

このまちで...

今回は、竹島伸亮さんから紹介の宮田佳宣さん。
竹島さんいわく、「友達思いな人」だそうです。

「中学生の頃から、周りの友達に居酒屋をやりたいとよく言っていました。」と話す宮田さんは、今年で7年目を迎えるお好み焼き店のオーナーです。それまでは、塗装業や介護職など全く違った分野の仕事に携わっていましたが、高知市でお好み焼き店を営んでいるお兄さんから突然「お好み焼き店をやらんかや」と声をかけられました。「今でも何で声をかけられたかは分からない。」とのこと。居酒屋ではありませんが同じ飲食店。決断に時間はかからなかったそうです。

「この仕事はいろんな人と話せるし、いろんな人と知り合える。何より美味しかったと言ってもらえるのが一番うれしんです。今までの仕事の中で、一番性にあっていきます。」と話します。とにかく、生まれ育った地元が大好きという宮田さん。将来は「高知で一番有名なお好み焼き・鉄板焼き屋になりたいです。」と話してくれました。

※次回は宮田さんの友人で嶋村竜太さん(野市町)です

「中学生の頃から、周りの友達に居酒屋をやりたいとよく言っていました。」と話す宮田さんは、今年で7年目を迎えるお好み焼き店のオーナーです。それまでは、塗装業や介護職など全く違った分野の仕事に携わっていましたが、高知市でお好み焼き店を営んでいるお兄さんから突然「お好み焼き店をやらんかや」と声をかけられました。「今でも何で声をかけられたかは分からない。」とのこと。居酒屋ではありませんが同じ飲食店。決断に時間はかからなかったそうです。

宮田 佳宣さん(35歳・野市町)



おおきくなあれ

わかやの王子さま

やまさき たかや
山崎 太哉 くん
平成27年7月25日生まれ

こうた 湊太 くん
平成21年12月1日生まれ

たいが 太駕 くん
平成20年2月8日生まれ

★香我美町

★お父さん：淳さん

★お母さん：綾さん

★ご両親から...
元氣いっぱい大きくなあれ!



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！

クイズ
香南市で今年新成人を迎えたのは〇〇〇人です。
(〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/菓子工房コンサルト

ロールケーキ「くるり。」...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、菓子工房コンサルトで商品と交換してください

地元で20年以上続く洋菓子店。店内に入ると、ショーケースに並ぶ可愛いスイーツに目を奪われます。素材には地元のみかんやメロンをはじめ地域の特産品を使っています。ロールケーキ「くるり。」はソフィエールカンを使用した、カロリーを抑えた体に優しいスイーツ。こだわりのスイーツをぜひお楽しみください。



▲こちらのロールケーキ「くるり。」をプレゼント♪

菓子工房コンサルト
■住所/野市町西野2642-7
■TEL/0887-56-0762
■営業時間/10:00~19:00
■休業日/火曜日

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 2/18(月)必着



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があります

◆1月号の答え/30

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。

~みんなの健康づくりのために活動しています!~

健康推進員と食生活改善推進員を紹介!

健康推進員

町内会や自治会からの推薦等で、市長が委嘱する健康推進員。現在222人が地域の健康づくりのために活躍しています。

健康推進員は、健康に関する研修を受けて知識を深めることで、自らの健康への意識を高め、自分自身の健康を目指した取り組みを生活の中に取り入れながら、家族や地域への情報発信や啓発の担い手として活躍しています。

主な活動内容は

- 特定健診やがん検診の受診勧奨
- 特定健診の対象者へのちらしの配布や、健診ポスターの掲示による健診日程のお知らせ
- 地域でのウォーキング大会や健康教室等の開催



ウォーキング大会

一緒に楽しく
がんばりましょう!



各町共通の支部活動として、特定健診の会場で「健康パスポート」の発行、健康チャレンジポイント事業の普及活動を重点的に行い、健康づくりへの推進に取り組んでいます。



“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

長いもとピーマンの塩昆布炒め

※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. 長いもは拍子切り、ピーマンは細切りにする。
2. フライパンを熱し、バターを入れて長いもとピーマンを炒める。
3. 塩昆布とAの調味料を入れてさっと混ぜ合わせる。

ワンポイント

長いもの食感を楽しめる1品です。バターで炒めることで、風味が増します。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 72kcal
たんぱく質:1.8g 脂質:1.9g カルシウム:16mg 塩分:0.4g

材料(4人分)

- 長いも 200g
- ピーマン 2個
- バター 8g
- 塩昆布 7g
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 少々

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

食生活改善推進員



ヘルスマイトの愛称で「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりの活動を行っているボランティアです。会員は養成教室の修了者で、現在187人が活躍しています。



食育活動



減塩啓発活動

主な活動内容は

- 「朝食しっかり・1日350gの野菜」を摂ることの啓発
- 保幼小中でのおやつ作りや朝食作り、食育劇などを通じた子どもたちへの食育
- 特定健診会場での減塩啓発
- 地域での野菜摂取の啓発
- 研修会や調理実習



日ごろは野市、吉川、赤岡、香我美、夜須それぞれの支部で活動しています