

マンガで！ Let's 男女共同参画！⑧

「強い」「やさしい」って？



「強い」「やさしい」など言葉のイメージで男女を決めつけていませんか？一人ひとりの個性を尊重するよう心がけたいものです。

人権啓発作品を紹介します

今月号は「2009年度香南市児童生徒の人権に関する作品集」の中から、ポスターの部および標語の部(小・中学生)の最優秀作品を掲載します。
※当時の学年・敬称略

問い合わせ
人権課 ☎57-8507

ポスターの部



最優秀
夜須中学校
1年 中村 泰士

最優秀
目に見えぬ
人の心を大切に！

野市東小学校 六年 刈谷 朱里
夜須中学校 一年 武田 奈々

標語の部

人権の花運動

きれいな花を植えました

人権課では、人権啓発活動の一環として、市内の保幼小中学生を対象に「人権の花運動」を実施しています。今年度も、2小学校・2保育所で実施し、人権擁護委員と児童・園児たちが協力して、たくさんのきれいな花を植えました。この運動は、花を植えることにより、命の尊さや相手を思いやる心を育むとともに、基本的人権について考えたり、人権擁護委員の活動を知る良い機会となっています。



第6回 かがみ花フェスタ チューリップ祭り

日程 3/10(日)～4月上旬
9:30～16:00
場所 香我美町岸本



皆さまの参加をお待ちしています！

催し・イベント
INFORMATION

- 今年の目玉
- ・昨年103種だったチューリップが、今年は130種類！
 - ・高さ3メートルの見晴らし台を設置し、全体を見晴らせる
 - ・香南市のゆるキャラ「こーにゃん」がお出迎え
 - ・チューリップで「こーにゃん」をかたどっています
 - ・子どもに大人気のトロッコ列車、出店もあります

- 3/10(日) オープニングイベント
 - 3/23(土)～31(日) トロッコ列車
 - 3/24(日) こどもイベント
 - 3/31(日) 感謝祭イベント
- 入場料/1人 100円(小学生以下は無料)
■駐車場/1台 100円
■問い合わせ/香南市観光協会 ☎56-5200

第6回 ヨコハマタイヤ ゴルフトーナメント PRGRレディースカップ2013

日程 3/15(金)～17(日)
場所 土佐カントリークラブ(夜須町手結山668)



- チケット/前売り券…3日間共通3枚綴り 5,000円
3月15日(金) 2,000円、3月16日(土) 3,000円、3月17日(日) 3,000円
- チケットに関する問い合わせ/土佐カントリークラブ ☎55-2131
- 大会に関する問い合わせ/大会事務局フリーダイヤル ☎0120-755-663



陸上自衛隊

高知駐屯地創立47周年 第50普通科連隊創隊7周年 記念イベント

日程 3/17(日) 8:00～15:00
場所 高知駐屯地 ■入場無料

音楽隊演奏、装備品の展示やレンジャーロープ訓練、模擬戦闘訓練、模擬売店などを実施。※天候等により内容を変更する場合があります
■問い合わせ/陸上自衛隊 高知駐屯地広報 ☎55-3171

よさこいクラブ香南 若手委員会主催

春爛漫 芸能大会

日程 3/24(日)
開場9:30 開演10:00
場所 弁天座(赤岡町795)



内容はカラオケや舞踊、詩吟、民謡ほか。当日はお寿司、お弁当などを販売しています。
※送迎バスをご利用の方はお問い合わせください
■問い合わせ/香南市高齢者クラブ連合会(香南市社会福祉協議会内) ☎57-7300

第5回 塩の道30キロ ウォーキング大会

山々に囲まれた香美市物部町大栃から、雄大な太平洋に面する香南市赤岡町までの30キロを、1日で歩きます。先人たちの思いと共に歩いてみませんか？



日程 4/6(土) ※雨天の場合は4/7(日)
コース 香美市物部町大栃～赤岡町

- 参加料/5,000円 ■募集人数/80人
- 申込み締切り/3月29日(金) ※定員になり次第締切り
- 問い合わせ/香南市観光協会 ☎56-5200



教育チャンネル

検索



香南市教育委員会ホームページ

<http://www.city.kochi-konan.lg.jp/kyoiku/>

学校教育課 ☎0887-57-7521

香南ジュニアヨットクラブ

香南ジュニアヨットクラブは、香南市内の中学生と高校生を対象にしたヨットクラブです。平成24年4月に部員10人(中学生6人高校生4人)でスタートし、夜須町手結の香南市マリンスポーツ施設を拠点に活動しています。クラブ員それぞれが全長3.6m～4.2mの一人乗りのヨットを操り、中学生は全国大会優勝を、高校生は国民体育大会入賞を目指して練習に励んでいます。

