



# 県民の友

発行/和歌山県 知事公室 広報企画課 〒640 和歌山市小松原通1の1 ☎0734(32)4111

昭和59年  
7月号

清流に生きる

伝統の技を伝えて

縁深い山々を水面に映し

豊かな実りをもたらしてきた

紀の川

一生を一年で終える

川の幸 鮎

その清流に生きて二百年

今も伝わる小鷹網漁

今年もまた紀の川の夏に色

彩りを添える

小鷹網漁は、約三百年の伝統を持ち、伊都郡かつらぎ町の小西家（徳川家御用鮎師）に伝わる西屋流の鮎漁法の一つ。投網の様子が鷹の飛ぶ姿に似ているところから名付けられたといわれています。



## 夏期食品一斉取締月間近づく!!

食中毒が起りやすい季節です。これは、食中毒のはとんどが細菌（全食中毒の約80%を占める）によるもので、夏の高温多湿が細菌の繁殖に適しているからです。県では、八月を夏期食品一斉取締月間に定め保健所を中心に行います。

ご家庭でも食中毒には、十分注意しましょう。

### 主な食中毒菌



#### ●腸炎ビブリオ菌

海水中で増殖し、あじ・いか・水（淡水）で十分洗浄しましょう。

淡水と熱に弱いので、調理する前によく水洗いをするとともに、魚介類の生食を避け、加熱調理す

#### 予防のポイント

ぬすみ、はさ、じきぶりなどを駆除するとともに調理のときは十分に加熱すること。



#### ●サルモネラ菌

主として人や動物などに広く分

空気中や水の中など至るところに存在しますが、鼻やノドの粘膜、傷口の化のうしたところに常在し、感染することが多く、繁殖するとエンテロトキシンという毒素が生産されますが、この毒素は熱に強く加熱処理しても毒素が残り、中毒を起こします。

ほとんどの食品、特に乳製品、おにぎり、あん類について増殖しやすく発症が早いのが特徴で、食後三十分～六時間ではき気、下痢、腹痛などの症状が現れます。

#### 予防のポイント

手指の洗浄消毒を励行する。

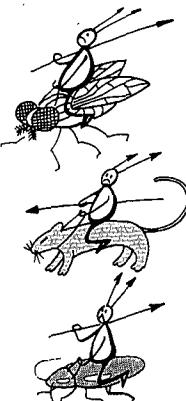
また、手や顔、首などに化のう性疾患のあるときは、できるだけ調理に従事しないこと。

布していく、ねずみ、はえ、ごきぶり、そして犬、猫などのペット類も菌を媒介します。

あらゆる種類の食品にみられますが、特に肉類、卵、魚介類などの動物性食品が汚染されやすいです。食後六時間～七十二時間で下痢、腹痛、頭痛、はき気、発熱などの症状が現れます。特に高熱（38°C～40°C）が特徴です。

#### 予防のポイント

ぬすみ、はさ、じきぶりなどを駆除するとともに調理のときは十分に加熱すること。

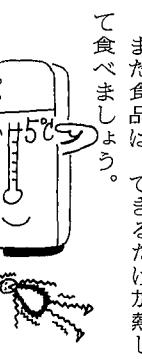


#### 保健所員による食品衛生の取り締まりと分析検査

細菌性中毒は、その原因となる細菌の付着、増殖によって起こります。食中毒菌をつけないためにも、台所用品は整理し、清潔にするとともに、手洗いを励行しましょう。

#### ①清潔

細菌性中毒は、その原因となる細菌の付着、増殖によって起こります。食中毒菌をつけないためにも、台所用品は整理し、清潔にするとともに、手洗いを励行しましょう。



## 食中毒予防の二原則

(2)迅速  
万一細菌がついたとしても増殖させないことが大切です。  
調理後は、時間置かずに早く冷蔵庫には温度計を中段に入れ、低温（5°C以下）に保ち細菌の増殖を防ぎましょう。

