

# このまちで...

今回は、宮田佳宣さんから紹介の嶋村竜太さん。  
宮田さんいわく、「やさしい先輩」だそうです。



25歳で飲食業の道に進んだ嶋村さん。それまでは違う業種の仕事をしており、包丁を使ったことも料理をしたこともなかったそうです。「何となく始めた。」という飲食業ですが、やり始めたからおもしろくなり、店で習ったことを家で練習するうちに、どんどんのめり込んでいき、いつの間にか魚をさばくほどの腕前に。いつかは地元でお店を開きたいと考えていたそうで、4年前に居酒屋をオープンさせました。

## これからもずっと

嶋村 竜太さん(36歳・野市町)

「店の内装は大工さんをお願いして、一枚板のカウンターと、壁は土壁にし、腰壁には木目の板を、壁盤の目のように配置したこだわりの造りにしてもらったそう。お客さんがゆったりとくつろげるようにと座敷は掘りこたつにしたそうです。もちろん料理にもこだわっており、刺身は生のもので、地元の港であがった新鮮な魚や、近場にはない珍しい魚も仕入れているそうです。週に一度の貴重な休みの日も仕入れに出かけているとのこと。

「お客さんに美味しいと言ってもらえた時が一番うれしい。」と話す嶋村さん。「これからは飲食業をずっと続けていきたいです。」と話してくれました。

※今回は嶋村さんの友人で下司健太さん(野市町)です



～ストレスたまっていませんか？～

# こころの健康づくりを始めよう!

## 相談しよう



ストレスの要因は、年齢や性別、立場によってさまざまです。多くのストレスが積み重なるほど心も体も疲れ果て、さまざまな症状や病気を招きます。また、こころの病気には本人が気づきにくい場合があり、「周囲の人の気づき」が大切です。家族や身近にいる人の気になる変化や行動が見られたら、そのサインに気づき、さりげなく声をかけてあげてください。不安やいつもと違った症状がある場合は、医療機関や、専門家、相談窓口へご相談ください。

## 相談窓口

- 香南市役所 健康対策課  
月～金 8:30～17:15 ☎57-7516
- 中央東福祉保健所 健康障害課  
月～金 8:30～17:15 ☎53-3173
- 高知県立精神保健福祉センター  
月～金 8:30～17:15 ☎088-821-4966  
面接相談は予約制。電話で予約してください。
- 《相談専用電話》
- 心のテレ相談  
月～金 13:00～15:00 ☎088-823-0600
- ひきこもり地域支援センター  
月～金 8:30～17:15 ☎088-821-4503
- 認定NPO法人高知いのちの電話  
毎日 9:00～21:00 ☎088-824-6300

相談無料

# こうなん 元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

## ストレスとの上手な付き合い方

私たちには心身の活力の源として適度なストレスが必要ですが、ため込み過ぎてはいけません。大切なのはストレスといかに上手に付き合っていくかです。自分に合ったストレス発散方法を見つけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

- スポーツで体を動かす(ラジオ体操やストレッチ、ウォーキング等)
- カラオケで好きな歌を歌う
- 入浴やマッサージで心身をほぐす
- ぐっすり眠れて目覚めが良い睡眠をとる
- 読書、映画鑑賞、音楽鑑賞、美術鑑賞など趣味の時間をつくる など



## 「こころの体温計」でストレスチェック!

いつでも、どこでも、携帯電話やスマートフォン、パソコンから簡単な質問にいくつか答えるだけでご自分やご家族、大切な方のストレスや落ち込み度をチェックできる『こころの体温計』をインターネットで配信しています。あなたのこころの状態をチェックしてみませんか? 健康状態やストレス度などがキャラクターで結果が表示されます

▲携帯電話・スマートフォン ▼パソコン  
香南市こころの体温計 検索

# おおきなあれ



わがやのお姫さま

はまだ **濱田 愛望** ちゃん  
平成25年4月26日生まれ

- ★赤岡町
- ★お父さん: 建さん
- ★お母さん: ひとみさん
- ★ご両親から...  
これからも笑顔がすてきな愛望ちゃんदैてね!

おおきなあれでは、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・柄柄・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



携帯の方はバーコードから応募できます。※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合もあります

# 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!  
まちの話題は私たちにおまかせ!  
「香南っ子〇〇倶楽部」  
(〇に入る言葉をお答えください)

## プレゼント ◆提供/ミヤ福

店内飲食代より500円off...5人

※当選された方には割引券をお送りしますので、ミヤ福で割引券を提示してください

お好み焼きや焼きそば、もんじゃ焼きをはじめ、いろいろな創作鉄板焼きが楽しめるお店。名物のミヤ玉焼きは熱々の鉄板の上のふわふわの生地から半熟卵がとろ〜り。オリジナルソースと絡めて食べると絶品!! 玉子ステーキやホルモンの鉄板焼き、アヒーショなどもあり何度も通いたくなるお店です。テイクアウトもOK!! ドリンク類も充実しています。



フェイスブックで情報発信中 「ミヤ福」で検索!!

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

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 3/18(月)必着

◆2月号の答え/336

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”

## 春キャベツのシャキシャキサラダ

作り方 (4人分)

- ① ささみは沸騰させたお湯に入れ、再沸騰したら火を止めて、5～8分くらいふたをして蒸らします。火が通ったら、ささみを取り出し、粗熱が取れたらほくほくします。
- ② 春キャベツは3cm四方程度のざく切りにして、たっぷりの湯でざつとゆでます。にんじんは細切りしてゆでます。
- ③ キャベツと人参は水気をしぼり、ささみを混ぜて器に盛り、Aを混ぜ合わせて、上からかけ、かつお節をのせてできあがり。

## ワンポイント

火を通しすぎないのがポイントです。アスパラやコーンなどプラスしてもいいですね。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 83kcal  
たんぱく質:8.3g 脂質:2.8g カルシウム:108mg 塩分:0.7g

材料 (4人分)

- 春キャベツ ..... 300g
- 人参 ..... 30g
- ささみ ..... 2本
- かつお節 ..... 1袋(3g)
- すりごま ..... 大さじ2
- さとう ..... 小さじ2
- 醤油 ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ1