



(成人病)
生活習慣病予防食好料理 (No.24)

作り方

- ① 米は酒、水、塩を加えて普通に炊く。
 - ② 大根葉は洗って茎からしごくように葉だけを取り、さっと色鮮やかにゆでて水にとり、水気を固く絞って細かく刻む。かちりも刻む。
 - ③ ご飯にかちり、刻みごま、大根葉を加えて混ぜる。
- ※ 大根葉のかわりに抜き菜を使ってもよい。

エネルギー	492 kcal
たんぱく質	16.4 g
カルシウム	319 mg
鉄	3.3 mg
食塩	0.7 g

あっさり万人むき

じゃこ入り菜飯

材料 (4人分)	米	3カップ
	酒	大サジ2
	塩	小サジ1/2
	かちり	40g
	大根葉先	60g
	刻みごま	大サジ1



『話し方』サークル

学習場所変更に伴う会員の再募集!

言葉という道具を上手に正しく使用することで、人と人との信頼を深め、より明るい民主的な社会建設を目指して活動しています。今年度は、実施場所が変更しました。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

- とき 第1・3火曜日 午後7時～9時
- ところ 大篠公民館
- 学習内容 ①敬語の使い方
②電話での対応の仕方
③人前で上がらない方法
④結婚式のスピーチについて など

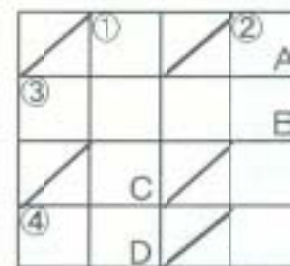
■講師 高市明弘さん(元RKCアナウンサー) ほか多彩
※問い合わせは、代表 澤田幸子 (☎5876) まで



- ◆吉田幸次郎(ベタンク) 男性
- ◆澤田浩介(バドミントン) 男性
- ◆横山弘(バドミントン) 男性
- ◆高知工業高等専門学校3年
- ◆香長中学校相撲部(相撲)
- ◆香長中学校柔道部(柔道)
- ◆岡豊高等学校女子柔道部(柔道)
- ◆岡豊高等学校男子ソフトボール部(ソフトボール)
- ◆高知工業高等専門学校ハンドボール部(ハンドボール)
- ◆南国市Aチーム(駅伝)
- ◆十市クラブ(野球)
- ◆高知工業高等専門学校バドミントン部(バドミントン)
- ◆岡豊高等学校女子ハンドボール部(ハンドボール)

- 締め切り 5月13日(木)必着
 - あて先 〒783-8501 南国市大涌甲2301 南国市企画課親子クイズ係
 - 賞品 正解者の中から抽選で、5人に図書券を進呈
- ◎第311回親子クイズの答えは、コゴメでした。

第311回当選者 応募総数 42通 (敬称略)
北村 理恵(大涌甲)
松村 利佳(明見)
森岡 茂(下野田)
岩原 仁(岡豊町)
武市 昌子(稲生)



ABC Dを続けると、南国市内で行われるあるお祭りになります
〇〇〇〇祭り

- タテ ①〇〇〇〇文化都市・南国
②飛行機の格納庫。〇〇〇〇壕
ヨコ ③山田権を作った人。野中〇〇〇〇
④①のキャッチフレーズ
「〇〇3ゆめ1」

みんなの広場



平成9年度 南国市体育協会表彰式

- ◆(個人)
- ◆中沢伸哲(空手) 男性 十市小学校6年
- ◆弘光雄人(陸上) 男性 大湊小学校6年
- ◆寛藤佐知子(柔道) 女性 香長中学校1年
- ◆鍵山智晴(体操) 男性 香長中学校1年
- ◆國澤瑞穂(柔道) 女性 岡豊高等学校3年
- ◆坂東亜沙美(柔道) 女性 岡豊高等学校1年
- ◆山中秀志(陸上) 男性 岡豊高等学校3年
- ◆弘光哲也(空手) 男性 土佐塾高等学校3年
- ◆山崎敬生(陸上) 男性 高知工業高等専門学校3年
- ◆青木絵美(陸上) 女性 高知工業高等専門学校2年
- ◆清水大(陸上) 男性 高知工業高等専門学校4年
- ◆小田寛也(水泳) 男性 高知工業高等専門学校5年
- ◆都築千帆(水泳) 女性 高知工業高等専門学校1年

3月8日、平成9年度の南国市体育協会表彰式が保健福祉センターで開催され、輝かしい成績を収めた個人16人・団体9組に、同協会から優秀賞が贈られました。