冬になると強い風が吹き、時速30km近いスピードで海面を走ります。週末のヤ・シィパークからは練習するヨットがよく見えます。



活動内容

毎月7・8回行っているクラブ活動は、その日の風や波を見てから始まります。準備や片付け、夏休み・冬休みの合宿では調理もみんなで協力して行います。初めは思うようにいかない操船ですが、少しずつ強い風の中でも乗れるようになります。今年は全国中学校ヨット選手権大会が香南市で行われるので、優勝を目指して練習に励んでいます。

募集内容

定員：20人(定員になり次第締め切り)

入会資格：香南市在住・在学の中学1年生以上、高校生までの健康な男女で、当クラブの会則に同意される方。

場所：香南市マリンスポーツセンター

クラス：初心者クラス・中級者クラス

費用：3,000円(1カ月)

※ヨットはクラブが用意し、レンタル費用はかかりません

※遠征費用と競技団体への登録費用は別途必要です

活動：原則として土・日曜日、祝日

※学校行事や諸般の事情により日程の変更があります

■申込み・問い合わせは



〒781-5602 高知県香南市夜須町千切536-19
香南市マリンスポーツセンター

Tel.0887-57-1855

Fax.0887-50-4095

<http://yasu-uminoeki.com/top.php>



平成25年度

初心者歓迎！
クラブ員募集！！



香南少年相撲スポーツ少年団

相撲場に入ると、廻しをつけてもらっている子どもたちから元気な挨拶が返ってきました。冬場の稽古場は寒く、稽古前に体を慣らすため、屋外でウォーミングアップをするのですが、みんな元気いっぱいです。

「相撲を通じて、礼儀作法や精神力を身につけ、勝った時の嬉しさ、負けた時の悔しさを感じてほしい」と語ってくれた監督の岡林勝盛さん。練習中に子どもたち一人ひとりに声をかけながら指導する姿が印象的でした。

夏休みに行われる県選手権大会に出場して、四国大会、全国大会まで選抜されることを目標に、日々練習に励んでいる子どもたち。

県下で部員数が一番多いクラブと言われていますが、学年によっては部員がまったくいない学年もあるのだ、市内の小学生を対象に相撲体験教室も行っていきます。仲良く楽しく練習していただきますので気軽に見学に来てください。



■設立：平成18年4月1日

■部員数：11人

■練習日：日曜日 9:00～12:00

■練習場所：香我美小学校相撲場

■問い合わせ

岡林 ☎080-3535-6202

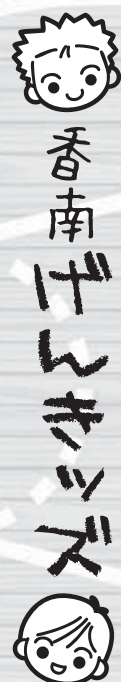
小学6年生みんなで交流

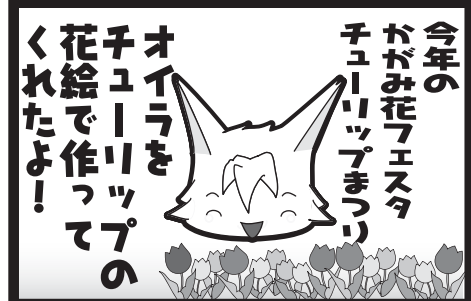
香南市小学校体育連盟主催
バスケットボール教室

1月18日(金)野市小学校体育館と野市総合体育館で、市内小学校6校の6年生を対象にしたバスケットボール教室が開催され、218人(男子120人、女子98人)の児童が汗を流しました。

この教室は6学年で学習するバスケットボールの技能の上達だけでなく、市内の6年生と一緒にスポーツを通じて交流すること、親睦を深めてもらえればと、毎年開催されています。

児童たちは一緒にパスやシュートの練習をして、体が温まってきたら、いざ校区対抗試合へ。初めはぎこちなかった児童たちも少しずつ慣れてきて、ドリブルやパスが上手くなったり、シュートが決まったりすると応援席からも歓声が上がリ、楽しみながら交流を深めることができました。





130種類9万本のチューリップを地元のみんなで育てました♪
ごめん・なはり線香我美駅国道北側にて3月10日から開園です!

