

真司's voice



3月12日(火)尾崎正直知事が香南市を訪れ、対話と実行の行脚を実施しました。のいち生産部会ではピーマンの環境制御装置やニラの洗浄そぐり機を視察。ヤ・シィパーク、サイクリングターミナルでは、県の『自然&体験キャンペーン』について、市の取り組みなどを踏まえた協議。育児サークル「ママれーど」、みどり野青年部、赤岡の漁師の皆さんとはそれぞれの現状や取り組み、課題について意見交換を行いました。市内の各地域を訪問し、香南市の“今の姿”を“住民の声”で尾崎知事に届けることができました。今までにない多くの市民の皆さんに携わっていただき、香南市にとって実りのある一日となりました。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

スマホ廃人
石川結貴 著



「ルポ 居所不明児童」「ルポ 子どもの無縁社会」などセンセーショナルな本を提供した著者。この本は現代の子どもに限らず大人まで“スマホ漬け”に人間は耐えられるのかを問う内容となっています。便利なツールと言わずもがなですが、諸刃(もろは)の剣(つるぎ)でもあるように思います。スマホに対する向き合い方のヒントになりました

今月の「#市長」

3月16日(土)西川花公園開園式に行ってきました。今年も、地域の方が用意してくれた地元の山菜などを使った創作料理が並び、色鮮やかな花に囲まれて春の味覚を堪能しました。桃の花はまだ見頃を迎えていませんでしたが、菜の花は満開で、さながら黄色いじゅうたんがしきつめられたようでした。菜の花畑にはジャンプ台が設置され、用意された竹ぼうきにまたがりジャンプすると、まるで菜の花の上を飛んでいるかのような“インスタ映え”の写真を撮ることができます。皆さんにもぜひ訪れていただきたい、香南市のおすすめお花見スポットのひとつです。



Konan Cycle Report

Maze-Cleと一緒に
自転車に乗ってみよう!

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

県外のイベントで香南市をPR!

3月2日(土)・3日(日)に大阪万博公園で開催された「CYCLE MODE RIDE大阪」で香南市をPRしてきました。このイベントは、関西で開催されている大規模なサイクリングイベントで、雨にもかかわらず来場者は2日間で約15,000人。PRのために持って行ったサイクリング動画やパンフレットを見て、香長平野の景色や海沿いのサイクリングロード、子どもが遊べる施設が充実しているところに「こんな場所が高知にあるんだ」という声があがっていました。高知県は知っていても香南市を知っている人の少なさを身をもって感じました。香南市の「良さ」をもっと多くの人に知ってもらえるよう今後も県内外にPRしていきます。



Maze-Cle主催の走行会やイベント情報をチェック!



3月9日(土)にMaze-Cleの走行会が開催されました。香南市サイクリングターミナルを出発し、サイクリングコースを通り、安芸市の赤野休憩所まで走ってきました。当日は天気もよく、コース内では桜もポツポツと咲き始め、春を感じながら、のんびりとしたサイクリングを楽しむことができました。走行会は毎月第2土曜日に実施しています。香南市サイクリングターミナルには、レンタサイクルがありますので、自転車を持っていない方もお気軽にご参加ください! 走行会や季節に合わせたイベントなどの詳しい情報はMaze-Cleのフェイスブックをご覧ください。



久しぶりの自転車
楽しく乗れました!



赤野休憩所にて

地域おこし協力隊サイクリスト

齋藤光明の自転車ワンポイントアドバイス③「正しい坂の登り方②」

今回は自転車の車体を振り子のように左右に振るダンシングをご紹介します。立ち漕ぎは、ただ体をサドルから離し、サドルに掛かっていた体重をペダルの上に追加するだけです。ダンシングでは、自転車を左右に揺らします。

■ダンシングのやり方

左に車体を倒せば、当然、右側が上がってきます。このときに右足をタイミングよく踏み込むと、体重+自転車の重量がペダルに加わります。タイミングのコツをつかんできたらハンドルを引いて、より車体を倒し込んでみてください。



自分の体重をペダルに乗せることが一番のポイントです!

タイミングよく踏み込むことができれば、普通の立ち漕ぎより楽に坂を登れますよ!
※あくまでスポーツ車での乗り方です。荷台を装着した自転車などでは控えるようお願いします

ブロッコリーの和風マヨネーズ和え

〈1人分の栄養価〉エネルギー 81kcal
たんぱく質:4.6g 脂質:6.4g カルシウム:53mg 塩分:0.5g

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)

- ブロッコリー 1/2株
- 乾燥ひじき 3g
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- すりごま 大さじ1

作り方 (4人分)

- ブロッコリーは1房ずつに切り、耐熱容器に入れ電子レンジで2分程度加熱する。
- 乾燥ひじきを水で戻し、さっと洗い水気を切っておく。
- ブロッコリー、ひじき、ツナをボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

ワンポイント ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれています。茹でると栄養素が抜けてしまうので、電子レンジで調理するのがおすすめです。