しかし、冷蔵庫の過信は弊物です。  
また食品は、できるだけ加熱して食べましょう。

#### ③冷却・加熱

県では、6月1日付で県勢浮揚のための諸施策をより積極的に推進するため機構改革を行いました。主な内容は、  
一、企画部企画室に二班を新設（「調査調整班」「地域振興班」）  
二、企画部空港対策室に二班を新設（「調整班」「地域整備班」）  
三、知事公室文化振興課に「国際交流班」を新設  
四、新宮港工事事務所を廃止  
五、日高県事務所「農地課」と「かんがい排水課」の合併（合併後の名称は「農地課」）  
六、東牟婁県事務所の「林務課」と「林業指導課」の合併（合併後の名称は「林務課」）  
六、東牟婁県事務所の「林務課」と「林業指導課」の合併（合併後の名称は「林務課」）

## 県の組織機構、見直し実施

七、民生部「青少年育成課」を「青少年婦人課」に、「婦人児童課」を「児童家庭課」にそれぞれ名称を変更

※知事が提唱した半島振興法の制定や長期総合計画の改訂などのため企画室に「調査調整班」と「地域振興班」を新設し、関西国際空港が建設されることに伴う諸問題に備え、空港対策室に「調整班」と「地域整備班」を新設しました。

また、5月号、6月号で紹介した中国山東省との友好県省関係締結を契機として文化振興課に「国際交流班」を新設し、今後、進展が予想される国際交流に対応することになりました。

