

このまちで...

今回は、百田年真さんからの紹介の近森健さん。
百田さんいわく、「武蔵坊弁慶のような人です!!」とのこと。



こだわりのパンを追い求めて...
近森 健さん(38歳・高知市)

「パンを食べるのがすごく好きです。」と話す近森さん。祖父の代から続くパン工場を身近に感じながら、赤岡町で生まれ育ちました。自然な流れで近森さんも祖父のパン工場で製造に携わることに...

「パン屋をやり始めると面白くなってきて。パンの製造は奥が深いんです。コンビニでも買うことができますが、どうやったらこんな風になれるんだろうと考えます。身近に買えるもので刺激を与えてくれるものってあまりないですよ。」「美味しいと聞けばそのお店にパンを買いに行くとか。「県外のパン屋にも出かけます。愛媛県のパン屋のレベルがあがっていて、パンへのこだわりもまねできないような作り方なんです。陳列の仕方もおしゃれなんです。」と研究に余念がありません。

「周りにはジュニア世代のパン屋さんが多く、県外で修業して新しい技術を持っています。追い越されないよう勉強しています。」と話します。

「自身がつくるパンにももちろんこだわりの「フランスパンやデニッシュ、クロワッサンなど生地を熟成させるポイントです。こだわっても伝わりにくいですが、少しでも違うものを作りたいんです。卸しがメインですが大量生産のパンと売れたいくないんです。」と語ります。現在は香南市内はもとより高知市のほとんどの学校と近隣市町村の学校へ給食のパンを卸しているそうです。

その日に作ったパンが給食に出されるため勤務は早朝4時半から。8時頃から始まる会社勤めのような生活がきたら理想的なんです。

現在は父親が継いでいる工場もいずれは近森さんが継いでいくこととなります。しばらくは責任のある立場になります。」「一線を退く日が来たらアレンジしたパンを販売する小さなお店を妻と二人で開きたいです。」と将来の夢を語ってくれました。

※今回は近森さんの友人で南 佑介さん(吉川町)です

おおきくなあれ



わがやのお姫さま

さんのみや いちか
三宮 衣干珂ちゃん
2016年11月29日生まれ

★吉川町
★お父さん: 崇宏さん
お母さん: 梨乃さん
★ご両親から...
あったかくなったら
お外でいっぱい遊ぼうね!



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

今月のプレゼント

クイズに答えて! プレゼントをゲットしよう!

クイズ: 香南市議会議員選挙の投票日は○月○日です。(〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/みかんの丘あけぼの

※当選された方には引換券をお送りしますので、みかんの丘あけぼのの商品と交換してください

500円分の商品引換券... 5人

店内には、山北みかんやニラ、人参、ほうれん草など地元の素材を生かした色とりどりのケーキや焼き菓子が並んでいます。すべて店内の工場で作っているお菓子は、原材料にこだわり、添加物や保存料は一切使用していません。季節によって使用する素材も変わるため、季節ごとにいろいろな種類のお菓子が楽しめます。焼き菓子類は道の駅、ケーキ類は店舗かAコープで販売中。



インターネットでも購入できます! / 土佐香南まるごと市

【みかんの丘あけぼの】
■住所/香我美町下分684-1
■TEL/50-6566
■営業時間/11:00~17:00
■休み/土・日・祝日

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 3/19(月)必着

◆2月号の答え/358人
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があります



小松菜と人参の塩昆布和え

作り方(4人分)
① 小松菜は茹でて3~4cmの長さ切る。人参は千切りにして茹でる。
② 小松菜と人参の水気をよく切り、塩昆布・ごま油・いりごまをよく混ぜ合わせる。

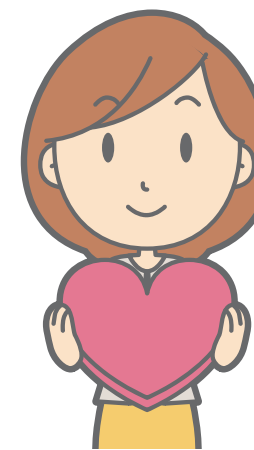
(1人分の栄養価) エネルギー 26kcal
たんぱく質:1.3g 脂質:0.4g カルシウム:94mg 塩分:0.3g

ワンポイント
塩昆布は減塩のものを使っています。小松菜はとても栄養価が高く、ビタミンA、Cや鉄分、カルシウムを多く含みます。

材料(4人分)
小松菜 1束
人参 1/3本
塩昆布(減塩) 6g
ごま油 小さじ1
白すりごま 適量

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

ひとりで悩まず相談しよう ストレスのない毎日を!



困った時やストレスを感じている時等、こころが悲鳴をあげていたら、誰かに話をしてみてください。周りの友人、知人、家族、同僚等、話すこと、聞いてもらうことでこころは元気になります。専門機関等でも、こころやからだの相談を受けています。秘密は守りますので気軽に利用してください。

市では、健康増進計画を見直し、自殺対策計画を盛り込みました。今後はこの計画に沿って「こころの健康づくり事業」として取り組みを進めていく予定です。

■周囲の人たちの助けが大事です

- 家族や仲間のいつもと違う変化に気づいたら早めに声をかけてあげましょう
こころの病気は「早期治療」が何よりも有効です。身近な人のいつもと違う変化に気づいたら、「大丈夫?」「どうしたの?」「眠れてる?」と声をかけてあげてください。
- 医療機関や専門家へ相談するよう促しましょう
悩んでいる人の「こころの支え」となり、温かく寄り添いながら、早めに医療機関や専門家、相談窓口へ相談するように勧めましょう。秘密は守られますので安心してご相談ください。

■お気軽に! ご相談ください!

- こころやからだの相談だけでなく、子育てや障害、介護のこと、生活に関することなど、必要に応じて専門機関へもご紹介しますのでお気軽にご相談ください。面接相談も対応しますので、事前にお電話ください。
- 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
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



こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

「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

結果画面(例)

▲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