栄養からみた秋の味覚

果物は"柿" 魚は"サンマ"

秋の味覚といっても、その人によって"味覚"をことにする場合がありますが、野菜、魚類とたしかに秋は味覚に見まわれます。ところで"秋の味覚"を栄養の面から見たらどんなものでしょう。

サンマとサバ

「サンマが出るとアンマが引っ込む」とか、「秋サバは嫁にくわすな」というたとえがありますが、これは栄養分の豊富さと、美味しさとをひねったことわざです。

ともかく、今年のサンマは例年より若干出廻りが遅れていますが、十月なかばになれば油ののったもっとも美味しいサンマの群れが、三陸沖から房州沖まで下ってくるので、値段の点からも食べごろとなるでしょう。このサンマは栄養価が大変高く、たんぱく質、脂肪、ビタミンA、Dや貧血によいビタミンB12が血あいの内に豊富に含まれています。

そのためサンマを食べていればアンマも用がないといわれるのでしょう。

サバの方は、やはり秋になるとぐんと油がのってきて美味さが倍加します。この油の量は、十九%に達するというので、焼いているときサンマも顔負けするほど煙がでることもありますが、たんぱく質、ビタミンA、無機物というように、栄養価からみてもサンマと並んで秋の横綱、大関クラスでしょう。

果実の王様"柿"

秋のくだものの種類は非常に多く、ブドウに始って、ナシ、リンゴ、クリ、カキというように果物屋の店頭は、たちまちにぎやかになります。しかも今年は豊作のようです。

これらのうちでナシは石細胞という成分が腸に入ると刺激して利尿作用をいたしますから、栄養分が少ないからといって馬鹿にすることできません。

リンゴは紅玉の時期になってきました。このリンゴは果糖、ブドウ糖、有機酸のエステルとゲランオール、タンニンなどから味覚を構成していますが、栄養面からみると、ビタミン類はわずかであるが、無機物であるリン酸、鉄、石灰が脳、血液、骨格の栄養になります。

しかしなんといっても栄養の点からいえば、柿が王様でしょう。その豊富なビタミンCは、中ぐらいの一個に五十ミリグラムも含んでおります。五十ミリグラムとは人間一日の必要量でありますから、いかに豊富であるかがわかりますが、それだけではありません。葉をせんじればビタミン薬にもなります。

また、野菜も数多く出廻りますが、そのうちでも秋ダイコンは味の点でトップに立ちます。ビタミンCは、百グラム中、20~30ミリグラムもありますからビタミンCの補給にはもってこいでしょう。

松くい虫防除補助金について

松くい虫の防除事業に、補助金が出ることになっておりますので、被害が出た場合は、直に市役所産業経済課まで申出て下さい。

生活と電気

扇風機の上手なしまい方

秋も深まり、朝夕はめっきり涼しくなりました。夏中は、わが世の春を謳歌した扇風機も、ほとんどスタミナを消耗してお部屋の隅に消えてゆきます。そこで、来年も新品同様の姿で涼しい夏を過ごすために、扇風機の上手なしまい方についてお話ししましょう。

(1)汚れをとること。ガードや羽根は簡単にとり外しが出来ますので、取り外して、ほこりや油などをよく拭き取ります。汚れを取るには、中性洗剤か石けん液をつけた布を固くしぼって拭き、次に水洗いの布で洗剤や石けん液をよく拭き取って最後に乾いた布で拭きあげます。ベンジンや揮発油などで拭くと、プラスチック製のものは変質しますので、注意しましょう。

(2)必ず注油すること。注油孔に、ミシン油など良質の油を注油します。また首振の装置の部分はグリースがつめてありますが、これは二、三年に一度取り替えるようにいたしましょう。