## 県民の友

ついでに、この問題をうなづかせるために、おもむろに手をあげて、おもむろに手を下す。これが、この問題をうなづかせる方法だ。

ついでに、この問題をうなづかせるために、おもむろに手をあげて、おもむろに手を下す。これが、この問題をうなづかせる方法だ。

ついでに、この問題をうなづかせるために、おもむろに手をあげて、おもむろに手を下す。これが、この問題をうなづかせる方法だ。

ついでに、この問題をうなづかせるために、おもむろに手をあげて、おもむろに手を下す。これが、この問題をうなづかせる方法だ。

ついでに、この問題をうなづかせるために、おもむろに手をあげて、おもむろに手を下す。これが、この問題をうなづかせる方法だ。



## あなたはだいじょうぶ?

します。

使うとどうなるの

覚せい剤を使用すると、最

初は眼氣や疲労が取れたよう

に感じますが、一時的に自覚

が消えるだけで、薬の作用が

なくなると使用する前より疲

労感やけん怠感などが激しく

なります。

それで、つい使用時の快感

が忘れられず、また、作用が消

えたときのけん怠感などから

逃れようとして繰り返し使用

し、慢性中毒への道をたどつ

てしまうのです。

中毒者になると「人の顔が

化け物にみえる」「自分を殺そ

うと誰かが狙っている」など

の幻覚や妄想にとりつかれ、

本県でも、覚せい剤犯の

検挙人員は、昭和五十年の一

七人から昭和五十八年には

四三一人と約三・七倍にもの

になります。

検挙者も、少年から老人ま

で、そしていろんな職種にと、

広く県民のなかに白い魔の手

がしのびよっていることを忘

れないとください。

なぜ覚せい剤を

ではどうすれば

覚せい剤の誘惑はすぐそこ

に潜んでいます。この白い粉

を根絶するためには、やはり

県民一人ひとりの「近寄らな

い」、「近づけない」心構えが

必要です。

少しでも「おかしいな」と

感じたら「ひょっとして…」

の気持ちを忘れずに、そして、

覚せい剤相談電話を思い起こ

してください。

私のクラスのAちゃんは、右手が、不自由です。

二年生の終りごろから、きたない

とか、くさいとか、言われていました。

しもやけで、手が、ふくれて、色

が、むらさき色に変わってきた時、

「きたない」と、言った子がいました。

Aちゃんは、そんな時、ショボン

としていて、元気がありません。

私が、Aちゃんといっしょに、お

にごっこをしている子に、「まいて」と

と言つてた時、いやな顔をして、「わ

あ、Aちゃんが来たぞー」と飛び

散つてしまつたこともあります。

Aちゃんは、教室へ帰つて机にう

つぶせになつて、泣いていました。

〔三〕年生の人権作文の時、Aちゃん

は、「私の右手」という作文を書きま

した。

お母さんのお腹の中にいた時、手

は、何にも不自由になつていなかつ

たそうです。

お母さんのお腹から出る時、かた

はばが大きく、出るのが一時止ま

たそうです。

命があぶなかつたけど、お医者さ

んが、さんを吸入してくれたので

助かりました。

# Aちゃんの右手

那賀町名手小学校四年

前川 紀久子

と言つた事がないけれど、心の中で

は、みんなといつしょに、おちやわんを持って食べたいと思っていることでしょう。

Aちゃんは、作文も左手で書きました。

とても、がんばっています。

そうじをする時、ぞうきんを、不自由な手にまして、ギュッ、ギュッ、

と、力を入れて左手でしぼつています。

右手は、真赤になつていています。

プールの時も、左手で、アップ、

アップ、しながら、選手になつて泳

いでいました。

外に出ていた私がいる所まで、と

どきました。

うける時には、右手にぶつけない

ようにかばつてあげなければダメで

す。

Aちゃんは、とっても、よくがんば

つて、しっかりとみんなに追いついて

いいつてると思います。

Aちゃんの作文を、先生が全校集

めで読んでくれてから、いじめられ

なくなつてきました。

私は、Aちゃんと、仲よくなつて

心にきずがつきます。

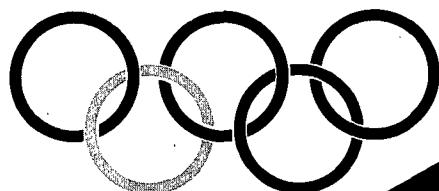
体の不自由な子を、いじめたりす

るのは、ものすごくはらがたちます。

私は、Aちゃんと、仲よくなつて

助けて上げたり、助けてもらつたり

して仲よくしてみたいです。



ロサンゼルス  
オリンピック

## がんばれ郷土の代表

第23回オリンピック競技大会が、7月28日から8月12日までの16日間、アメリカのロサンゼルス市で世界の精鋭が集い、盛大に開かれます。

フランスの教育者、ピ埃尔・ド・クーベルタン男爵が提案し、1896年4月にギリシャのアテネで第1回大会が開かれたのが始まりです。

以後、4年ごとに回を重ね（1916年、40年、44年は戦争で中止）本年はロサンゼルス、88年はソウルで開催が予定されています。

スポーツの基礎となる心身の資質向上、そして、スポーツを通じて互いの友好と理解を深め、平和な世界を創るという大きな使命を持つスポーツの祭典です。

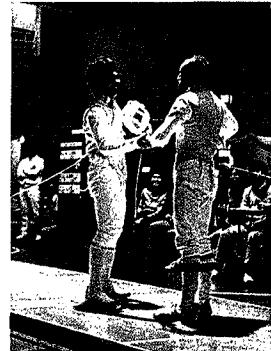
本県からも、過去に多くの名選手が出場し、活躍してきましたが、今回、史上最高の14名のコーチ・選手の皆さんか選ばれ、活躍が期待されています。

