



(成人病)
生活習慣病予防食好評料理 (No.26)

作り方

- ① かぼちゃは5~6mmの厚さのくし形に切り、皮がつくように細切りにする。
- ② ピーマン、生しいたけはかぼちゃと同じ大きさに切る。
- ③ 豚肉も同じ大きさに切り、酒をふる。
- ④ 油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら①と②を加えて強火ですばやく炒め、ピーマンの色が鮮やかになったらごまと塩をふり、さっと混ぜて火を止める。

ちょっと変わったかぼちゃ料理

かぼちゃと
ピーマンのごま炒め

材料(4人分)

かぼちゃ	280g	ピーマン	30g
生しいたけ	4枚	塩	小サジ1/5
いりごま	小サジ4	酒	少々
サラダ油	小サジ4		
豚もも薄切り肉	80g		

エネルギー	135 kcal
たんぱく質	6.5 g
カルシウム	56 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.0 g



みんなの

広場



親子クイズ 315



締め切り 8月14日(金)必着
あて先 〒783-8501 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314回親子クイズの答えは、シコクでした。

第314回当選者 応募総数 39通 (敬称略)

オコウ	岡崎 秀尊 (岡豊町)
オクラ	西森 佳代 (大塚甲)
シレ	吉村 伯夫 (駅前町)
ノダ	鎮田 多希 (緑ヶ丘)
314回解答	北村 政子 (大塚甲)

ABCDを続けると南国市の夏祭りになります。「土佐の〇〇〇〇祭り」
タテ ①「土佐の軽井沢」と、夏は人気の地(南国市内)
②よさこい祭りでよく使用されるラテンリズムは?
ヨコ ③栗を使ったフランス風洋菓子とは? 〇〇〇・グラッセ(3文字)
④南国市才谷の夏まつりは? 〇〇〇まつり(3文字)

俳句
緑濃きどの木立ちかなほととぎす 植野 原 忠男
水温む蝶鯉は舟に顔を出し 緑ヶ丘 細美じゅき
葉をへして日差し豊かに初酉 法政田 清淵 係
朝もやのブナの芽ぶきの夢のごと (禮会) 高田 啓子
紫陽花の真青き雨をこぼしけり (〃) 濱田 泰子
大歩危の流れにせまりある青葉 (〃) 村田 昭子
喪の花となりし計報の花うつぎ (〃) 安岡 節子
落刺ぎて指先染みてみし湯舟 (〃) 楠瀬 節子
草原を小さき白と黒の蝶 (〃) 村上 一二三

川柳
蝶が舞い小猫びつくり春が来た 田村 佐竹 花美
今年も又花粉症いすわりに 上末松 棚野きよ子

短歌
み佛に朝な夕なに祈りおる我が子の姿なきぞ悲しき 十市 田所小皮子
主宰の「ビルの谷間」に刻まれし不滅の歌道永遠に輝く 久枝 徳久 昌男
母寺の鐘の音湧えて胸に秘む嫁ぎし頃と意味は変われど 十市 細川 須磨
父ははの墓地に続けり春さめに椿ちり敷く郷のほそ道 龜岩 島本 崇
百までも生きるも刀むまなの香のただよふ世に住みついて 後免町 伊藤あい子
看護婦の働く姿見ていれば我が生命の尊きを 大塚 田村 兼

消防団への寄付について
消防団長 森下真男

このことについて、一市民から質問の形で投書がありました。その内容は、

- 1、全戸2千円均一ですか?
- 2、寄付金は、どれくらいの金額が集まっていますか。また、どのように使用されていますか?
- 3、消防活動に必要な経費は税金で賄うべきではありませんか? などといったものです。

市消防団から回答を申し上げます。

市民の皆さまには、南国市消防団活動について日ごろから、ご理解をいただき、またご協力を得ていますことに心から感謝申し上げます。市消防団には12の分団があり日常的に活動しています。ご指摘の寄付活動につきましては、

- 1、各地区の分団活動の一つとして立置付け、秩序ある募金活動を行っています。したがって、団規模での各戸2千円との申し合わせなどはありません。当然市民への強制的な寄付要請などはしていません。
- 2、寄付金の使途については、各分団の事業計画に沿って管理されています。
- 3、消防団の活動に必要な経費のすべてを公費でまかなうことは、市などの財政事情から非常に厳しく、限られた予算の範囲での対応となります。このような状況の中、市民の協力を得て活動を続けています。

なお、市消防団では年度始めなどの幹部会で、この問題も含め協議し、市民の皆さまのご理解とご協力を得て活動を充実するべく努力していますので、ご理解をお願いします。

※市消防団の経費は、すべて公費で賄っています。