末で、会員登録などをせずに、電子書籍として無料で閲覧できます。

電子書籍で読めば画面の拡大や縮小も簡単。ページをめくる感覚を楽しんで快適に閲覧できます。

次の各サイト（外部リンク）にアクセスして、ご覧ください。

- ・nagasaki ebooks (ナガサキイーブックス)
<http://www.nagasaki-ebooks.jp/>
- ・eBPark九州 (イービーパーク九州)
<http://ebpark.jp/>

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班 (☎ 63-1111 内線 124)

しまばら 食育レシピ

～春キャベツで繊維たっぷりマフィン～

キャベツマフィン

栄養価 *エネルギー 122kcal (1個)

- ① キャベツは粗みじん切りにする。ソーセージ、チーズは約1cm角に切る
- ② ボウルに①、卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる
- ③ マフィン型に8分目程度まで生地を入れ、170℃に熱したオーブンで15～20分焼く

材料 (7個分)

- キャベツ……………100g
- ホットケーキミックス…100g
- 卵……………1個
- ソーセージ……………2本
- プロセスチーズ……………45g
- マヨネーズ……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ2



～旬の春キャベツで胃腸の代謝促進～

キャベツから発見されたビタミンU（別名キャベジン）は、胃や十二指腸の炎症や潰瘍を予防・改善する効果が期待できます

また、キャベツはビタミンCも多く含まれ、免疫力を高め、風邪を予防したり、美肌・疲労回復効果、がん抑制効果なども期待できます