皆さん、しっかり声援を送りましょう。

東 伸行(25) フェンシング

県教育庁保健体育課

1983年世界選手権大会団体12位、昭和58、59年度全日本選手権大会フルーレ団体3位



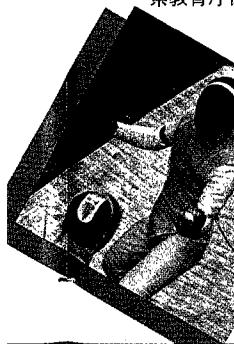
藤田裕司(30) フェンシングコーチ

県教育庁保健体育課

子安英八(24)  
フェンシング  
県教育庁保健  
体育課



1983年ユニバーシアード、フルーレ団体7位、昭和58、59年度全日本選手権大会フルーレ団体3位



吉田雅美(26)  
陸上 (やり投げ)  
県教育庁保健体育課  
昭和56、58年度全日本選手権大会優勝、第38回国民体育大会優勝



溝口和洋(22)  
陸上 (やり投げ)  
ゴールドワイン(県出身)  
昭和58年度全日本選手権大会2位  
第38回国民体育大会2位



中島勝司(22)

水泳(飛び込み)

奈良県文化事業団  
(県出身)

1982年世界選手権  
大会、1983年ユニ  
バーシアード出場



目指せ!  
五輪の星を



本県関係のユース・選手の皆さ  
な、本邦オリンピック出場をめざす  
ことはあります。しかし、日本の現状  
では、甲斐もので、東京オリンピック  
大会から二十年がたる現状した。  
その間、日本はもう少しのことで、  
世界の社会・社会情勢は大き  
く変わっていました。しかし、自身の資質の向上  
あらゆる差別を許さず、国際親善  
の発展と世界平和を目指すという  
崇高なオリンピック精神は、変わ  
りません。また、変わることなく受け継いでいかなければなりません。  
本県でも、開催百日を迎えた  
昭和四十年の黒潮。國体以来の  
スト国体が老舗企業によって主  
に子供たちへたましい県民を  
育てる日本式つくりに取り組ん  
でまいりました。毎年開催され  
る国民体育大会をはじめとして、県民が参加する  
大会、県民総合体育大会など、  
身体障害者スポーツ大会に上り、その輪は年ごとに広がっておりま  
す。しかし、その間、日本はもう少しのことで、  
世界平和のノンホールであるオリン  
ピックに出場される首領の選手  
たちが、多くの郷土の先生が残した業績  
を胸に、スポーツ王国和歌山の  
名にふさわしく、そして力強いは  
に自認された技を發揮して、また、  
活躍を期待します。

昭和四十年の黒潮。國体以来の  
スト国体が老舗企業によって主  
に子供たちへたましい県民を  
育てる日本式つくりに取り組ん  
でまいりました。毎年開催され  
る国民体育大会をはじめとして、県民が参加する  
大会、県民総合体育大会など、  
身体障害者スポーツ大会に上り、その輪は年ごとに広がっておりま  
す。しかし、その間、日本はもう少しのことで、  
世界平和のノンホールであるオリン  
ピックに出場される首領の選手  
たちが、多くの郷土の先生が残した業績  
を胸に、スポーツ王国和歌山の  
名にふさわしく、そして力強いは  
に自認された技を發揮して、また、  
活躍を期待します。

5 昭和59年7月1日



外村康二(28) 体操  
紀陽銀行  
モスクワオリンピック  
代表、1983年世界選手  
権大会団体3位



森末慎二(27)  
体操  
紀陽銀行  
1983年世界選手  
権大会団体3位  
第37回国民体育  
大会団体優勝



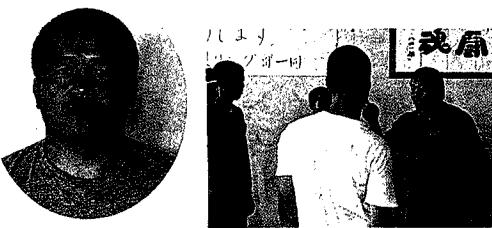
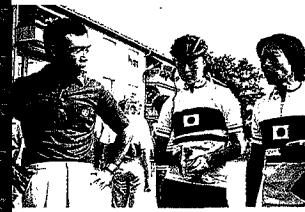
桑沢秋雄(24)  
自転車  
島野工業  
昭和57~59年度  
全日本選手権大  
会優勝、1982年  
世界選手権大会、  
1983年プレオリンピック出場



