

このまちで...



実家が山北みかん農家であるご主人と結婚した際、家を建てるなら山北へと考えていた高橋さん。その考えを現実にして3年前に山北に越してきました。引越してきた時、耳にしたのが山北みかんマラソンが終了し、地元でのイベントがなくなってしまうということ。たくさんの人で賑わっていたイベントがなくなる地域が寂しくなると考え、立ち上げたのが山北みかんこもれびマルシェの実行委員会でした。3月から準備を始め、11月のイベントに向けて動き始めたそうです。マルシェは各地で開催されているので、ご自身も参加した経験があったものの、運営に携わるのは初めてだったとのこと。

山北みかんとのお会い 高橋 望さん(32歳・香我美町)



周りには知り合いが少なかったのですが協力してくれそうな人を紹介してもらい、説得にまわったそうです。山北みかんをたくさんの人に知ってもらい、産地を盛り上げ、地域を活気づける一つの方法になればという思いで取り組んだマルシェは大成功。周りを巻き込んで、協力しあい、地域が一つになれば出来る。」と確信したそうです。

実行委員長として、イベントを大成功に収めた高橋さんですが、高校生の頃までは表に出たり人前で話すのが苦手だったそう。「こうすればいいと考えても、今までは伝えていませんでした。伝えることの大切さに気付いたのがマルシェです。自信にもつながりましたし、自分でも地域のために動いて出来ることがあるんだと気付きました。」

「山北みかんを真剣に作っているたくさんの方の思いを、産地全体のことを考えながら地域や農業の活性化のために、情報発信するのが自分の仕事だと思っています。」と話す高橋さん。女性の目線で、自分なりの方法で魅力ある農業の発信を続けていくそうです。最後に「大変だけど人との縁を感じることが一番幸せです。」と話してくれました。

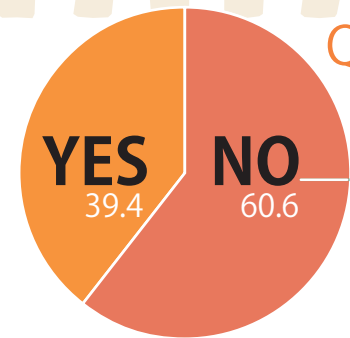
※今回は高橋さんの友人で村上沙織さん(香我美町)です

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

Q. 災害時の「食」を備蓄していますか?



6割の人が備えなし
※平成28年度香南市健康と食に関するアンケートより

**いざという時のために!
備蓄食品のススメ!**

災害時に必ず必要となる非常食。備えていても「だいぶ前にかまえたけど消費期限が切れちゃうかも」、「もう食べてしまうた...」。こんな人も少なくないのではないのでしょうか?天災は忘れた頃にやってきます。今一度、自分や家族のために食料品の備蓄について考えてみませんか?

ポイント 南海トラフ巨大地震対策では、備蓄食品は7日間の備蓄が推奨されています。(水は、1人1日約3リットル必要)

- 日頃から食べている日持ちのよい食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- 買い置きた食品は消費期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら保存しましょう。
- 家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等)を考慮した食品も用意しましょう。
- ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理用具等も備えておきましょう。

買い置きしておきたい食品の例

栄養価が高く、日持ちする食品をお勧めします。

主食

- 無洗米・アルファ化米
- コーンフレーク
- 芋類
- うどん・そうめん

主菜

- ソーセージ
- 缶詰
- レトルト食品
- 高野豆腐
- コンビーフ

副菜

- 乾燥わかめ
- 即席汁物
- 干しいたけ
- 日持ちのする野菜

家族に合わせた備蓄を考えましょう

- ▶**乳幼児**
災害時は母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクを準備しておきましょう。水も必ず準備しましょう。
- ▶**高齢者**
そしゃく困難な方がいる場合は、やわらかく食べやすい食品を準備します。水も多めに準備しましょう。



おおきくなあれ



わがやの王子さま
あわたに ひろと
阿波谷 海翔 くん
平成26年10月9日生まれ

★香我美町
★お父さん: 健太さん
★お母さん: 千紗さん

★ご両親から...
ウルトラマンが大好きな怪獣君!
元気で優しい子になってね☆

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と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!

城山高校生が企画している香南市の新商品は「〇〇〇〇せんべい」です。(〇〇〇に入る言葉をお答えください)

プレゼント ◆提供/ねこ雑貨店

肉球スプーン...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、ねこ雑貨店で商品と交換してください
ねこ好きのご主人が経営する、ねこモチーフの雑貨のみを扱っているお店。もともとはアンティーク家具ショップだった店舗をご自身でリノベーションし、2015年12月にオープン。店内にはキッチン用品や食器、文房具、掃除道具やバッグまで、ありとあらゆるねこモチーフの雑貨が所狭しと並んでおり、店内を見てまわるだけでも楽しいお店です。一度手にすると、ねこモチーフにはまってしまうこと間違いなし!!
ねこ店長のクスコさんが皆さんのご来店をお待ちしています。



ねこ雑貨店
ねこ雑貨店 ■住所/夜須町手結山1712-13
香南市目印: ■TEL/0887-50-4003
来てね! ■営業時間/11:00~17:00
■営業日/土曜日・日曜日

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 8/17(金)必着

◆7月号の答え/GCF
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。



“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”
きゅうりのごま和え

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

作り方(4人分)

1. きゅうりは、せん切りにする。塩で軽くもみ、水気をしぼっておく。
2. しめじは根元を切りおとし、熱湯でゆでておく。枝豆はゆでて、さやから出しておく。
3. 油揚げは、フライパンで両面をカリッと焼き、細切りにする。
4. ボウルにAを合わせてまぜ、和える。

材料(4人分)

きゅうり	100g
しめじ	100g
枝豆	80g
油揚げ	1枚
すりごま	小さじ2
酢	小さじ4
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1

ワンポイント
貝だくさんの酢物で、暑い夏をのりきりましょう!

(1人分の栄養価) エネルギー 115kcal
たんぱく質:6.0g 脂質:8.0g カルシウム:70mg 塩分:0.2g