

真司's voice



5月22日(水)建設中の新庁舎を見学しました。この日は地下から5階まで、図面と照らし合わせながら各部署の配置などを確認しました。まだ大きな鉄骨の柱と床材がしかれただけの骨組みの状態ですが、建物を支える重要な部分となるため、しっかりと確認。地下の免震構造の説明も聞きました。現在オリンピックの建設ラッシュでボルトが入手困難のようですが、庁舎建設に影響はなく一安心。いつもは外から眺めるだけでしたが、実際に足を踏み入れると全く違った印象でした。完成後は7階建ての庁舎から海や飛行場の滑走路まで見渡せるようになります。これまで見たことのない景色を見ることができますが、残念ながら市長室は3階(笑)。今後も完成を見守ります。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

南海の翼
長宗我部元親正伝
天野 純希 著



長宗我部家を題材にした歴史本は数多くありますが、これは冒頭盛親(もりちか)が大阪の陣へ参加するシーンから始まり、回顧録的に展開される歴史小説です。土佐の地名や苗字も多く登場し、身近に感じることができます。ここ10数年来テレビゲームなどの影響で元親(もとちか)の女性ファンが急増した様子。特に女性におすすめの本です。

今月の「#市長」

伊藤園が日本全国に桜の苗木を寄贈する「わたしの街に、未来の桜を植えようプロジェクト」が始動。伊藤園と高知県が「地方創生の推進に向けた連携と協力に関する協定」を結んでおり、南国市・香美市・香南市で構成する物部川流域ふるさと交流推進協議会とも関わりがあることから、4月25日(木)に香南市がトップバッターとなり、三宝山のふもとの桜の広場で植樹式が行われました。今後は、全国に「桜の植樹活動」が展開されていくとのことです。頂いた苗木は、夜桜が楽しめるお花見スポットである桜の広場で大切に育てていきます。



Konan Cycle Report



■商工水産課 ☎57-7520
■香南市サイクリングターミナル ☎55-3196

バイクハンガーやサイクラックとも呼ばれているよ!

サイクルスタンドって?

ママチャリやクロスバイクには当たり前のようにスタンドがついていますが、長時間駐輪しない、重量物を積載しないスポーツ車にはスタンドが必要ありません。

サイクルスタンドは、スタンドの無いスポーツ車を掛けて置いておけるものです。スタンドの無いスポーツ車の場合、壁などに「立て掛ける」と考えてしまいますが、商店街の中の飲食店や観光施設など、どこでも立て掛けられる場所があるとは限りませんし、お店の入り口や人が通る場所では迷惑になることもあります。



サイクルスタンド設置のメリット

- 壁に立て掛けられないので通行の妨げにならない
- 立ち寄ってもらえる機会が増える

サイクリングイベント情報

健康パスポート対象事業!
第2回 健康サイクリングを開催!
集合場所: 香南市サイクリングターミナル
20歳以上の方はヘルシーポイントシールがもらえます!

6月22日(土)
8時30分~

参加無料

サイクルオアシスを設置しませんか?

現在、県内35箇所、市内には7箇所あります!

サイクルオアシスって?

サイクルスタンドや空気入れ、水分補給、トイレがあり、サイクリストが休憩できる場所です。

無料で設置できます!

「サイクルオアシス」をお店や施設に設置することでサイクリストや施設者に利用しやすい環境づくりができ、サイクリストが市内を巡るきっかけにもなります。

以下の条件を満たしていれば無料で設置することができますので、一度お問い合わせください。

サイクルオアシス設置条件

- 駐輪スペースが確保されること(車両等の危険がないこと)
- 無料でトイレが使用できること
- 休憩スペースがあること(ベンチ等があるとなお良い)
- 貸与するサイクルスタンド、空気入れ、幟旗等を管理できること
- サイクリストが休憩しながらメンテナンスできるスペースが確保できること
- 可能な限り、洗浄や飲料用の水を無料で提供すること
- 常時サイクルオアシスとして稼働できること(ただし、週1回程度の定休日および夜間、早朝は除く)
- 年2回、稼働状況の報告を行うこと

いずれもお問い合わせ・ご予約は
商工水産課 齊藤までご連絡ください!
☎0887-57-7520



とうもろこしたっぷり
みそ炒め

〈1人分の栄養価〉エネルギー 96kcal
たんぱく質:5.0g 脂質:4.6g カルシウム:31mg 塩分:0.6g

- 材料 (6人分)
- とうもろこし(1本) …… 約120g
 - ピーマン …… 12個
 - 鶏ミンチ …… 100g
 - ごま油 …… 大さじ1
 - みそ …… 大さじ2
 - さとう …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ1
 - ごま …… 大さじ1

- 作り方 (6人分)
1. とうもろこしは沸騰したお湯でゆでる。ザルにあげ粗熱がとれたら実を包丁でそぎ、ほぐす。
 2. ピーマンは薄切りにする。
 3. フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチを炒める。ピーマンを加えて炒め、Aの調味料ととうもろこしを混ぜ合わせ、炒める。

ワンポイント とうもろこしの粒の周りの皮はサツマイモの約4倍にあたる食物繊維を含んでいます。

おいしく減塩!
おすすめ減塩レシピ

■健康対策課 ☎57-7516