

このまちで...

今回は、高橋望さんから紹介の村上沙織さん。
高橋さんいわく、「農業女子の頼れる先輩」だそうです。



つながりを感じて
村上沙織さん(41歳・香我美町)

15年前に勤めていた会社を退職し、その後、実家で両親と共にみかん農家として働いている村上さん。現在はJA土佐香美果樹部果樹女性部の役員として活動しています。

役員となって取り組んだのが、規格外の露地みかんを原料として作る山北みかんバター。一昨年から開発を始め、昨年商品化されました。開発段階では、みかんはつくづく加工に向いていないと思っただけです。「みかんは他の柑橘類と比べて、強い香りがあるわけでもなく、酸味も少ないんです。開発段階では、他にも山北みかんを使ったものがいくつかありましたが、中でもバターはインパクトがあると思いました。ジャムではなくバターというところに役員全員目からうろこが落ちる思いでした。」と話します。

現在は、役員以外にも手伝ってみたいという人が加わり、月に2回みかんバターを製造しているとのこと。「加工場で作るのが楽しい」と話す村上さん。「会うことがなかった別々の地域の人が、みかんバター作りをきっかけに集まって輪が広がり、JAや市役所ともつながることも出来ました。6次産業のセミナーにも参加するようになり、いろんな人いろいろな話を聞ける機会が増えて良かったと思っています。みかんバターを通じて、年齢や地域を超えた繋がりができて、年上の人からは、私がお嫁に来たときはこうやったよ。など、生活の中の色々な話も聞くことができて勉強にもなります。」と話します。他にも、愛犬の散歩中に、近所の方の作業場に立ち寄り、みかんや犬の話をするようになったりと、地元との関わりが増えたそうです。みかんバターの開発に携わり、人とのつながりが広がった村上さん。今後について「今年で役員は終わりますが、せつなくの縁なので今後も関わっていきたくて話してくれました。」

※今回は村上さんの友人で畠中真由子さん(香我美町)です

こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

ほめ上手、伝え上手で楽しい子育て♪

日々の子育てで「悪いところばかり気になる」「言うことをきいてくれない」「ほめ方が分からない」などの悩みを感じることはありませんか？
ほめ方や伝え方のコツをご紹介します。育児が楽になったり、困ることが減って、うまくいくことが増えていったら素敵ですね。

子どもの行動を3つに分けて、適した対応を!



好ましい行動

日常のあいさつをする
洋服を着替える
通園通学する...など

- 「ほめる」が大切
- ・『好ましい行動』が出始めたらすぐにほめる。途中段階もほめる。
- ・短い言葉で、簡潔に。
- ・「いつもやってくれてたら…」など皮肉は交えない。
- ・近づいて、同じ目線で、穏やかに。

減ってほしい行動

宿題をせずにゲームをしている
食事中に席を立つ...など



行動を否定したり叱ったりせず、『注目をはずす(聞き流す、見て見ぬふり)』が効果的。『好ましい行動』が出るのを待ち、出たらすぐにほめること。なかなか出ない時は、やる気を引き出すように声がけてみましょう。

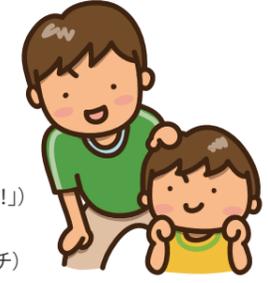
効果的な声かけのコツ

- ・子どもに近づいて、穏やかに、短く具体的に。
- ・指示した後は、少し待つ。繰り返して声がける。
- ・指示に従おうとしたら、すかさずほめる。



当たり前の行動もほめどころ!
ほめられると、もっと好ましい行動をしてくれるようになります

- ほめ方もいろいろ!
- ▶ほめる(「〇〇できたね、えらい!」)
- ▶励ます(「あと少し!」)
- ▶喜ぶ(「〇〇してくれて、嬉しい!」)
- ▶感謝する(「〇〇してくれて、ありがとう!」)
- ▶ジェスチャーで(拍手やVサイン)
- ▶スキンシップで(頭をなでる、ハイタッチ)
- ▶気づいていることを知らせる(「手を洗ってるんだね」)
- ▶興味や関心を示す(「きれいな字で書いてるね」)



すぐにやめるべき行動

車道に飛び出す
他人を傷つける...など

危険なことはしっかり伝えよう

- ・簡潔に危険を伝え、行動を止める。
- ・感情的にならない。
- ・暴言や暴力を行使しない。



おおきくなあれ

わがやの王子さま



いいい きょうすけ
石井 奏丞 くん
平成26年7月4日生まれ

いいい しゅうすけ
石井 柁丞 くん
平成27年9月30日生まれ

★野市町
★お父さん: 祥裕さん
★お母さん: 貴子さん

★ご両親から...
優しい奏丞と気が強く元気な柁丞。
いっぱい喧嘩もするけどいつも一緒だね。
2人でたくさん遊んで大きくなっていてね♡

おおきくなあれでは、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。5歳以上のごきょうだいの掲載もできますので、ぜひどうぞ。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(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。
■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

今日のプレゼント

クイズに答えて! プレゼントをゲットしよう!
クイズ
香南っ子夢実現プロジェクトで一日市長になったのは〇人です。
(〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/(有)ボス藤岡自動車
オイル交換1000円引きチケット...5人
(有効期限:平成31年6月営業期日まで)
※当選された方には引換券をお送りしますので、(有)ボス藤岡自動車にてチケットと交換してください
マイカーの点検・整備なら四国運輸局の認定工場を完備しているボス藤岡自動車にお任せください。車検はもちろん、ガラス施工、ナビやオーディオの取り付け、板金・塗装まで車の事なら何でもご相談をお受けします。また、当店で展示しているスズキの自動車は試乗も可能。新車をご購入いただいた方には3万円分のオプションをプレゼント!! あなたのカーライフをトータルでサポートいたします。

高知東部自動車道 (有)ボス藤岡自動車
ボス藤岡自動車
住所/野市町東野1205-1
TEL/0887-55-0316
営業時間/9:30~18:30 (日・祝10:00~18:00)
休業日/第1・3水曜日

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。
◆あて先 〒781-5292 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 9/18(火)必着

◆8月号の答え/塩じゃこ
当選の発表は、プレゼントの引換券の発送をもって代えさせていただきます。



ニラの五色和え

- 作り方(4人分)
①. ニラは3cm長さに切りさつとゆでる。
②. 卵は薄焼きにして錦糸卵にする。
③. 人参は千切りにしさつとゆでる。春雨はゆでる。すまきは細めの短冊きりにする。
④. Aを混ぜ合わせ、材料を和える。

ワンポイント

ニラの独特の臭いはアリシンという成分で、消化酵素の分泌を促し、内臓の働きを活発にする働きがあるため、食欲増進・消化促進効果があります。

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満



香南市の食育キャラクター「にらのすけ」です。よろしくね!

(1人分の栄養価) エネルギー 88kcal
たんぱく質:3.3g 脂質:1.3g カルシウム:33mg 塩分:0.6g

材料(4人分)

ニラ	1束
卵	1個
にんじん	50g
春雨	30g
すまき	1本
白みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
ねりがらし	小さじ1/2