(3)故障の有無を調べること 以上の手入れが終りますと、一度電気を通して異状なく回転するかどうか確かめてください。スイッチは〇に合わしておきましょう。

(4)保管には、湿気のない通風のよい所をえらぶことと扇風機は、ビニール袋が丈夫な紙袋で包み保管箱に入れて、湿気のない風通しのよい場所に保管しましょう。

窓口事務の改善へ一歩踏み出す

市ではこんどの定例市議会に住民登録条例を提出し、可決をみたが、住民登録条例の公布は、県下で始めてといわれるもので、この条例の目的は、市において処理すべき住民登録事務に関して、必要な事項を定めたものであって、同条例の公布と同時に住民登録事務取扱規則及び、同実態調査規則が公布されることになっている。

こんど設定された、住民登録についての条例、規則は市内に住所を有する住民を正確につかみ、住民票と住民の実態とを合致させようとするものであるが、それにもまして考えられていることは、事務の能率化ということである。

それは、住民票と、戸籍の附票の規格、様式(法令により定められている)の変更の許可を得て、改善することにしたことである。これら台帳の様式を変更することにより、市民課の同じ窓口にある住民票と世帯台帳を一つの帳簿にし、事務の能率と市民サービスの改善を計ろうとしている。

なお、転入、転出、出生、死亡などの異動の際の届出を、窓口における住民異動届(戸籍の届はのぞく)の一本にしぼることも考慮されており、住民へのサービス面を強化したものといえよう。

また、市民課では、来年度から住民の実態調査を行う計画をたてており、住民票を整備し、各種台帳の基礎資料としての正確度を期することにしている。

これまで届出期間(事件発生の日から十四日以内)を経過した届出があっても、通報していなかった、失期通知を法と条例の定めにより、簡易裁判所への失期通知を励行することにしたので、転入、転居、変更(世帯主、世帯の分離、世帯の統合)及び国外移住届などは定められた期間内に届出ることである。失期すると、五百円以下の科料を支払はなければならないことになるので注意することである。

今月の税金

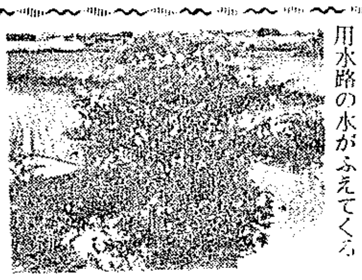
10月は昭和37年度県市民税第2期分の納期(10月1日~31日)です。

市では納税者の便宜を計るため、市金庫(農協)以外の次の場所で、出張徴収を致しますので期限内納税にご協力下さい。

地区	月日	時間	場所
大篠	10月30日	前9時~後4時	竹中公民館
稲生	〃	前9時~正午	立石公民館
〃	〃	後1時~後4時	西谷消防屯所
十市	〃	前9時~正午	阿戸公民館
〃	〃	後1時~後4時	大小浜公民館
久礼田	〃	前9時~正午	植田公民館
〃	〃	後1時~後3時	領石支所
伊達野(住吉野)	10月31日	前9時~正午	住吉野公民館
大篠	〃	前9時~正午	明見公民館

市内あちこち

"花の島"聞くだけでも美しい話ではないか。大篠地区のとある水田地帯で見かける花の島は、用水路の水がふえてくると、水路の中にある半坪たらずの小高い土地が水にかこまれて島となる。すると自生していた野バラが勢いを得て咲き乱れ"花の島"が出現するわけ。



× ×

ちまたに声がある!

近代都市のように市役所に「保健衛生課」ができても、とくに衛生の方へは手が廻りかね、市民は愛うつ。トクをするのは課長や係長になる人たちだけではないか、というもの。

それというのは、南国市発足となっても、目に見えてトクになった、というものがほとんどないからだ。

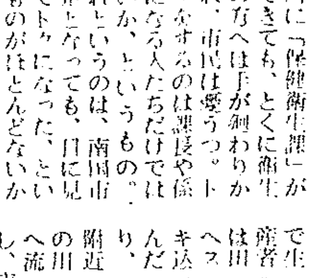
これについて市民はいう「トクをしたのは給料のよい市長以下の市役所職員と議員たちである」と。この批判はヒガメであり、ヒガメでない面もある。こうした皆情的なものが保健衛生課の発足とともにいささか強いのは気の毒だが、市民の声をちょっと録音。