斎藤育造(23)  
レスリング  
県教育庁保健  
体育課  
昭和58年度全日本  
選手権大会2位  
第38回国民体育大会優勝



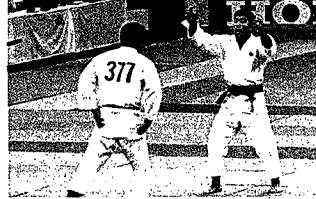
福原広次(38)  
自転車コーチ  
県教育庁保健体育課



藤田芳弘(32) レスリング 和歌山北高校教員  
昭和58年度全日本選手権大会優勝  
第38回国民体育大会優勝



中西英敏(26) 柔道 県教育庁保健体育課  
昭和57、58年度全日本体重別選手権大会優勝  
1983年世界選手権大会優勝



和歌山市から紀ノ川沿いに車で約三十分。桃山町調月にある内水面漁業センターの玄関へ入ると色々と/orの大きなコイたちが迎えてくれます。

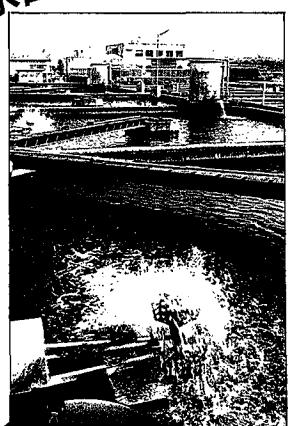
昭和四八年三月に完成した内水面漁業センター。一万五千平方メートリの敷地内には大小合わせて一〇六の池があり、アユ、コイ、アマゴ、ニジマスなど淡水魚の養殖試験や種苗生産試験、病害対策の研究などをを行っています。

六百七十㍍に及ぶ海岸線を持つ本県は海面での漁業が盛んですが、海産の稚アユが全国の約三割を占めていることや、それを種苗としてアユ養殖業も全国で一、二位を争うほど盛んなことは、あまり知られていません。

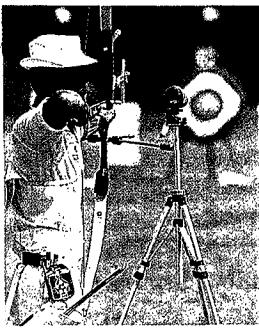
いろいろな実験や研究の結果は毎年、報告書にまとめられるほか、業者からの魚病診断の依頼や養殖についての相談にもこたえています。

場内を見学しての帰り際、仮谷知事が「紀州ダイ」と名付けたテラピアが水槽から大きな体で見送つてくれていました。

## 施設紹介シリーズ 内水面漁業センター 2



松下和幹(31) アーチェリー  
三菱電機鎌倉製作所(県出身)  
1983年世界選手権大会4位  
昭和58年度全日本選手権大会優勝





## 県民の友

催し

主催者の都合で変更することがあります。

県民文化会館 ☎(0734)36-1331

'84女性文化教室～すてきな女性たち～  
7月7日 講師 井上敏明（六甲カウンセリング研究所所長）

7月21日 講師 楠口恵子（評論家）

7月28日 講師 笹野貞子（〃）

受講料 1500円（テキスト代）

くわしくは県民文化会館へ

県立近代美術館 ☎(0734)36-1331

▶特別展「元永定正・白髪一雄展」7月7日～29日  
日 一般500円、大高生400円、小中生150円  
▶館蔵作品展IV「戦後の作品を中心として」特別陳列～現代版画 8月2日～26日  
▶書人会同人展・二紀会和歌山グループ展 8月2日～6日 ▶洋画12人展・星墨会展 8月9日～13日

