

このまちで...

今回は、南祐介さんからの紹介の野村英希さん。南さんいわく、「みかんが好きなん」とのことです。

受け継がれていく思い

野村 英希さん（36歳・吉川町）

祖父の代から続く農家として吉川町でハウスみかんや小夏を栽培している野村さん。野村家に百年ぶりに生まれた男の子だそう、後継ぎとして育ち、物心がついた時から将来は農家になると思っていたそうです。「父親が楽しんで農業をしているのを見て育ったので、農業は楽しいものだと感じていました」

現在は高知県立農業大学の学生など研修生の受け入れや、小夏の収穫時期には県外から40人ほどの学生の研修を受け入れるなど、栽培だけでなく農業技術の普及にも取り組んでいます。研修生の受け入れを始めたのは父の代からとのこと。「ハウスみかんの栽培に熱心に取り組む、知識も経験も豊富な父が、惜しみもなく身に付けた技術

を人に教え、ハウスみかん農家のためだけでなく高知県の農家がより豊かになるために力を注ぐ姿を見て、父に憧れていました」と話します。

とはいえ、ハウスみかんの収穫は7月からお盆までが勝負。学生の頃は、夏休みが収穫のピークとなるため家の手伝いが忙しく遊んだ覚えがないそうです。現在も出荷作業の時期は、夜の9〜10時頃までかかる日もあるとか...

現在では段々と三代目の野村さんの代へとシフトしてきていますが、野村さんいわく「身体が動く間は家族で農業をしていくのが日本農業の基本です。家族経営には素晴らしいと美しさがありません。目標があって農業をしているのではなく、地域農業を守り発展させていくことが農家としての務めであると考えています」とのこと。農業の奥深さとも熱い思いが伝わりました。「将来は娘と娘婿に農業を継いでもらうことが理想です」と微笑んでいました。

※今回は野村さんの友人で岩神寛史さん(吉川町)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま



いわい たいが
岩井 大河くん

かげとら
景虎くん (長男)

2015年2月17日生まれ

★野市町
★お父さん: 章憲さん
お母さん: 祐佳さん
★ご両親から... 名前の通りスケールの大きい男になってね♪

おおきくなあれでは、市内在住の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

クイズに答えて！
プレゼントをゲットしよう！

クイズ

香南市議会議員選挙で
〇〇人の議員が選出されました。
(〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/マンテンノホシ 野市店
みずだし茶(ほうじ茶、深入りほうじ茶、緑茶 各3個入り)...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、マンテンノホシ野市店で商品と交換してください

昨年12月にオープンしたほうじ茶専門店。標高が高く、澄んだ空気と霧に包まれ育ったお茶の味は格別。みずだし茶は津野町の職人が一人で丁寧につけています。ティーバックなので気軽に楽しめ、カフェインも少なく小さな子どもでも安心。これからの季節にもピッタリ!!店内には津野町産の茶葉はもちろん、お茶を使ったスイーツや津野町の作家が作る雑貨も販売。併設のカフェでは津野町の野菜を使った食事が楽しめます。



マンテンノホシ 野市店
■住所/野市町西野2007-1 (フジグラン野市店敷地内)
■TEL/55-3130
■営業時間/9:00~21:00
■休み/年中無休

インターネットでも購入できます!

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 5/18(金)必着

◆4月号の答え/香南市

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。

今日のプレゼント



あなたのためにも、大切な人のためにも。

禁煙のススメ

たばこは、がんをはじめ呼吸器の病気や心臓病などさまざまな病気の原因のひとつです。たばこを吸うと、本人だけでなく、周囲の吸わない人にも多くの健康被害をもたらされます。特に乳幼児は自分の意志で受動喫煙を避けることが難しいため、家庭や地域全体で考えていくことが大切です。

毎年5月31日は世界禁煙デーです。たばこを吸う人も吸わない人も、この機会にたばこと健康について考えてみましょう。

たばこに含まれている有害な化学物質(ニコチン・一酸化炭素など)は、さまざまな病気になるリスクが高まります!



- ・高血圧
- ・動脈硬化
- ・末梢血流の不良
- ・粘膜の炎症
- ・胃酸過多 など...



- こんな病気にかかりやすくなります!
- ・喉頭がん、食道がん、肺がんなど
 - ・脳卒中・歯周病
 - ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
 - ・虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)

- ・末梢性の動脈硬化など
- 妊娠中は、早産、低出生体重児などの原因にもなります

禁煙は体にいいことづくめ!

禁煙で健康な体に戻ります。病院での禁煙外来もありますので、ぜひチャレンジしてみてください!

禁煙開始から

- 2週間~3カ月後 心臓や肺の機能が改善する
- 1~9カ月後 咳や息切れが改善する
- 1年後 心臓病の危険性が半分になる
- 5年後 脳卒中の危険性が吸わない人と同じレベルになる
- 10年後 肺がんで死亡する危険性が半分になる



たばこは美容にも大敵!
歯ぐきの黄ばみ・黒ずみ、肌荒れ、口臭、しみ、しわ、そばかすなどの原因に...



香南市では家庭での受動喫煙が多い!!!

香南市は、全国や高知県の平均と比べて家庭での受動喫煙の機会が高くなっています。たばこを吸う人も吸わない人も、少しの気づかいでみんなが気持ちよく過ごせる環境を作っていきましょう。



“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

野菜たっぷり! あじの南蛮漬け

作り方 (4人分)

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

1. Aの材料を合わせて甘酢をつくる。
2. たまねぎは薄切りにし、にんじんは4cm長さの千切りにする。パプリカは千切り、なすは半月切りにする。フライパンにサラダ油を熱して野菜をしんなりするまで炒め、熱いうちに甘酢につける。
3. あじの両面に小麦粉を薄くまぶす。深めのフライパンにサラダ油を多めに温め、カラリと揚げ焼きにする。熱いうちに①に加え、味をなじませる。
4. 器にあじと野菜を盛り付ける

材料 (4人分)

- あじ 4切れ
- たまねぎ 80g
- にんじん 20g
- パプリカ 1個
- なす 1本
- 酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 水 大さじ1
- うすくち醤油 小さじ1
- 塩こしょう・サラダ油・小麦粉

(1人分の栄養価) エネルギー 201kcal
たんぱく質:13.4g 脂質:8.2g カルシウム:27mg 塩分:0.5g