

あなたの体力は？

約50人が五種目のテストにちょう戦

あなたは自分の体力に自信がありますか？市体育協会（浜田一雄会長）と南国ライオンズクラブ（浜田良雄会長）の共催による「体力テスト」が三月十五日、市民体育館で開かれました。

この催しは、健康保持のためにと、三十歳以上の市民を対象に、今回初めて実施されたもの。



当日は、ライオンズクラブのメンバーや一般市民ら約五十人が参加。テストは、握力・垂直とび・ジグザグドリプル・反復横とび・急歩の五種目で行われ、日頃こ

野菜集出荷所が完成

「モチ」投げて祝う

（和協 三農）

「三和カンラン」として名高く、施設園芸の盛んな土地柄としても有名な三和農協松木幾八組合長、組合員一千八百八十三名で、このほど「野菜集出荷所」が浜改田本村に完成、三月五日落成式が行われました。

この施設は国の補助事業（転作安定対策特別事業）により、既存の園芸集出荷場（四十六年建設）の北側に、工事費三千二十八万二千円（国五割、県一割、自己負担四割）をかけて建てられたもので、鉄骨鉄板平屋（一部二階）建て、六〇三・五平方メートルの立派なもの。南側の園芸集出荷場が、ピーマ

ン、シントウ、ナス、キュウリなど、園芸品目の多様化にともない手狭になったことや、最近転作により増えつつある露地野菜（キャベツ、オクラ、ハクサイ、ダイコンなど）の集出荷にも合わせて役立てようとするものです。

特に露地野菜については、今まで個々の農家が市場に出荷していたものを、この施設を利用して系統出荷を行い、資材の共同購入、生産物の共同販売などを通じて農業経営の向上に一役買うことが期待されています。

式典には関係者約四十人が出席、松木組合長は「この施設が園芸集



した身体を動かす機会の少ない参加者は、「しんどい、しんどい」を連発しながら、次々にテストにちょう戦……。自分のタイムと標準タイムを比べ、喜んだり、苦笑

この日は、ライオンズクラブのメンバーの医師の協力により、血圧の測定なども行われ、参加者の一人は「体力を知ることがはちろん、日頃忘れがちな「健康」のことを考える機会として意義がある。今後も続けてほしい」と感想を話していました。

あなたも、次の機会には参加してみたいかがですか……。

出荷場とならんで、三和地区の農業の基盤になることを期待している」と述べ、モチ投げを行って施設の完成を祝いました。



「ご家庭で話し合って答えてください。答えは、この広報に出ています。」

- もんだい・三月定例市議会、南国市一般会計当初予算〇〇億六、五二六万円が決まりました。
- しめきり・四月十五日（木）おくり先・〒783 南国市大浦甲三〇一 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―三人 残念賞（記念品）―五人
- 第14回正解発表（敬称略）（応募総数60通）
- こたえ・(a)(b)(c)(d)
- 特賞・千円―三人
- 久保和夫（前浜）
- 植田寿賀子（岡豊町）
- 山岡知代子（里改田）
- 残念賞・記念品―五人
- 山中トメ子（稲生） 松下啓太郎（前浜） 弘光秀子（十市） 竹内啓子（大浦） 泉好子（大浦） おめでとうございました。

武道で強い心と身体を

誠之（せいし）館道場では、青少年の健全育成に、成人の生涯スポーツに――年齢、男女を問わず居合道、剣道、少林寺拳法、合気道を指導しています。

この道場は、特に精神面に重点

を置き、次の五つの事項を道場訓として、練習前には必ず合唱しています。

一、誠心（まごころ）をもった人になりましょう。

二、礼儀を重んじる人になりまし

よう。

三、他人を大切に助けあうことのできる人になりましょう。

四、何事にも全力を尽くす人になりましょう。

五、武道で学んだ誠心で社会に役立つ人になりましょう。

この道場訓を胸に、現在、約二

百名のみなさんが心身の鍛練にはげんでいます。

おたくでも、ぜひ、ご検討されたいかがでしょうか。

申し込みと問い合わせは、後免町（西町）七九、川田光城（☎42307）まで。



「栄幸このマンガ意味がわからんゾ」

今月の料理 ⑧ たけのごはん

「山菜」が取れ始め、食卓を一段とにぎわすシーズンを迎えました。特に「旬」の「たけのごはん」はよろこばれますので、今月はぜひ「たけのごはん」をおためし下さい。

◎材料（五人分）	
米	4カップ
ゆでたけのこ	350g
鶏ひき肉	200g
酒	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
だし汁	小さじ1
塩	1カップ
酒	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
さとう	大さじ1

- 木の芽
- ◎作り方
- ①米を洗って、ざるに取り30分くらいいれておく。
 - ②たけのこを、いちようまたはたんざくに薄く切る。
 - ③だし汁に①の調味料を入れ、たけのこひき肉を煮込む。
 - ④味がしみたら煮汁を取って、カップで計り、米と同量の水かげんになる水を加えておく。
 - ⑤炊飯器に米を入れ、④の煮汁を加えて⑥の調味料を入れて炊きあげる。
 - ⑥炊きあがったごはんは、③のたけのこ、ひき肉を入れて混ぜ、木の芽をちらしてできあがり。
- ※たけのこは、いっしょに炊き込むより別炊きして混ぜるほうが、たけのこのもち味が生きかされて美味。

南国歌壇

列なしてハエゆるやかに泳ぎいる
みず温みたる谷川のひる
魚岩 島本 栄

紅梅の花艶やかに咲きし庭
憧憬のごと思出ゆるる
三品 小笠原綾子

老の歩度しばしば狂ふ歩みして
立ちどまりたる風のなか
浜改田 清水愛川

千年の墓の歴史を纏縮きし
師の一語一句を胸に仕舞ぬ
里改田 楠瀬米井

庭路めど遊びし孫は果立ちいて
ゴルフ玉のみ芝生に埋る
下野田 徳久まさみ

底冷えの奈良公園に鹿の声
身もひきしまる朝のひととき
下野田 北村優美子

南国柳壇

言ひ訳は視線をらして朝帰り
十市 沢村鶴一

水仙の香がお早うと呼びかける
岡豊町 橋田井波

待ちかねてつくし顔出す土手の春
三品 井沢正子

使いみち定て夜の夜もふけて
十市 大家寿恵子

南国俳壇

父の背拾う少年春寒し
啓賢や野仏の影太りだす

簾格落ちて子の声亡母の声
赤土に御形多しと摘みゆける

袖みのはじまつてるし露のとう
堂裏の畑の中の花なつな

赤つばきはかまひりにもつて行く
椿落つおにの目玉が落ちしなり

火の椿朝のひかりのなだれるで

島崎流一（山石村句会）
吉田常光（〃）
池 さち（〃）
竹内しず子（琵琶句会）
高橋以登（〃）
林 光江（〃）
西村ひさき（茅花の会）
岡崎千代子（〃）
西村ひとし（〃）