

このまちで...



今回は、近森健さんからの紹介の南祐介さん。近森さんいわく、「眼鏡が良く似合う人です」とのことです。

一般的な家庭ではなかなか見かけることのない溶接機やプラズマ切断機など、鉄の加工に使う専門的な機械がずらりと並ぶ作業場を自らの一角に構える南さん。家族が使わなくなった車庫を利用して、3年ほど前から少しずつ機械を揃えているそうです。

鉄工所にお勤めですが、技術を具体的に教えてもらうのではなく、先輩の技術を見て学ばなければならず、技術を習得するため、ご自分で機械を揃えて独学で技術を身に付けられました。

「自分の頭で考えた物が、形になると楽しいですし、作ったものを見て、友人たちがいいねと言っ

技術をブラッシュアップ 南祐介さん(38歳・吉川町)

みなみ ゆうすけ

てくれるのがうれしいんです。」
これまでに、バーベキューで使う焼き鳥専用のコンロやドラム缶を利用した大きなコンロを作成したり、焼き鳥店を経営する友人に店舗用の焼き鳥台をプレゼントしてきました。自分の家で使用するフライパンも作成したそうです。

「趣味と呼ぶには少しやり過ぎかなとも思います。」と笑います。
とはいえ、南さんの腕を見込んで、ちょっとした修繕を頼まれることも...。「地域のごみステーションが壊れていたので、修理を頼まれました。溶接して直しましたが、ごみステーションを運ぶのが重くて重くて...。」

今は、鉄と木を組み合わせた家具を作成しようと思案中。木材も自分で製材するため、ルーター(木に溝をつける機械)や電気のカナを購入。南さんの頭の中には構想ができていて、そこで、「カフエに置くようなテーブルやイスを作ろう」と思っています。鉄と木は絶対あうと思うんです。何気ないところに一本棒を配置するだけでもデザインになります。オリジナルで、味のある家具を作りたいんです。一階が家具工房で、二階で暮らすというのが理想ですね。」と話してくれました。

※今回は南さんの友人で野村英希さん(吉川町)です

おおきくなあれ

わかやのお姫さま



こまつ うき
小松 侑希ちゃん
2013年11月18日生まれ

★香我美町
★お父さん: 雅宏さん
お母さん: 彩さん

★ご両親から...
楽しい思い出いっぱい作ろうね!

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

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!

4月1日から野市中央公民館は
〇〇〇中央公民館に名称変更します。
(〇〇に入る言葉をお答えください)

プレゼント ◆提供/こんこん屋(香南くろしお園)

季節の乾燥野菜セット...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、こんこん屋(香南くろしお園)で商品と交換してください

自家農園で栽培した野菜を加工した乾燥野菜。定番の干切だいこんに加え、丸切だいこんは手切りで厚みをしっかり残し食べ応えのある食感に仕上げました。もちろん無添加で自然の味が楽しめます。お鍋の具材や浅漬け、キムチなどアイデア次第でいろんな料理にアレンジできます。商品は、こんこん屋(香南くろしお園)のほか、高知県内のエースワン・エマックス及びサンシャイン各店舗で販売中!!



▲こちらのセットをプレゼント!

こんこん屋(香南くろしお園)
■住所/香我美町下分960-1
■TEL/55-3130
■営業時間/9:00~17:00
■休み/土・日・祝日

インターネットでも購入できます!

土佐香南まるごと直市 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 4/17(火) 必着

◆4月号の答え/4月8日

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。



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



あなたが救える命がある! 命のボランティア

白血病などの病気は骨髄移植や末梢血幹細胞移植など最新医療で治すことができますが、日本で移植を必要とする患者さんは、毎年少なくとも2,000人を数えます。1人でも多くの患者さんを救うためには、多くのドナー登録が必要です。

また、輸血用の血液はまだ人工的につくることができず、長期間保存することもできません。いつでも輸血ができるためには、絶えず誰かの血液が必要です。大切な命を救うために皆さんのご協力をお願いします。

骨髄バンクドナー登録

●ドナー登録できる方

- ・18歳~54歳の健康な方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

登録無料

●ドナー登録窓口

- ・献血ルーム「ハートピアやまもも」
高知市本町1丁目1-13
朝日生命高知本町ビル2階 ☎088-822-5454
- ・献血バス(5人まで受け付け)

●ドナー登録の流れ

- ①登録窓口で「骨髄バンクドナー登録申込書」を提出
- ②2ミリリットルを採血し、白血球の型を登録
- ③日本赤十字社からドナー登録確認書が送られます

※登録申込書は骨髄バンクのホームページからもダウンロードできます



骨髄移植にかかる入院・通院費用を補助します

ドナー登録者の方が、骨髄・末梢血幹細胞を提供する場合は、約1週間の入院又は通院が必要です。香南市では、骨髄移植ドナーの方の経済的負担の軽減のために、骨髄バンク事業において骨髄又は末梢血幹細胞を提供した方に、補助金を交付します。

補助内容 骨髄提供者1人につき、提供時の通院又は入院の日数1日につき2万円を支給(7日間が上限で最大14万円まで)

※ドナー特別休暇等を導入している事業所に勤務している骨髄提供者は対象となりません

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516



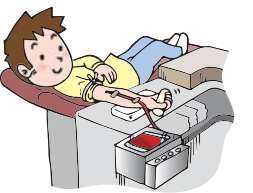
献血

●献血できる方

- ・18歳~69歳の健康な方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

●献血窓口

- ・献血ルーム「ハートピアやまもも」
- ・献血バス(香南市への巡回日は、改めて広報カレンダーなどでお知らせします)



高知県では人口1,000人当たりの血液使用量が多く、過去5年間で全国2位から5位で推移しています。献血者以上に輸血を必要とする患者さんが多く、慢性的に血液が不足しています。ぜひ献血にご協力ください。

▲日本赤十字社高知県赤十字献血センターホームページより



鶏むね肉のチンジャオロース風

作り方(4人分)

- ①. ピーマン、エリンギは細切り、しめじは手でほぐす。
- ②. 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切り後、さらに1cm幅の棒状に切り、下味をつける。
- ③. フライパンで鶏肉を炒めたら一旦お皿に取り出し、①を炒める。しんなりしたらお肉をフライパンに戻し、炒める。
- ④. Aの調味料を加えさっと炒め、最後にごま油を入れる。

(1人分の栄養価) エネルギー 159kcal
たんぱく質:19.5g 脂質:5.8g カルシウム:7mg 塩分:0.7g

材料(4人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 280g
- 酒 小さじ2
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1
- ピーマン(赤・青) 各50g
- しめじ 60g
- エリンギ 60g
- オイスターソース 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- みりん 大さじ1強
- 炒め油 適量
- ごま油 小さじ1

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満