

手軽にできる即席漬け

季節の野菜を味わうには漬け物が一番。その色合い、みずみずしさ、歯ざわりは格別です。

最近、塩分の取り過ぎがよく問題になっています。そこで、家庭菜園の野菜を利用して、塩分を控えた即席漬けを作ってみましょう。

◎浅漬け

材料：大根葉、パクチョイ、かぶなどの葉菜類三百粒に塩小さじ二弱（三％）

漬け方：①野菜をよく洗い、分量の塩で漬ける。②洗わずにしばらく、器に盛る。

※こんぶ、ゆず、唐辛子などと漬けておくとおいしい。

◎残葉漬け

材料：きゅうり、人参、キャベツ、大根、セロリなどの野菜三百粒に塩小さじ二弱

漬け方：①野菜をよく洗い、大きさをそろえて薄切りにする。②ボールに入れ、塩と混ぜる。

③軽い重石をして一晩おく。

◎白菜のゆず香漬け

材料：白菜一株（約一）、ゆず皮一個分、こんぶ十粒、塩大さじ二。

漬け方：①白菜は四等長さに切る。②ゆずの皮は薄くむいて、細いせん切りにする。③こんぶはふきんでふき、せん切りにする。④白菜、ゆず、こんぶ、塩を混ぜ合わせ、軽い重石をして一晩漬ける。

材料：キャベツ四百粒、酢、砂糖、塩大さじ三、塩大さじ一。

漬け方：①キャベツはざつとゆで、ざく切りにする。②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、酢を作り、漬けておく。

※白菜、セロリ、大根などでもおいしい。冷蔵庫で冷やしてコクのあるおかずになる。

材料：なす五個、にら一束、にんにく三かけ、唐辛子二本、しょうゆ大さじ三、酢大さじ一、塩大さじ一。

漬け方：①なすは縦四つ切りにしてから半分に切る。にらはざつとゆでる。②にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。③しょうゆ、酢、塩で漬け汁を作り、材料を混ぜ、重石をして半日～一日漬ける。

【南国農業改良普及所】



家庭菜園—みずみずしい大根葉がおいしそう

体育の日に思う

待望の第十八回オリンピック東京大会が、昭和三十九年（一九六四）九月に開催されたことは記憶に新しい。

政府は、国民のスポーツに対する関心を高め、広く普及を図る目的で、昭和三十六年六月にスポーツ振興法を制定、公布しました。

南国市でもその法に基づき、昭和三十三年三月にスポーツ振興審議会を制定しました。そしてその十一月には、南国市体育協会を結成して各種競技大会を開催し、今も盛んに行われています。

オリンピック東京大会は、アジアで最初に開かれるもので、日本を世界に紹介するには絶好の機会であり、政府はこれに備えて各種競技場、中でもこの大会より加えられた柔道の試合場としての日本武道館の新築などの整備に努力すると共に、一方選手の強化を図り大会に備えました。

大会中は関係者の便宜によって、各会場に行き競技の状況を十分に見ましたが、外国の選手が元気に活躍したのに比べると、我が国の選手は活気を欠いていた感じがあり、私が昭和十一年（一九三六）八月に視察した、第十一回オリンピックベルリン大会の日本選手は実に元気で、君ヶ代の吹奏六回、国旗の掲揚、十回に及ぶ立派な成績に比較すると、残念ながら不振に終わったと思います。

ただし、オリンピック大会は、国際親善、参加することに意義があるという意味からは、健闘された日本選手と盛大に行われた祭典に感激したものです。

昭和四十一年六月、国民祝日に関する法律の一部が改正され、このオリンピックを記念して、十月十日を「体育の日」としました。

本市でも、このオリンピック以来、年々スポーツが盛んになり、老若男女を問わず市内各地でスポーツが行われる姿を見る時、私はふとオリンピックを思い出し、うれしい感じがします。

沢村武一（十市）

農家とともにシートベルト着用を推進

◆◆◆南国市農協◆◆◆



シートベルト着用宣言をしたあと、パレードする市農協職員ら

秋の交通安全運動の始まった九月二十一日、南国市農協が、「シートベルト着用を、農家農民と一体となって推進する」と宣言し、パレードを行いました。

まず、島井武義組合長が宣言文を読み上げ、小笠原市長が、「全国にも例をみない画期的な運動で、多発する交通事故の防止に役立つことを期待し、また協力します。」と激励。職員らはブラカートを付けて、農協会館から市農協大蔵支所まで、南国バイパス沿いをパレードし、シートベルト着用を呼びかけました。

交通事故を起こしたとき、シートベルトはあなたの命の網。面倒がらずに、必ず締めましょう。

『国土利用計画法』を知っていますか

国土利用計画法（昭和四十九年十二月）が施行されて、七年余りが経過しました。

この法律は①土地の取引予定価格が付近の類似地の取引価額と比べて適当かどうか②売買される土地の利用目的が、公共事業の計画や周辺の自然環境から見て適当かどうか、などを審査するものです。

届け出は、土地売買の契約を締結する前に、当事者が市長を経由して知事にしなければならぬことになっています。

●届け出をする土地は……

①市街化区域では……二平方メートル（二反）以上。

②市街化調整区域では……五平方メートル（五反）以上。

③その他の区域では……一万平方メートル（一町）以上。

役所の仕事に

苦情や要望など……

行政相談所の開設

場所 南国市社会福祉センター

大正元年10月生まれのかた

老人医療受給手続きを

大正元年十月生まれのかたは、今日「老人医療受給対象者」となりました。

大正元年十月生まれのかたは、保険証と印かんを持って、係まで手続きにおいでください。

【市民課給付係】