市のうごき (H25.1.31現在) ()は昨年同月対比	
■人口/34,399人	1月の火災・救急事故
■世帯/14,454戸	■火災 1件(増減0)
(男/16,587人 女/17,812人)	■救急 159件(10件減)
■出生/19人 ■死亡/47人	1月の交通事故
■転入/58人 ■転出/60人	■事故件数 10件(1件増)
■対前月人口比/30人減	死者 0人(増減0)
	傷者 14人(1人増)

文芸 花野句会

印度人シエラの白帽冬うらら
畦道のバランス子等の初詣
薬草はどこにあるかと冬ざれる
秋の虹立つ私の畑から
鎌研ぎの水の薄氷生家です
山羊連れて帰る少年野紺菊
句師の声する花野へと駆けてゆく
定年の首がとつくりセーターから

森 武司
影山 公子
岸田 房子
山本 房
山岡 秀美
高橋 栄子
門田 みつこ
尾崎 百代

鬼は外～、福は内～ 野市保育所 豆まき会

2月1日(金)野市保育所で豆まき会が行われました。
まず、先生から節分の由来や節分の日にどうして豆まきをするのか、などのお話を分かりやすく教えてもらいました。
次に「鬼は外～♪福は内～」と豆まきの歌を歌い、オニのパンツの音楽に合わせて元気よく踊りました。
そして、ついに鬼の登場です。金棒を持った大きな赤鬼と緑鬼に子どもたちはびっくり。怖くて泣いてしまう子、先生に抱きついたり、その場で固まってしまう子もいましたが、勇気を出して「鬼は外っ!」と豆をまきました。
頑張った豆まきの後は、お部屋に戻って年の数だけ豆を食べました。
自分の心の中にいる悪い鬼や病気を追い払い、福を呼び込んだ豆まき。今年もみんなに、いいことがたくさんあることでしょう。

LIBRARY NAVI としょかんすせ

3月おはなし会

●休館(室)日 香我美・野市…毎週月曜日・第2木曜日・祝日夜須…毎週月曜日・祝日 吉川…毎週日・祝日

新着案内 香我美図書館より ☎ 55-0022

野市 絵本読み聞かせ…9日・23日(土) おはなしの会…6日(水)

香我美 なんじゃもんじゃ…9日・23日(土) プチなんじゃもんじゃ…16日(土)

大人向け
いちばん長い夜に 乃南アサ/著
ちょうちんそで 江國香織/著
冬芽の人 大沢在昌/著
脱しきたりのすすめ 島田裕巳/著
読む便秘外来 小林弘幸/著

子ども向け
あいうえおのせきがえ 宮下すずか/作 いとうのぶや/絵
モッキンバード キャスリン・アースキン/著
いきのびる魔法 いじめられている君へ 西原理恵子/著

「がらくたからたから」 マンタム/著
劇団や映画関係、編集、デザイナーなど様々な職を経て、現在古い医療器具や人体模型、動物の骨などを扱う変わった古道具屋として上野・不忍池で25年以上営業している著者が、古道具屋という仕事について書いた本です。骨董についてまったく知識がない状態から、いまや日本一クレイジーな骨董屋として活躍している経緯の中で著者が学んだ「常に面白がる・サービス業であることを忘れない・常に研鑽する」という3つの商売の姿勢は他のどのような仕事にも通じるものがあると思います。古道具屋という仕事の奥深さを興味深く読める1冊です。

おでかけ広場 3月13日(水) 10:10～11:30

香我美おれんじ保育所の子育て支援を毎月1回、図書館2階「おはなしのへや」で行っています。読み聞かせの時間もあります。気軽に参加してね♪

テーマ別で本の展示をしています

香我美図書館では、テーマを決め、それにあった本を集めて展示しています。
一般書は「2012～2013年に映画化・ドラマ化された本」、絵本は「動物園に行こう!」というテーマで動物が出てくる本を展示しています。貸出もできますので、ぜひご利用ください。また、こんな本の展示をしてみてもいい?という提案もお待ちしております。

小説ロボジー 矢口史靖 2012年1月映画化 出演:ミッキー・カーチス、吉高由里子、濱田岳

月光/仮面 板尾創路 2012年1月映画化 出演:板尾創路、浅野忠信、石原さとみ

天地明察 沖方丁 2012年9月映画化 出演:岡田准一、宮崎あおい、佐藤隆太

モンスター 百田尚樹 2013年4月映画化 出演:高岡早紀、加藤雅也、大杉漣

他にもたくさん本を展示しています。ぜひ図書館へ来てください。

「時間をぜいたくに使う技術」 驚田 小彌太/著

人生は時間です。しかし、時間は人生の主役ではありません。時間に支配されてはいけません。立派な時間割(プラン)に引き回される必要はありません。身に合わない時間は人生の障がい物になります。自分の身に合った時間こそが時間論の肝心な点です。
時間は人生の同伴者であり、ペースメーカーです。どんなペースメーカーが自分に合っているか自分自身で考え出すことが、最も重要です。