× ×

ある市民が「これは不合理である」とおこっていた。話はこうである。ある年、三和の夏まきカンランが生産過剰となり県内外の青果市場へ出荷しても費用倒れとなる。

そこで生産者は田へスキ込んだり、附近の川へ流し、売っても四五百円。それが市内の店頭にまかり出ると百三十円。これでは「おこるのもあったりまえでしょう!!」

× ×



農業機械化の呼び声に呼応し、このところ農機の販売業者は県などの協力を得たり、また県の主催で性能テストを盛んにやっている。科学するお百姓たちも"まってました"とばかりにまかり出て見学し、買うと買わないとを問わず、異状なまでの熱の入れよう。(写真上は農機具のテスト会場)

× ×

モモクリ三年、カキ八年というがミカンのなりどきはこの中間。ここ数年ちかごろ市内でも、味のよい温州ミカンがわんさと生産される。ミカン畑をつくる開墾が始まり、植え付けが行なわれているのだ。

× ×

農業機械化を推進するための「高知県農機具祭」はさる二十二日から三日間行なわれた。入場者は計二万四千人(高新)に達し、近代化した農機具に対する理解を深めた。

事業資金の手配を早く!!

小規模業界に、あわただしい動きをみせる年末も目前にせまってきた。毎年、年末になると、金融機関(事業資金を必要とする人達の融資申込みが一時に殺到するので、これら関係機関では、そのすべての要望にそえない場合が例年数多くあって利用者に不便をかけている現状である。

そこで、本年は資融枠も相当多い模様であるが、年末を待たず資金の準備はいますぐ手配したいものである。

金融の手引き

種別	貸付限度	利率	貸付期間	摘要
国民金融公庫	個人 100万円以内 法人 200万円以内	年 9分 日歩 2.46銭	運転資金3年以内 設備資金5年〃	商工業事業資金
小規模特別金融	20万円以内	日歩 2.58銭 保証料 0.4銭	30ケ月以内	〃
自動車金融	100万円以内	日歩 2.93銭 保証料 0.5銭	新車 24ケ月 中古車 12ケ月	軽三輪以上の自家用車(国産)購入

その他商工組合中央金庫、中小企業金融公庫、中小企業振興資金貸付制度、県税完納者特別融資金制度などがあるが、細部の説明、手続等の相談、指導は商工会でおこなっている。

11月の人権相談所 十市支所で

後免中町公民館において、毎月二十日に行なわれている定例人権相談所の十一月については、末端の声をきくため、十市支所で行なうこととなった。

生徒募集
南国市立 大篠女学院
大学部 和裁部・洋裁部
手芸・茶道・華道・料理あり
入学日 昼間部 10月1日 夜間部 毎月
所在地 南国市大埇 電話224

転入・転居の届出は14日以内に
住民登録

特許出願済
トラクターのつめさいがけ
耕耘刄復元
発表以来永らくお待たせいたしました。僅かの復元料で、独特の工法により完全に復元いたします。
南国市大埇
有限会社 溝渕鉄工所
電話(南国)3108番 有線 大篠③-2番

住宅公庫・設計・施行・監理・登記
(公庫との契約事務、設計並に設計審査申請書作成、確認申請、工事施工監理、現場審査申請、保存登記等一切責任を以て遂行致します。)
・営業種目・
☆建築物全般に亘る計画、設計施工監理(木造、鉄筋、鉄骨、ブロック、ライトゲージ他)
☆各種コンクリート及ブロック、煉瓦、タイル工事
☆土地、家屋、調査、測量、図面、青写真焼付及建築申告、保存登記
南国市後免町 登記所前
中村建築士事務所