紀三井寺公園 ☎(0734)44-7565

●陸上競技場 ▶県陸上選手権 7月21日、22日  
▶中学校総体 7月29日 ▶全国高校体育大会8月9日、10日 ▶国体陸上最終予選8月12日  
●野球場 ▶高校野球全国選手権和歌山大会7月15日～19日、21日～27日 ▶N W野球大会7月29日  
日 ▶高校軟式野球全国大会県予選8月1日～6日  
日 ▶政府管掌健康保険野球大会近畿大会8月7日～9日 ▶高校野球近畿秋季大会和歌山市予選8月11日、12日  
●庭球場 ▶固体庭球選考会7月14日、15日 ▶国体庭球ジュニア県予選7月25日 ▶中学校総体（庭球）7月28日、29日 ▶日高杯軟式庭球大会8月5日 ▶全国高校体育大会8月9日～11日  
●球技・補助競技場 ▶社会人サッカーリーグ戦7月22日、8月12日 ▶全国社会人サッカー関西大会7月29日 ▶西日本医科大学サッカーダイアス3月3日～5日 ▶全国高校体育大会8月9日

県立体育館 ☎(0734)22-4108

▶西日本医学生総合体育大会（剣道）7月21日22日（ハンドボール）27日、28日 ▶交通安全子ども自転車県大会7月24日 ▶県中学校総合体育大会（剣道）7月29日 ▶近畿婦人選抜ママさんバーボール県予選7月30日 ▶警察学校三県柔剣道大会8月7日

県立武道館 ☎(0734)44-6340

▶柔道進級審査会7月22日  
▶全国高等専門学校柔道大会8月9日

植物公園緑花センター ☎(07366)2-4029

自然教室「植物の観察と採集（標本の作り方）」7月22日 定員200人  
申込は電話かハガキでセンターへ（先着順・無料）

県立自然博物館 ☎(07348)3-1777

特別展示「海の忍者・陸の忍者」7月22日～8月26日 テッポウウオやキノボリトカゲ、珍しい食虫植物などを展示、環境に特殊な適応をしている生物の姿を探ります。

パリ少年合唱団

8月8日 御坊市民文化会館小ホール  
●世界の合唱名曲・ルネサンスから現代まで～  
●たのしいミニ・オペラ ●日本の歌とフランスの歌 入場料（前売）親子券￥2700 高校生以上￥2000 小中学生￥1000 くわしくは県民文化会館か御坊市民文化会館 ☎(0738)23-4881へ

「生石高原自然観察会」  
対象 小学生以上  
申込 7月29日午前11時  
参 加 費 150円（先着順）  
くわしくは県立観光課へ

「音楽祭と警察展」  
対象 各年齢層  
申込 7月23日電話  
参 加 費 無料（レクリエーション料10円が必要）  
くわしくは県立観光課へ

「音楽法施行30周年記念の警察展」  
対象 各年齢層  
申込 7月22日午後2時  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「ごあんない」  
対象 各年齢層  
申込 7月22日午後2時  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「私立高校の授業料を補助します」  
対象 私立高校の全日制課程の当該生年徒で、その学資負担者が県内に在住している方  
申込 7月31日まで  
参 加 費 23000円  
くわしくは各学校、県立総務課へ



第1回 特選 楠見勝さんの作品「語らい」

「年金住宅福祉協会の住宅賃貸金」  
対象 厚生年金、船員保険の加入者  
申込 7月30日  
参 加 費 1万円（年利6%）  
くわしくは年金住宅福祉協会へ

「融資期間」  
対象 県信用保証協会の保証  
申込 8月6日～10日  
参 加 費 1千万円  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「場所」  
対象 各年齢層  
申込 8月6日～10日  
参 加 費 6・7・5%以内  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「テーマ」  
対象 県内在住の方  
申込 11月中に入選者に通知  
参 加 費 約1000円（組写真を除く）  
くわしくは（組写真を除く）

「年金住宅賃貸金」  
対象 厚生年金、船員保険の加入者  
申込 7月30日  
参 加 費 1万円（年利6%）  
くわしくは年金住宅福祉協会へ

「行方不明者等の相談所を開設します」  
対象 各年齢層  
申込 8月6日～10日  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