図書館案内 吉川図書室より ☎ 55-0525

大人向け
ファイト! 武田麻弓/著
亡国のイージス 福井晴敏/著
秀吉の枷 加藤 廣/著
帰ってきたアルバイト探偵 大沢在昌/著

子ども向け
こねこからでんわです 森田 文/作、今井弓子/絵
雪わたり 宮沢賢治/作
高知のむかし話 土佐教育研究会国語部/編



どんな努力も無駄にはならない。
自分を信じて頑張ってください。

課題別研究発表会

1月23日(水)、平成24年度課題別研究発表会を開催しました。本校ではこの発表会を「総合的な学習の時間」の成果発表の場として位置づけています。

1年生は「自己を知る、地域を知る」2年生は「職業を知る、可能性を広げる」3年生は「自己実現」をそれぞれの課題として、生徒一人ひとりが課題研究に取り組みました。特に3年生は、自らの体験談を交えながら、職業適性や資格などを職業決定に生かしたことを発表。「進路が決定してからでは、間に合わない。将来に向けて、今から準備をしてほしい」と後輩へメッセージを送りました。

1年間の取り組みの中では、地域の方をはじめ、さまざまな方面からご協力をいただき、発表会を開催することができましたことを心よりお礼申し上げます。



こんなおいしい料理が
食べられて幸せ～



テーブルマナー講習会

2月1日(金)3年生のフードデザイン選択生徒24人が、土佐ロイヤルホテル「レストラン四季」でテーブルマナー講習を受けました。
本格的なコース料理を初めて食べる生徒も多く、マナーの基本や料理の歴史等も教えていただきながら、緊張した面持ちでナイフとフォークを使った料理に臨みました。
最上階から眺める太平洋の雄大さを感じながら、普段の食事とは違う雰囲気と料理に戸惑いつつも、全8品をおいしくいただきました。一番好評だったのは魚料理で、鯛のおいしさに驚き、満足しました。
講習会を通して「料理とは、味だけでなく五感でいただき、雰囲気も味わうものだ」ということを改めて感じました。

連載終了あいさつ

昨年の4月号から今月号までの全12回にわたり、香南市の広報誌の紙面をいただき、城山高校の情報をお伝えしてきました。

振り返りますと、吉川海岸の堤防に笑顔の絵を描く壁画制作からスタートし、学校行事やボランティア活動など、さまざまな情報を発信してきました。また「あかしろファーム」のコーナーでは、順調に育っていく作物の様子を伝えてきました。

読んでいただいた方々から「頑張っちゃうねえ」と声をかけていただき、本当にありがとうございます。生徒たちも大変喜んでいました。そのことを励みに、今後も地域活動に取り組んでいきたいと思っていますので、これからも城山高校をよろしくお願いいたします。

生徒会 担当教諭
弘田 美佳

Teacher

清水 明子先生
■担当教科…地歴・公民
■城山高校6年目
■クラブ顧問…写真部
■好きな言葉…前進

Teacher

渡邊 伸先生
■担当教科…地歴・公民
■城山高校2年目
■クラブ顧問…ヨット部
■好きな言葉…自己に厳しく

今月のTeacher

豊永 典子先生
■担当教科…国語
■城山高校5年目
■クラブ顧問…剣道部
■好きな言葉…チャンスは短い、けれど、誰にでも訪れる。



愛犬に愛情一本!

犬は、生涯一度の登録と、毎年一回の狂犬病予防接種が義務づけられています。あなたとあなたの大切な愛犬を狂犬病から守るために、年に一度予防接種を受けさせましょう。

犬を飼い始めたら登録と注射を!

