

今月の料理

鮭ずし

お正月の「おせち料理」もあきて、さっぱりしたものが食べたくなっているのでは……。今回は「鮭ずし」を紹介します。

◎材料(四人分)
酢めし 4人分

酢づけの鮭(または新巻鮭) 200g
しょうが ひとかけ
青菜のつけもの 50g
レモンの薄切り 2〜3枚
いりごま(白) 大さじ2
調味料(塩・酒)

◎作り方
①鮭は焼いて粗くほぐし、せん切りにしたしょうがを混ぜ、酒を少々かける。
②青菜のつけものは細かく刻ん

で酒を少々をふり、レモンはいちよう切りにする。
③酢めしは、米カップ3にだしこんぶ10gと酒大サジ2を加え、堅めに炊き上げる。
④酢めしに鮭、水けをよく絞った青菜、ごまを混ぜ、塩小サジ1、砂糖大サジ2〜3、酢大サジ5をよく混ぜ合わせてかけ、全体を混ぜ、レモンをちらして仕上げる。
★お吸い物をそえるといっそうおいしくいただけます。

消防出初め式

規律正しく整然と



市民の生命や財産を守ってくれる「消防署員や団員」——一月六日、新春の恒例行事となっている「消防出初め式」が、高ヶ池グラウンドで整然と行われました。

午後二時、消防本部のスノーケル車やタンク車、各分団の消防車二十八台が勢揃い。制服姿に身をかためた消防署員、団員合わせて約三百人が集合して、人員・服装の点検、機道具・装備の点検や模範操法などが行われ、消防署員、団員の規律正しい、勇ましい姿を披露していました。

今年になって(六日現在)、市内では火災は発生しておらず、さいき良いスタート。まだまだ寒さが続き、暖房器具などを使用しますが、くれぐれも火事を起こさないように気をつけなければなりません。

子どもたちの「福祉の目」を養っていく「岡豊子供会」の児童三十一名は、全国共同募金運動とタイアップして、昨年十一月の二カ月間、空カン募金を実施し、集まった五万九千八百八十四円を共同募金南国支会を通じて県に寄付しました。

少年の非行は年々低年齢化し、子どもたちの豊かな人間性を培うことがさげばれていきます。この募金運動は、子どもたちが自主的に取り組んだもので、市社会福祉協議会から提供されたカンジュースの空きカンに、机の中に眠っている一円や五円玉、お手伝いしてもらったお金の

育てよう「福祉の目」

岡豊子供会が空カン募金



一部などをためていったものです。子どもたち自身から生まれた「福祉の目」、来年以降ますます大きく育ってほしいものです。

◎もんだい・元南国市長の〇〇〇氏が、秋の叙勲で、地方自治の発展向上に貢献したとして、勲五等双光旭日章の榮譽に輝きました。

◎しめきり・1月26日(月)
◎おくり先・〒783 南国市大浦甲2301 南国市役所内 広報委員会 親子クイズ係

◎答えのハガキには必ず、住所・氏名・年齢・職業を書いてください。

◎賞品・特賞千円〇三人、残念賞(記念品)五人

一月の行事

- 10日、24日・法律相談(社会福祉センター、10時〜12時)
- 13日・中央高齢者教室「老人と家庭」(社会福祉センター、1時〜)
- 15日・成人式(市民体育館、12時半〜3時、※白家用車はできるだけひかえて下さい)
- 20日・入権行政相談(社会福祉センター、10時〜3時)
- 26日・県立中央児童相談所の巡回相談(社会福祉センター、10時〜4時)

多数のみなさんの見学を

第11回高知県身体障害者(者)福祉展

今年も、国際障害者年です。身体障害者(者)の更正、援護の実態を資料により公開し、更正、援護思想の普及をはかって、県民の理解と関心を高め、同時に、身体障害者(者)の製作品を展示、即売して身体障害者(者)福祉の推進を目的とした「福祉展」が次のように開かれます。

多くの市民のみなさんの見学をお願ひします。

◎とき・二月十二日(木)から二十日(土) 午前9時から午後7時まで

南国居合道教室を開催

主催・南国市教育委員会
期間・昭和56年2月5日〜5日まで
毎週金曜日、午後7時〜9時。教室開きは2月6日(金)、午後7時から。

◎場所・誠之館(せいしのかん)道場(鈴江農機東側)
◎指導者・居合道教士七段 川田

第11回正解者発表

- (応募総数55通)
- ◎たえ・〇〇〇〇〇〇
 - ◎特賞・千円〇三人
水田女公義さん(久礼田)
荻谷将夫さん(前浜)
岡林保江さん(久礼田)
 - ◎残念賞・記念品〇五人
大崎通子(大浦) 野崎房子(藤原) 杉本かおる(住吉野) 浜田鶴子(外山) 植田祐加(岡豊町小蓮)
- おめでとございませう。今後もしどしど応募ください。

遠足とお弁当

香南中一年 伊藤貴子

「やったー! 晴れた!」
「はよう、お弁当、でかいおにぎり入れちよいてよ。」
遠足の日の朝になると、いつもこんな感じになります。
「おかし残しちゃいよてよ、おねえちゃん。絶対せ。」とか……
「ビニール袋はちゃんと持ったかね。」などと、あちこちからいろんな声がとんできます。
遠足の日は、とつともうれし

い。いつもと違って遊びまわれるからです。
遠足が一週間に一回ぐらいずつあったらいいと思います。
私は、遠足の時に忘れ物をしたことがあります。が、絶対に忘れないものがあります。
それは、お弁当とおかしです。この二つは、小学一年の時からずっと、遠足という遠足の中で、一度も忘れたことはありません。

お弁当とおかしを忘れる人の方がどうかしているけど……。
遠足となると、歩くときはとてもつかれます。
やっと目的地について自由になります。みんなそれぞれのグループを作ってお弁当を出して食べていると、「いっとんくのおにぎり大きいこと有名やに。」と友達に言われて「ほんど、これ大きい。」と言いました。

うちの家族は、みんなお米のご飯が好きです。朝も昼も夜もだいたいお米が主食です。
特に、冬なんかはかほかした、あつたかいご飯におみそ汁がよく合います。おいしいし、体もホカホカしてきます。
お弁当もほとんど米食です。サ

ピッコックホール
■なお、出品される方は一月三十一日までに高知県身体障害者連合会(0888-9497)へご連絡ください。

光城先生。
◎費用・無料
◎参加資格・南国市内に居住または勤務先のある方。男女、年齢は問いません。
◎申込期間・2月6日(金)まで。
◎問合せ・川田光城さん(後免町) ☎42307まで。

いろいろな人になりたいです。インスタントなどは、体にも良くないからたまに食べるようにしたいと思っています。
パンもおいしいけど、米食にしたらいいと思います。
お弁当も、米食がずっとおいしいと思います。お弁当がおいしいのはお米のおかげだと思います。
お米がなかったら、おにぎりもカレーライスも親子どんぶりも食べれなくなります。
「いっとんくのおにぎり、大きいこと有名せ。」と言われることもなくなります。
米食のおかげで、いろいろな楽しみがたくさんあります。
私は、これからも三度の食事はたいてい米食を食べていきたい。