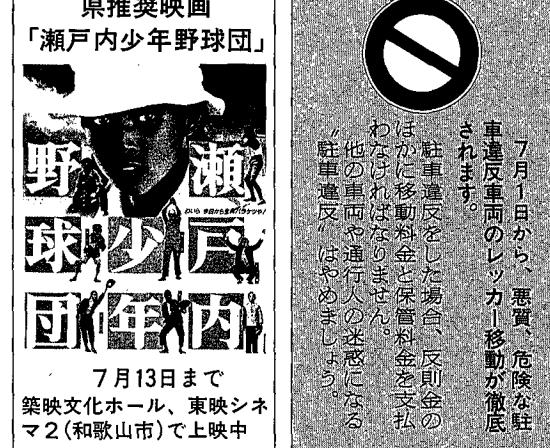
「実業用のはかりは必ず定期検査を受けましょう」  
対象 行方不明者等の相談所を開設します  
申込 8月6日～10日  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「国民年金写真コンクール」  
対象 幸せ、健康など明るいもの  
申込 9月30日  
参 加 費 キャビネットから四つ切

「融資」  
対象 くわしくは年金住宅賃貸金

「警察展」  
対象 くわしくは年金住宅賃貸金

「実業用のはかりは必ず定期検査を受けましょう」  
対象 行方不明者等の相談所を開設します  
申込 8月6日～10日  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏



「県民相談」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

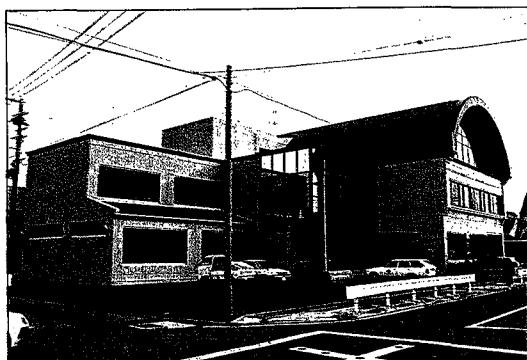
「常設相談」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「弁護士による法律相談」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「常設相談」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「交通事故相談」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏

「お・氣・軽・に・ど・う・ぞ」  
対象 各年齢層  
申込 8月7日午後3時まで  
参 加 費 無料（和歌山市中之島15番地）  
くわしくは県立観音楽隊による演奏



## 南部町に 保健センターがオープン

南部町保健センターがこのほど完成、業務を開始しました。これは御坊保健所の南部支所の跡地に住民の健康づくりの場として建設されたものです。

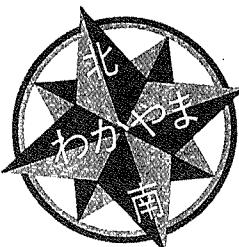
〔南部町〕



## 新キャンペーンギャルが決定

紀州路観光の県内外でのPR活動や観光行事などのアシスタントとして「きらめく紀州路」観光キャンペーンを盛り上げる観光客に大変好評だった昨年の6人に代わって、今年は県下各地からの応募者の中から次のみなさんが選ばれました。

写真左から北野恵さん(20)(和歌山市) 堀川真里さん(20)(和歌山市) 片山恵美さん(20)(由良町) 柚野三智子さん(22)(印南町) 宮村晴美さん(24)(市) 岡本文恵さん(22)(印南町)



