

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。

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。

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、塩を合わせ甘酢を作り、漬けておく。

漬け方：①なすは縦四つ切りにしてから半分に切る。にはらさつとゆでる。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。



家庭菜園—みずみずしい大根葉がおいしそう

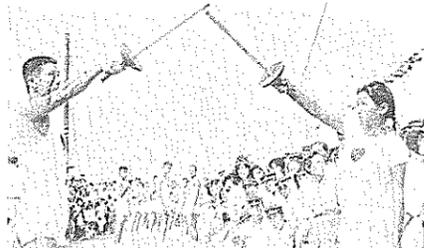
体育の日に思う

待望の第十八回オリンピック東京大会が、昭和三十三年九月（一九五八年）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、昭和三十三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案例を制定しました。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。

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。



昭和39年9月の聖火リレー（市庁舎前で）

◎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グラムに塩小さじ二弱。

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1株（約10kg）、ゆず皮一個分、こんぶ十枚、塩大さじ二。

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。

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。

『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。

- ①市街化区域では……二平方メートル以上。
- ②市街化調整区域では……五千平方メートル（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」になります。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】