「狂」犬病予防法では、生後91日以上の子犬には「登録」と「狂犬病予防接種」が義務付けられています。「登録」は一生に一度で、初回の狂犬病予防接種時に手続きをします。登録と予防接種を受けさせましょう。

★料金 予防接種料…3,000円
登 録 料…3,000円(登録済みの方は不要)
※おつりがいらないようにお願いします
※犬のフンを始末する袋をご用意ください

狂犬病予防接種の日程表

日程	場 所	時 間	
4月 11日 (木)	夜須町	夜須川公会堂前	9:50～10:20
		添地北部会館前	10:30～10:50
		夜須支所北側駐車場	11:00～11:50
		〃	13:10～13:40
		手結会館前	14:00～14:20
		手結山老人憩の家前	14:30～14:50
17日 (水)	香我美町	香我美中学校体育館 前駐車場	9:00～ 9:20
		山北公民館	9:35～ 10:15
		旧西川農協前	10:30～10:40
		西川公民館	10:50～11:00
		中山川公会堂	11:15～11:25
		東川公民館	11:35～11:45
18日 (木)		徳王子公民館	9:00～ 9:40
		岸本出張所前	9:55～ 10:20
		月見山登山口	10:30～10:50
		山南公民館	11:05～11:35
24日 (水)	野市町	東部老人憩の家 (旧)富家公民館	9:00～ 9:40 9:55～10:45
		ふれあいセンター	11:00～11:50
		駐車場(西野地区)	13:20～14:20
		宇賀公民館	14:35～15:00
		25日 (木)	
佐古コミュニティセンター	10:25～11:35		
ふれあいセンター	13:20～14:30		
駐車場(東野・山下地区)			
5月 2日 (木)	吉川町	錦集会所	9:00～ 9:20
		総合センター	9:30～ 10:00
		古川集会所	10:10～10:30
	赤岡町	赤岡市民館東側駐車場	10:45～11:40

狂犬病予防接種義務の例外

以前に予防接種を打ったとき副作用があった場合や妊娠、老齢、病気等により予防接種をしたことが逆に命の危険を伴う場合などです。問診を受ける際に獣医師に相談してください。

放し飼いは放し害です!!

愛犬をひとりで散歩させていませんか?「うちの犬は大丈夫」と思っている方が多いようですが…

■愛犬が事故にあったり、他人を事故に巻き込んだりしたら…

■人を咬んでしまったら…

おとなしい犬でもいたずらされたら、身を守るために咬むこともあります。また、他の散歩している犬と喧嘩になってその犬を咬んだり、それを止めようとした飼い主を咬んでしまうこともあります。

■他人の庭や畑を荒らしたり、糞をしたら…

■犬が遊ぼうと思って近づいても、幼い子や犬嫌いな人は怖いと思うかもしれません。その人が逃げようとして転んだら…

責任は飼い主にあります!!

放し飼いをされた犬が人を追いかけ、他人にケガをさせた報告が上がっています。そのようなことも起こっていますので、放し飼いは絶対にやめてください!!



ぼくたちを愛してね!

このまちで...



※次回は、北村さんと同じ町に住んでおり、天然色市場の店長をされている北本絵理さん(吉川町)です

今回は、横田侑弥くん(野市町)から紹介の北村年夫さん。
横田くんいわく、「いつも元気に明るく、やさしい声を掛けてくれる大将」だそうです。

お客さんに喜んでもらいたい

北村 年夫さん(71歳・吉川町)

香南市内で居酒屋を始めて24年。酒好きが高じて、今になつちゅうと笑います。
もともと、造船所で溶接の技術職として働いていた北村さん。造船業が厳しさを増していた1980年代、これからは先、なんかせんといかん、この思いが強く、思索した揚げ句、転職を決意。
「もともと、おじいさんとおばあさんが家で魚屋をやっていた、魚をさばくことも抵抗なかったからね。一緒に店をやってくれる板前さんもいたし。後は店の場所。どこかないだろうか」と探しつづけたとき、ちょうどこのビルが建設中やつて」と当時を振り返ります。
今、お店を出しているメニューは約80品。そのほとんどが開店当時から変わっていません。特にこだわっているのが、ジャンボ串カツのタレとホルモンのタレ。どちらのタレも、これやないといかん」と北村さんが自慢を語ります。
「とにかく、お客さんに喜んでもらいたい。料理を運んだときに『これ、おいしかった』と言ってくれたら、帰るとき『大将、また来るさね』と言ってもらえたときが、なにより嬉しい。これからは初心を忘れんように、やらんといかんと思ううちう」と唇をキュッと閉じました。

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



こんどう うた
近藤 詩 ちゃん

★平成22年7月31日生まれ
★パパ 誠人さん ★長女
★ママ 優子さん ★野市町
★ご両親から...
いっっぱい食べて元気に育ってね!

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎ 57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

2月17日に開通した高知東部自動車道・香南かがみICから香南やすICの間は何キロでしょうか?

