

● 種まく ●

さて、私たちはどんなまちづくりの絵を描きましょう。(国東市副市長 吉水 良伸)

旅情を感じるのは、私にはやはり夜汽車ですね。九州から本州方面に旅立つとき、九州最後の駅である門司駅とその一つ前の鹿児島本線と日豊本線が合流する小倉駅は、遠くに旅立つ人たちの別れの駅でした。夜になると門司駅や小倉駅のホームでは、慌ただしく列車に乗り込む人やそれを見送る人たちで混雑していました。が、そこには九州を離れて遠く東京や大阪などに向けて旅立つ親子や恋人同士の「別れ」の雰囲気の色濃くありました。「♪しーばしり別の夜汽車の窓よ言わず語らずに心と心♪」という古い歌がありましたね。そのような雰囲気でした。

『夜汽車の思い出』その四
——九州発夜行列車の
思い出——

国東市長 三河 明史

『その時』

また、私が勤務していた門司の旅客センターの職員は、時々夜行列車の車掌へ空き座席のメモ渡しもしていました。当時はコンピュータも初期段階。小さい駅では旅客センターに座席指定券や寝台指定券を電話で依頼し、確保した場合は、これもまた電話で駅の硬券(硬い紙の乗車券)に書き込んでいたのです。手作業なので、日付や座席番号の書き間違いも時々ありました。列車の車掌はどの席や寝台が埋まり、どの席が空いているか分かりません。乗り込んだ列車の中で座席指定の重複が分かり、トラブルになることもありました。ですから、旅客センターの先輩職員はコンピュータでいくつかの席を確保して、門司駅のホームで車掌に渡していました。そうすれば席の重複があっても車内で処理できるので、車掌からはとても喜ばれていました。現在はコンピュータも正確になりました。どの駅でも処理できるので、このような苦労はないでしょう。機関車の付け替えが現在も行われているかは分かりません。

市報9月号に掲載した『夜汽車の思い出』その二「黒崎駅の出来事」でお話したように、その頃はキセル（不正乗車）や定期の偽造、駅弁や立食いソバ、席の重複など、人間くさいといつか人間味に溢れたといつか、いろいろなことがありました。もうはるか昔のことですが、懐かしく思い出されます。

く に さ き 国 保
だ よ り

国保加入者は特定健診を無料で受けられます

市民健康課
山本 朱音

※健診の詳細は受診券同封のチラシをご覧になるか、全戸配布の「令和4年度国東市健康診査のご案内」をご確認ください。

住民健診ご希望、または無回答・未提出の方

- ・人間ドックの方は「受診日のお知らせ」と合わせて送付します。
- ・医療機関の方は医療機関の受診のご案内チラシと合わせて送付します。

- ・住民健診のご案内と健診キットと合わせて送付します。

※2月に実施した健診希望調査票の返信内容によりご案内します。

今月の体成分分析器測定週間 ～自分のからだを知ろう週間～
4月11日(月)～15日(金)です。(場所: 本庁市民健康課窓口前)

サンゴーマル

健康応援レシピ

～おいしく野菜！～

たっぷりキャベツの卵サンド

【1人当たり】
エネルギー 422kcal
野菜使用量 85g
食塩相当量 1.7g

今月のイチオシ野菜は…**キャベツ**

キャベツは、植え付けから3~6か月の間、大切に育てられて出荷されています。千切りのキャベツを付け合わせにする時は、ドレッシングをかけずに食べると甘味を感じられるのでおすすめです!

4月CATV出演者
松原ファーム
松原 雅之 さん

食感が良いですね。
キャベツをたくさん
食べてください！

■材料（2人分）

キャベツ・・・・・・・・ 1/8 個 (3 ～ 4 枚)
卵・・・・・・・・・・・・ 2 個
牛乳・・・・・・・・・・・・ 大さじ 2
植物油・・・・・・・・・・ 小さじ 2
食パン・・・・・・・・・・ 8 枚切り 4 枚
マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ 1
ケチャップ・・・・・・・・ 大さじ 1

■作り方

- ① キャベツは太めの千切りにする。卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜておく。
- ② 食パン2枚にマヨネーズを塗り、残り2枚にケチャップを塗っておく。
- ③ フライパンに油を熱しキャベツを強火で炒める。さらに卵液を加えて大きく混ぜながら火を通し、卵がふんわりと固まってきたら火を止める。
- ④ ケチャップを塗った食パンに③のをせて、マヨネーズを塗った食パンでサンドし、しばらく置いてなじませた後、食べやすい大きさにカットする。

※トースターで焼いても、香ばしくておいしいです。