

真司's voice



桜の花が色づき、春らしくなってきたので、休んでいたウォーキングを再開しました。終業後、三宝山のふもとに集合し、若手職員と一緒に頂上までの往復を歩きます。この日は花冷えのする肌寒い日でしたが、きれいに咲いた桜や山頂からの景色を楽しみながら、それぞれのペースですが、本気で歩いてきました。約1時間半のウォーキングとなりましたが、自然の景色に癒され、ほどよい疲労感が心地良く、楽しみながら体を動かすことができました。皆さんもそれぞれのウォーキングコースがあると思いますが、時には気分を変えて三宝山をコースに取り入れてみてはいかがでしょうか？



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します！

鄧小平

エズラ・F・ヴーゲル 著



今年のゴールデンウィークは10連休。スケジュールが入っていない日はゆっくり休養と読書三昧の予定です。かつて「ジャパン・アズ・ナンバーワン」の著者エズラ・F・ヴーゲルが長年研究の末取り組んだ本書「鄧小平」。上、下巻に分かれており結構なボリュームですが、読破にトライします。

今月の「#市長」

4月18日(木)に第135回高知県市長会議が香南市で開催されました。この会議は春は国、秋は県への要望を議案として持ち寄り審議しています。地方の課題解決のために、どのような施策が必要かなど、毎回真剣な議論が交わされています。今回の市長会では、大規模災害への対策、教育環境の充実、地域医療や高齢者・障害者への支援などの議案を審議し、高知県市長会としての国への要望を採択しました。香南市に県内の全市長が訪れ、活発な会議とともに交流を深めることができました。



Konan Cycle Report

香南市サイクリングターミナルで Maze-Cleと自転車に乗ろう！



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



両日とも 午前10時～ 午後13時30分～
同時開催！ はじめての方も安心
「はじめてのクロスバイク体験教室」
講師：香南市サイクリングチームMaze-Cle

「スポーツ自転車の乗り方が分からない」、「購入したいけど何を选ばいいのかわからない」など、Maze-Cleメンバーにどんどん質問してください。
また、サイクリングターミナルからは海を望むことのできるサイクリングロードがありますのでご家族・友人とぜひこの機会にお越しください。
※体験教室は、先着10人とさせていただきます。参加をご希望の方は右記までご連絡ください

5月18日(土) 19日(日) 8時～17時
自転車を無料でレンタル

毎年5月は「自転車安全利用促進月間」です。幅広い年齢層に自転車を利用していただきたく5月18日(土)・19日(日)の2日間、香南市サイクリングターミナルのレンタルサイクル全台を無料で貸し出します！

クロスバイクやマウンテンバイク、電動アシスト自転車、そして昨年に一般公道解禁されたタンデム自転車(2人乗り)もあります！



アクセス MAP



■いずれもお問い合わせは、香南市サイクリングターミナル「しおや宿」まで。
〒781-5622 香南市夜須町手結山1304 ☎0887-55-3196

Maze-Cle企画第2弾！ 香南市内の春を楽しみに行って来ました！



3月23日(土)に香南市内の桜とチューリップの鑑賞をメインとしたサイクルイベントを開催しました。多少の寒さもありましたが17人が参加し、午前中は西川花公園の綺麗な桜と菜の花、地元の美味しい食べ物を満喫し、お昼ご飯は「あぐりのさと」で温かいうどん、菜の花の混ぜご飯などをいただきました。
午後からは岸本のチューリップを楽しみ、香南市の「春」を感じることできたサイクルイベントでした。当日の様子などはMaze-Cleのフェイスブックで見ることができますので、ぜひご覧ください。

また今後もMaze-Cleは毎月第2土曜日の走行会だけではなく、季節や行事を絡めたサイクリングイベントを企画していきますので、ぜひ一緒に走りましょう！お問い合わせは、商工水産課(サイクリング担当 齊藤)まで！



切干大根のコンソメ煮

〈1人分の栄養価〉エネルギー 56kcal
たんぱく質:1.8g 脂質:1.8g カルシウム:37mg 塩分:1g

おいしく減塩！
おすすめ減塩レシピ

■健康対策課 ☎57-7516

- 材料 (4人分)
- 切干大根(乾燥) …… 25g
 - ベーコン …… 15g
 - 人参 …… 50g
 - ピーマン …… 1個
 - しめじ …… 50g
 - 固形コンソメ …… 1個
 - 水 …… 300cc
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2

- 作り方 (4人分)
- 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
 - ベーコン、人参、ピーマンは細切りにする。しめじは根元をのけて、小房に分ける。
 - 鍋に①②とAを入れて煮る。

ワンポイント 洋風の煮物です。彩りもきれいなのでお弁当にいかがですか。