プレゼント

すいぎょうざ

水餃子(冷凍・7個入り・350円相当)・・・10名さま ◆提供/来

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、直接お店で引き換えてください

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292野市町西野2706

香南市役所総務課秘書広報係 まで

☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 3.18(月)当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 4月号」で発表します

今月のプレゼント



携帯の方はバーコードから応募できます。
※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります

◆2月号当選者◆

おめでとうございます。

◆2月号答え/381人

土佐語で語る絵巻の世界の入り引き換え券をお送りします。

赤岡町/川淵豊子さん 野市町/滝田彩さん 夜須町/野村喬さん



焼小籠包 水餃子 来

2月4日にオープンした焼小籠包と水餃子のお店。焼小籠包は、上海でもっとも人気なファーストフードで、外はカリッと香ばしく、皮はモチモチ。皮に箸を入れると中からあふれ出すコラーゲンたっぷりの、熱々の肉汁がたまらない。水餃子は肉のうまみとともにセロリの食感が楽しめる。そのほか蒸し鶏も人気メニューの1つ。持ち帰りだけでなく、できたて熱々を店内で食べることもできる。本場、中国仕込みの美味しさを堪能あれ!

■住所 香南市野市町西野2545-1 ■TEL 0887-56-1566
■営業時間 11:00~19:00 ■定休日 日曜日、祝日(一部)

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

健康推進員は地域の健康リーダーです。



皆さんは、健康推進員をご存じですか。

以前は、保健指導員などの名称で活動していましたが、香南市発足後名称を健康推進員に変更し、活動内容も、より地域にあった健康づくり事業ができるようになりました。

現在、香南市では271人の方が地域の健康リーダーとして活動しています。

平成24年度の活動

今年度、特に力を入れて取り組みを行ったのが、特定健診の受診の勧奨です。集団健診の日程に合わせて約3,000世帯へ手紙を配布しました。その結果、昨年度より250人以上の受診者増となりました。

定期的な健診を受けることは、自分の健康状態を知ることで健康維持に繋がります。
皆さん、忘れずに健診を受けましょう。
健診日・場所などを手描きしたポスターを使って啓発しています。
吉川支部では文化祭で血圧測定を実施。日頃から自分の血圧を知っておくことはとても大切。



国保に加入されている方へ

◆職場で受けた健診結果の提供をお願いします◆

職場の健康診断を受けられている国保加入者(40歳~74歳)の方は、健診結果の提供をお願いします。健診結果の情報をいただくことにより、特定健診を受けたことになります。お手数ですが、健康対策課まで

ご連絡ください。
健診結果で、不明なことや心配なこと等がありましたら、お気軽にご連絡ください。月1回、保健師や栄養士による健康栄養相談も実施しております。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 387 kcal
たんぱく質 13.4g 脂質 6.9g
カルシウム 59mg 塩分 1.7g

作り方

- ①ニンジンはいちょうにする。
- ②ニラは小口切り、わかめは水につけてもどして細かく切る。しょうがはすりおろし、ツナ缶は軽く油をきっておく。
- ③フライパンにツナ缶、ニンジン、じゃこを入れて炒める。大豆とニラを加えてからAを入れて炒りつける。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

米2合
大豆(水煮)80g
ニンジン60g
ツナ缶(かつおフレーク油付け)80g(1缶)
じゃこ20g
わかめ(乾燥)3g
ニラ少々
しょうが少々

A 砂糖大さじ1/2~1
しょうゆ大さじ1~2
酒大さじ1



“じゃこたん”のワンポイント

骨や歯を丈夫にするカルシウム、ビタミンDが多く含まれています。じゃこの塩分によって、しょうゆなどの調味料を調整しましょう。

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

健康推進員とは...

自治会や町内会からの推薦の後、市長の委嘱を受けています。

研修等で学んだことを通して、自身の健康づくりを実践することはもちろん、自身の体験や得た知識を家族や友人、近所の方などに伝えることで、健康で豊かに暮らせる香南市をつくる活動をしています。

地産地消レシピ... 香南ごはん



Enjoy Sports

スポーツの結果をお伝えます。(主催者発表による内容を掲載)

体操

選手権大会】

A group of six people, three men and three women, are standing outdoors in winter attire. They are holding two large white boxes. The woman in the center is holding a certificate or document. The background is a plain, light-colored wall.

