

今月の読者プレゼント

お便り

募集中



薩摩中央高校特製
豚味噌



広報さつまにお便りをくださった方の中から**5名様**にプレゼント。ご応募お待ちしております。

応募方法

はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ペンネーム（ない場合は実名で紹介）を記入し、次の宛先までお送りください。

〒895-1803 さつま町宮之城屋地1565-2
さつま町役場 広報さつま 行

応募締切

8/31
(火)

当日消印有効

広報紙の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事、イラストや写真など、たくさんの声をお聞かせください。

※個人情報の取扱い…ご記入いただいた個人情報は、お便りのご紹介・賞品発送以外の目的では使用しません。

さ つま町への応援ありがとうございます。つづいていきます。初めは見事です。生まれた湯田

田 原のスイレン、行きまがいた。ちよと豊増を聞きまし。ハスはまだそのときにつぼみもほとんどなく、もう一度行ってみます。(メルマガ読者さん)

段 ポールで恐竜の世界を表してみました。小さい子どもたちが乗って遊んでいます！(横井晃 仁さん)

こんなに立派な恐竜が作れるなんて器用ですね！完成度の高さに驚きます。背景に木や山もあって、観ているだけでワクワクします！(末永)

お便り紹介



表紙の写真説明

7月20日、佐志地区にある新生団地で開催されたブドウ収穫祭取材しました。佐志保育園の年長児6人も参加し、大粒のブドウの収穫に大喜びでした。表紙は、ハサミを入れる瞬間の真剣な表情を捉えたもの。夏の日差しの中、園児の澄んだ眼差しが印象的でした。(愛甲)



も紹介の機会があれば幸いです。(メルマガ読者さん)

メールマガジンへのお返事ありがとうございます。町の新設した観光スポットとして定着した佐志地区のハスとスイレン。地域一体で盛り上げようと頑張っているのを感じます。ぜひ、ご友人などにも美しい光景をお伝えください。(愛甲)

※このほかにもお便りをいただきました。ありがとうございます。文章は、紙面の都合上、添削させていただいた場合があります。

こんにちは 保健師です

妊婦さんに知ってほしい「食」のこと

妊娠期は、ママの健康と赤ちゃんの健やかな成長に大切な時期で、普段より必要な栄養素が増えます。栄養素を意識した食生活を送りましょう。



特に必要な栄養素は5つ

- たんぱく質** (身体をつくる)
肉、魚、卵、大豆食品に多く含まれる。
- 葉酸** (赤ちゃんの神経管形成に重要)
ブロッコリーやほうれん草、イチゴ、枝豆、納豆に多く含まれる。
- 鉄** (血液量の増加に伴い必要)
レバー (初期は控える)、納豆などの大豆食品、ほうれん草、小松菜に多く含まれる。
- カルシウム** (骨や歯をつくる)
乳製品の牛乳やヨーグルト、大豆食品、小魚類、青菜類、海藻に多く含まれる。
- ビタミンD** (カルシウムの吸収を良くする)
サケ、イワシ、サンマ、カレイ、シラス干し、干しシイタケに多く含まれる。



ママに心がけてほしい食生活

- お酒、タバコをやめる**
赤ちゃんの成長や発育に影響を与える可能性があるため控えましょう。
- 食中毒を予防する**
妊娠中は免疫機能が低下し、食中毒にかかりやすく、流産や早産の原因となる場合があります。食品をよく洗い、加熱しましょう。
- ノンカフェインが安心**
カフェインは、赤ちゃんの成長を妨げる場合があります。コーヒーやチョコレート、紅茶、コーラなどはなるべく控えましょう。
- 塩分を摂り過ぎない**
むくみや高血圧、たんぱく尿などの原因になります。加工食品や塩辛いものは控え、酢やレモン汁などで味付けを工夫しましょう。

出産の不安や悩みは一人で抱え込まず、気軽に保健師にご相談ください。
すくすく育児相談 ▶



お問い合わせ先
子ども支援課 子ども健康係 (内線2142)

7月子牛せり市結果 期日：7月14日(水)～15日(木) (消費税抜き、売却分) 単位：頭・円・kg

性別	頭数	総売上高	最高価格	平均価格	平均体重	前回比(対6月分)
めす	197	143,480,000	1,842,000	728,325	291	12,434円高値
去勢	261	197,523,000	1,060,000	756,793	315	24,020円安値
合計	458	341,003,000	1,842,000	744,548	305	10,653円安値



墓石 納骨堂
銘碑の彫り込み
墓石・納骨堂 解体・撤去
お墓のリフォーム

確実な信頼と永年の実績を誇る
鳥居石材店 鳥居 通
さつま町虎居町7-8 TEL0996(53)1189

トラクター・重機 見積り無料
トラック・農機具 どこでもかけつけます！
古くても、壊れてても、不動車でも

どこよりも **高く買い取る** ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。

Tel: 0986-77-9092
農機具高価買取専門店 アヴァンティ
古物商許可 第951040015111号
携帯: 080-3375-9750
FAX: 0986-77-9092
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町2107 https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

出水法律事務所
弁護士 米田 圭吾 (鹿児島県弁護士会所属)
鹿児島県出水市昭和町3-24
0996-79-3535 初回の相談料は1時間まで無料です

月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時まで
相続、離婚、借金、労働、交通事故、その他幅広い分野を取り扱っております。お困りのことについて、お気軽にご相談ください。まずは、お電話でご予約ください。

網戸張り替え
ガラス割替補修
鍵の取り替え

サイズ	小サイズ	中サイズ	大サイズ
網のグレード	900mm×900mm	900mm×1800mm以下	900mm×1800mm～
一般品	1,000円	1,500円	2,000円

引き取り 配送 無料
お電話いただければ 網戸を引き取りに参ります！
お気軽に お問合せください

株式会社シミス
鹿児島県出水市昭和町50-14
TEL: 0996-63-7430
営業時間: 月曜日～金曜日 8:00～18:00
店休日: 土曜日・日曜日・祝日