



(成人病)  
生活習慣病予防食好評料理 (No.25)

材料 (4人分)	ニラ 200g
	シーチキン 100g
	だし汁 大サジ2
	しょう油 小サジ2

作り方

- ① ニラはよく洗い、4cmくらいに切ってやわらかくゆで、水気を絞ってだし汁としょう油をかける。
- ② シーチキンを粗くほぐし①と混ぜる。

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	7.1 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.8 mg
食塩	0.8 g

簡単にもう一品

## ニラのおひたし



### 南国手話サークル おながどり

日常生活のさまざまな場面で、耳の不自由な人が会話に入っていけない時、手話によってお互いに気持ちの交わりを持って、助け合っているようになることを目標に頑張っています。会員は皆明るく楽しいサークルなので、初心者でもやる気のある人は、ぜひお気軽にご参加ください。

- とき 毎週火曜日 午後7時～9時
  - ところ 中央公民館 小会議室  
(5月から毎月第4火曜日は、大塚公民館で初心者の人を対象とした活動をします)
  - 学習内容 ①集まった人と手話で交流  
②月1～2回のビデオ学習など
  - 講師 宮脇公明さんなど多彩な講師陣
- ※問い合わせは、  
代表 浜田祐子 (☎2095) まで



### 金婚夫婦祝福式典に 参加しませんか

- とき 9月1日(火) 午後2時
- ところ グレース浜すし
- 資格 昭和23年1月1日～同年12月31日までに婚姻届けをしている県内在住のご夫婦(それ以前の届け出でも、初めて申し込む人は可)



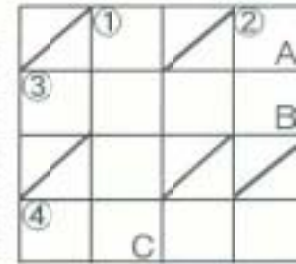
■申し込み ご夫婦が一緒ののった戸籍抄本と便箋にご夫婦2人の現住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・結婚記念日を明記し、7月3日(金)必着までに  
※申し込み・問い合わせは、  
高知新聞企業事業部内  
「金婚式」係  
(高知市本町3-2-15  
☎4328) まで

### 第2回市ゴルフ連盟懇親会コンペ成績

優勝	武内 順一
準優勝	岡村 光雄
3位	有澤 芳郎 (敬称略)



## 親子クイズ 313



- 締め切り 6月15日(月)必着
  - あて先 〒781-8501 南国市大塚甲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312回親子クイズの答えは、エンコウでした。

- 第312回当選者 応募総数 32通 (敬称略)
- |             |
|-------------|
| 中田 智子 (大塚乙) |
| 田村 光枝 (久礼田) |
| 松島 栄子 (物部)  |
| 棚野きよ子 (上末松) |
| 萩野 昭子 (久枝)  |

- ☞ ABCを続けると、大塚地区の小部落名になります
- タテ ①1年中、スイカやメロンが食べられます。○○○○園芸団地
- ②「A」とは? ○○協のこと。
- ヨコ ③南国市で多く作られている農作物。
- ④南国市の木は?

## みんなの広場



### 時計の博物館 後免町 時の記念日(6/10)にオープン!

「まちの活性化の一翼に」と、時計の博物館の建設を進めてきた時計商を営む中村昭弘さん(後免町)は、6月10日の時の記念日に、新築した店の2階に時計館をオープンします。時計館には、市内はもとより全国から提供された3千個を超える腕時計や懐中時計などが展示されます。

に未お時かるてち一せ一計 つ計はて しのい  
存来こ、つの皆な生ん時のこてとい達機天たの生るす  
じへしまたかさのと、代永こはい達機体たの生るす  
まの、たあ、まで比しをいにまれつ計運行く、その人に等しく与えられ  
すみそなの時方すべか占発展す、るづへとから、時現間具計在を時、表計の出兌わへ、つりら  
ちのつ時計が、れしめ示示、る原けとから、子、時現間具計在を時、表計の出兌わへ、つりら  
るがしう中、示少がも歴た、子、時現間具計在を時、表計の出兌わへ、つりら  
べと今いれ、のよさし、ら、の史時、時現間具計在を時、表計の出兌わへ、つりら  
とな重たかとなた長人し中た、の、出兌わへ、つりら  
れならつつ思時、間かのち、現極す、にの機そ  
ばりをたにい計時のあほは、現極す、にの機そ  
幸合想あ苦にを計短りん、にの機そ  
いいのし至見たいまの時 至時械し

中村  
昭弘



- 開館時間 7:30～19:00(夏期)  
8:00～18:00(冬期)
- 入館料 無料
- 休館日 毎週水曜日
- 問い合わせ 中村時計店(☎2458)