女子3部団体総合
優勝 野市体操クラブA(宇賀向日葵東小4)
 2位 南光東小4
グラウンドゴルフ
 【県スポーツ振興財団新春GG大会】
 1月9日(水)
 春野運動公園
 団体の部
優勝 野市クラブ(家次俊和、溝淵恵美、福岡ヨシ子、溝淵勇作、松村敏、山本末子)

グラウンドゴルフ

大会

■ 春野運動公園

■団体の部

優勝
野市クラブ（家次俊和、

勇作 松村 敏 山本末子

第6回香南市スポーツ少年団交流駅伝大会 2,3(目)

2013.3 29

大会終了後には食生活改善推進員
香我美支部の皆さまから豚汁が振
る舞われました。

▲香南市から4人が区間賞を受賞しました

赤岡町内周回コース
4区間9.6 km

2.4km 2.4km

4区 G Oal

昇一 興座朝陽
05秒(1位) — 7分47秒(1位)

仁(小6) 松下絵龍(小4)



地域を元気に
人と人の絆を
結ぶ。

まちづくり

香南市では、まちづくり自治会や協議会の設立に向けた取り組みの応援を行っています。ぜひ、あなたの地域に自治会や協議会をつくり、交流の輪を広げていきましょう！

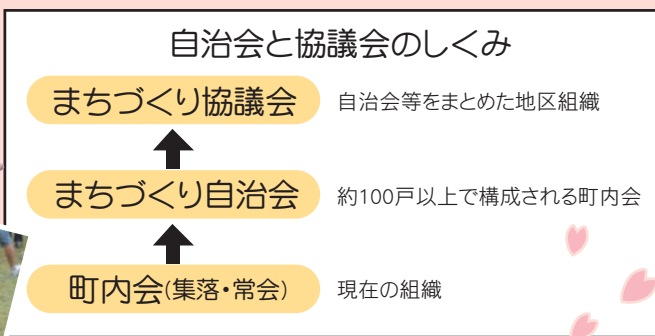


各地区には、町内会や常会といった組織があります。しかし、少子・高齢化などにより「人が集まらない」「集まらないから何もできない」といったことはありませんか？

自治会・協議会は、「組織」として活動します。昔と比べ、住民同士の共同意識が薄れ、地域活動に参加する人も少なくなっています。

1人でできること、家族でできることもあります。環境美化や防犯・防災活動など、地域が一緒になって取り組み、さまざまなことができます。

災害時の助け合いや地域の活性化、子どもたちが健やかに育つ環境づくりなど、地域の特性を活かしたまちづくりをするため、あなたの地域に「まちづくり自治会や協議会」をつくりませんか？



香南市地域活性化総合補助金

2月末現在、市内では53自治会と8協議会が設立され、それぞれの団体で、工夫を凝らしながら交流を行っています。

「自治会や協議会をつくれれば、いろんなことをせないかんき大変や!」という声も聞きますが、あまり「大きな事業を!」と考えず、まずは、みんなが集まれる場づくり、楽しくできることから始めましょう。

おじいさんが子どもたちに、懐かしい竹馬や凧づくりなど、昔遊びを教えたり一緒に遊んだり…、これも自治会活動の一つです。

補助制度の内容と限度額

※補助率はすべて100%以内

- まちづくり自治会・協議会 (自主防災組織、健康を守る会を含む)の活動
…年間1自治会、協議会あたり、町内会または常会等
に加入する世帯数に自治会は**2千円**をかけた額。
協議会は**4千円**をかけた額。

対象団体

- まちづくり自治会 (約100戸以上で構成される町内会)
- まちづくり協議会 (いくつかの自治会をまとめたもの)

補助対象事業

- 会議
- 世代間交流活動
- 地域のコミュニティ活動
- 環境美化活動
- 緑化活動
- 防犯防災活動
- 健康増進活動
- 防犯灯電気料 (自治会・協議会が維持管理を行うもの) など

応援します。



問い合わせ 企画課 地域振興係 ☎ 57-8503

市長談話室

5

事前復興の観点から 防災を考える (2)

先月からスタートし、数回に分けてお伝えする「事前復興の観点から防災を考える」の2回目。今月は、災害から被害を防ぐための基本とも言える「防災教育」についてです。

防災教育

防災教育と聞くと、子どもたちを対象にした学習だと思いがちですが、実は年齢や立場に関係なく、一人ひとりが正しい知識と災害に対する備えをしておくことによって、被害を防ぐことができる大切なことです。

◆とにかく自分の命を守ろう

南海トラフ巨大地震は、揺れが大きい上に揺れの時間も長く、その規模は阪神・淡路大震災以上とも言われています。阪神・淡路大震災での死亡要因の多くは木造家屋の倒壊による圧死で、その中には、室内家具の転倒による圧死も含まれています。

東日本大震災で津波被害の印象が強いのですが、まず地震の揺れから

生き残ることが絶対です。

◆地震の揺れに負けない

●揺れに強い家：被害を受ける可能性の高い住宅は「石に柱を載せただけの基礎であったり、筋交いの少ない家です。耐震診断を受け、場合によっては耐震工事をしておくことが安心です。