## 「考える消費者」を目指して

5月30日は「消費者の日」。「考える消費者」を目指して、各地で関連の行事が行われました。

新宮会場では訪問販売や物価問題についての啓発をはじめ商品のテスト、消費生活相談、ラブフローキャンペーンなどが行われ、多くの参加者でぎわいました。

〔新宮市〕

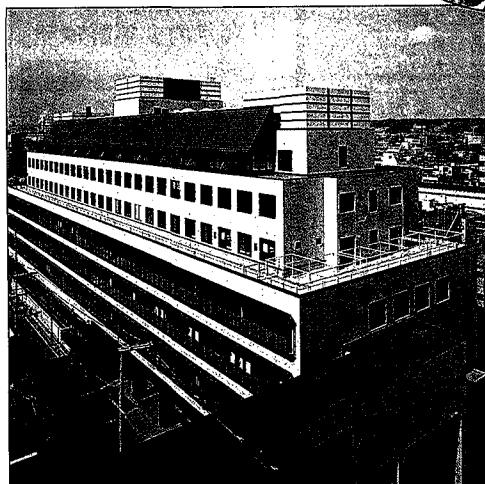


## 県立医大附属病院の仮病棟が完成

県立医科大学の北側に建設を進めていた附属病院の仮病棟が完成しました。

内科系を中心に303床のベッドがあり、NICU〔新生児集中治療装置室〕やCCU〔冠動脈疾患集中治療室〕など最新の設備を完備。6月4日から業務を開始しました。

〔和歌山市〕



## 電波で結ぶあなたと県政

### テレビ (テレビ和歌山)

きのくに'84 毎週金曜日 午後10時 (毎日曜日 午前11時)  
県民チャンネル ④⑤⑥⑦⑧⑨午後6時55分⑩⑪⑫午後6時25分⑪⑫⑬午後6時  
豊かに生きる 每週月曜日 午後6時35分  
今月の見どころ 「和歌山の港湾」きのくに'84 7月20日(例)22日  
本県の海の玄関となる「港湾」について紹介。その役割、重要性を考えます。

### ラジオ (和歌山放送)

県民マイク 毎週土曜日 午前11時30分  
県民スタジオ 毎週火曜日 午後2時35分  
県政フラッシュ 毎月最終日曜日 午前8時  
県庁だより 每日午後0時30分(例)④~⑩午後5時40分⑪⑫午後6時  
今月の聴きどころ 「夏休みみだ、自然博物館へ行こう」県民マイク  
7月28日 今月22日から始まる特別展「海の忍者・陸の忍者」を紹介します。

ゆずみ入りおにぎり  
材料 ゆずの皮350g ミルン1カップ  
砂糖250g 水1カップ みそ1kg  
かつおのなまし 中1本  
作り方 ①ゆずの皮の白いところをとり、細かく切り、ゆでてアケを抜く ②皮をヒタヒタの水で煮て砂糖を入れてシャム状にしておく ③なべにみじん切りにしたかつおのなまし、みそ、みりん、ゆずと②を入れ、たきつめる ④たきたての豆板の中にゆずみそを入れてこぐる。

献立 \*ゆずみそ入りおにぎりとめはりすし \*ブロッコリーの塩ゆで \*変わりオムレツ \*サバの大根巻き \*冷凍エビの塩焼き \*イチゴ主な料理の作り方

### 変わりオムレツ

材料 卵1個 ヒジキ(水にもどしたもの)30g  
ニンジンとネギ合わせて20g  
作り方 ①ヒジキとニンジンは薄めの下味をつけ  
ておき、ネギは千切りに ②卵はよくとぎほぐし、  
熱したフライパンに流し①の具をのせオムレツを  
作る要領で仕上げる。

### 弁当の大きさに合わせてミニオムレツに焼くと 中の具が出てこないのでよい。

### わたくしの手づくり弁当

熊野川町 下浦はま子さん(55)



あ き が き  
と う と う  
う う う う

いよいよ海に山に若者たちがとび回る季節。

暑いときは、つい冷たいものを多くとりがちですが、暴飲暴食には気を付けてましょう。

四、五面で特集しましたが、今月二十八日からロサンゼルスでオリンピックが開かれます。本県関係のコーチ、選手の皆さん十四名、史上最高だぞうです。御健闘をお祈りします。