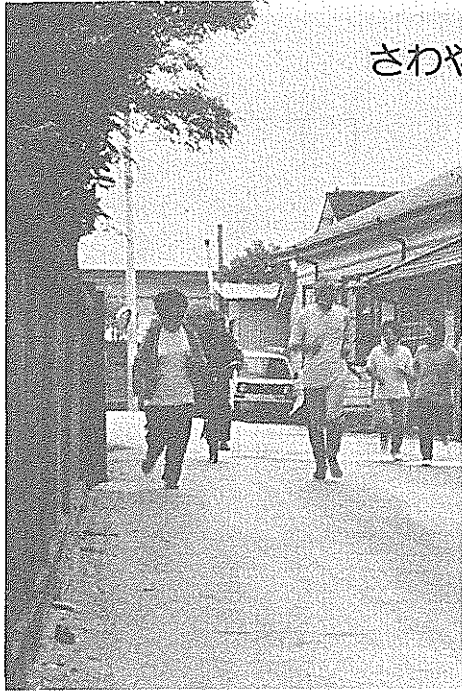


## さわやかレポート①



### ジョギング“最高の気分”

#### 南国市百まで走ろう会

「百走会」は、発足したのが五

十一年七月。生みの親は、走りにかけては知る人ぞ知る「天行寺の岡崎邦雄さん」。山中湖で行われた国際健康ランニングに出場し、南国市でも、郷土愛と親ほくを兼ね年齢を越えて実現できないものかと考えたのがきっかけ。

島井南国市農協組合長を会長に選んで、市内の医師や運動関係指導者の協力を得ながら、子供から老人までの「健康づくりランニング」を総勢百人のこじんまりした組織で会報も発行して毎週続けています。(雨の場合は体育館で各種体

操

百走会では、市民が市内におつとめの方ならどなたでも会員にと歓迎しています。会費は、傷害保険を含めて年千円です。

なお、十一月から来年三月まで次の先生方が順番で「ランニング教室」を開きます。季節がこの期間は午前六時半から市民体育館前で行います。(敬称略)

○北村公(領石)、○浜田敏弘(前浜)、○川崎育(物部)、○門田尚士(植田)、○森岡洋二(大埔)  
 (百走会についてのおたずねは ☎1143 岡崎さんへどうぞ)



### 多くの市民で にぎわう 土曜市が感謝祭

市民に親しまれて、はや十三年十月十七日、大埔の土曜市会場では、「市民の土曜市として、楽しい市(いち)に発展しよう」と、その感謝祭が行われました。

会場には、チャリティーオークションの特設テントが設けられ、「にぎり寿し」が飛ぶように売れるなど、朝早くから大勢の市民が詰めかけ、せり市、くじ引き、もち投げなどの楽しい催しに満足していました。

### 普及所から②

#### いま、植えどきの野菜

八月九月に植えた野菜が食卓にのぼるようになってきます。

今月に植えることができるものをご紹介します。

○エンドウ(ウスイ・細さや・スナック)

五年間ほどマメ科作物を作ったことのない、排水の良い土地を選んで、土の酸度を中性に保ちます。元肥は、リン酸とカリを重点にやり、畝幅二〇〇×一五〇センチ、株間三〇センチとして、一穴へ三、四粒を手まきします。ふつう上、

中旬にまきますが、スナックは中旬以降にまきます。

○タマネギ(泉州黄)

酸性に弱いので、土の酸度を中性にしておきます。畝幅二〇センチ、株間二二センチで四条植にします。苗は、特に大きなものと小さいものは除いて、二十日頃までに植えます。生のまま食べられる赤玉ネギも植えておくとよいでしょう。小さい苗は、条間、株間ともに五センチほどで植えて、ひとくちタマネギ用として利用されるとよ

○ホウレンソウ

日本種のもは、とう立ちするるので洋種系(ミンスタールンドかノーベル)のものをまみます。

酸性に弱く、厚まきすると生育が悪いので、うすまきして元肥をもとにした栽培をします。

なお、洋種系の人参、レッドキャベツ、時無大根、二十日大根、ゴボウ、ビタミン菜、サラダ菜、春菊、ソラマメなどいろいろありますが「季節」です。