●地震に負けない部屋：震度6以上の揺れの中では、立っていることさえ難しい状態になります。建物自体は大丈夫でも家具の下敷きや割れたガラスでけがをしたり、倒れた家具で出入口がふさがれ避難できないという状況にならないようにしましょう。

【出入口の確保】玄関や庭に面した出入口の側にはなるべく物を置かないようにしましょう。

【ガラスの飛散防止】ガラス片が飛

び散らないように窓やガラス戸に飛散防止フィルムを貼りましょう。また、厚手のカーテンは割れたガラスが飛び散るのを防いでくれます。

【家具の固定】倒れてこないようにネジで固定するもしくは、壁に穴を開けることができない場合は、突っ張り棒などで固定しましょう。

◆おすすめプチ情報

私がやっていることを1つだけ紹介します。枕元に靴と洋服を置く。これは、就寝中に地震が発生し、ガラスが割れたとしても靴があれば安全に避難することができます。そして洋服、パンツとシャツの格好で避難するのは抵抗がありますよね。暗い中、洋服を探すのも大変。枕元に置いておくことが安心です。

◆◆◆

防災は、自然災害に対して必要な正しい知識を持ちそれぞれが備えを実行することによって可能となります。できることから取り組みましょう。



清藤真司

おすすめの1冊

三陸海岸 大津波

吉村 昭/著



明治以降 (明治29年、昭和8年、昭和35年)、繰り返し三陸を襲った大津波について調査、取材、資料収集を徹底的に行った証言・記録集。先人の教えを守ること被害の出なかった地区、過去の経験から間違った教えを導き出し被害を出した地区。過去の経験から学ぶことの難しさを痛感する1冊です。

香南のお花見スポット

春の訪れと共に、お花見シーズンの幕開け。桜を中心に市内のお花見スポットをご紹介します。担当／広報編集委員 久保きみ

1 母代寺の桜



鳥川の両岸に咲き誇っています。

2 三叉の桜



史跡「三叉」の清らかな水に浮かぶ美しい桜

3 さくらの広場



22時までライトアップされ夜桜も楽しめます。

4 桜づつみ公園



天然色劇場の芝生でのんびりと。

お弁当を持って
さあ！
出かけましょう！



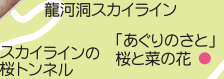
舞川キャンプ場 大蛇藤



長谷寺では、4月8日にお釈迦様の誕生を祝う「花まつり」が開催されています。

- 長谷寺の花まつり
- 羽尾大釜荘の桃園

6 秋葉の山桜



龍河洞スカイライン

スカイラインの「あぐりのさと」桜と菜の花

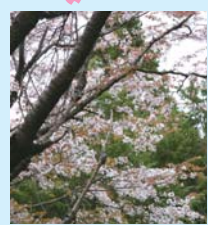
7 西川花公園の桜



ひょうたん桜

ふれあいアジサイ街道

6 秋葉の山桜



秋葉山道入口から約20分。大きな山桜が見られます。

7 西川花公園の桜



西川地区活性化協議会がソメイヨシノや桃の木を植えています。

8 月見山こどもの森



夜は21時までほんほりの点灯をしています。

9 手結の桜



手結の内港を望む絶好のポイント。

5 香宗川公園の桜



川岸に並んだ桜が見事に咲き誇ります。

8 月見山こどもの森



夜須行幸

9 手結の桜



かがみヤシバーク「道の駅やす」のアカシアの花

▼ 香南かがみIC―香南やすIC間が開通しました。祝い事には「餅ばい」。餅が飛ぶたびに響く歓声と弾ける笑顔。通行の際には、ぜひとも安全運転で！（猪）

▼ 寒い日が続く、春を感じるのはもう少し先になりそうですが、今年は昨年行けなかった花見に、一人増えた家族と一緒に出かけたいと思います。（T）

▼ 震災からまもなく2年。教訓を胸に刻み、次の南海トラフ巨大地震への備えはいつやるのか…「へ」でしょう。（S）

▼ お花見シーズンの到来です！お花見に欠かせないのがお弁当。お弁当の一品に香南ごはん26ページ参照（はいかがですか？桜の予想開花日は3月20日頃。あとは開花を待つばかり♪）（あ）

《広報へのメール》
kouhou@city.kochi-konan.lg.jp
《香南市のホームページ》
http://www.city.kochi-konan.lg.jp

編集後記

