

# このまちで...



「小さい時は賑やかな商店街でした。昔は子どもも多くて、酒屋があったり、床屋があったり。何でもそろった町でした。この町に商店の明かりをともし続けたくて...」と話す百田さん。

県外の専門学校を卒業し、関東や関西、沖縄などさまざまな場所で生活してきましたが、人の温かさや、自分の事を分かってくれているこの町で商売をしたいと実家の鮮魚店の隣に、2年前から焼き鳥店を開店しています。「商売人の息子なので、人と触れ合うことが昔から好きですね。」と笑います。

現在は、地元のお祭りの代表者や地域資源を生かしたまちづくりチームの代表者も務めています。「地元に住んでいる人が

今回は、赤岡町の百田年真さん。地元への思いを熱く語ってくれました。

## 明かりをともし続けて...

百田年真さん(38歳・赤岡町)



「先日は、赤岡中学校の生徒達が古い民家の掃除をしてくれました。昔の建物は職人の方の経験により造られていて立派です。日本建築の家だと掃除の仕方も違うので勉強してもらえたのでは...」と話します。

「田舎や古き良きものの魅力を知ってもらいたいです。実家も店を閉めることなく、別の形ながらも残していきたい。誰かが続けていくことにより、新たなつながりができます。町の中で空き家となっている家も上手に活用していくことで途絶えることはありません。受け継いでいくんです。」

将来はリーダーシップをとり、地元の良いものを発信していきたいと話してくれました。

※次回は百田さんの友人で近森健さん(赤岡町)です

# こうなん 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

# ~私たちは、まちのみんなのために!~ 2つの推進員を紹介します!

## 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231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。



新たな取り組みとして「健康パスポート」の普及活動を行い、多くの方に取得していただきました!



ふれあい祭りでの活動



ウォーキング大会



### ■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

## 食生活改善推進員

ヘルスメイトの愛称で「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ボランティアです。養成教室の修了者で組織し、現在187人(内男性1人)の会員が活躍しています。



白ごろは野市、吉川、赤岡、香我美、夜須それぞれの支部で活動しています!



食育活動



研修会

### ■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
- 保育所でのおやつ作りや小学校での朝食作りなどの食育活動
- 特定健診会場での減塩啓発活動
- 地域での野菜摂取の啓発活動
- 研修会や調理実習

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

## 人参と切干し大根のごま和え



### 作り方(4人分)

1. ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
2. 切干し大根は水で戻して、3cm長さに切る。
3. 人参は3cm長さの千切りにし、②の切干し大根とともにサラダ油で炒めAを加えて炒め煮にして冷ます。
4. ほうれん草と③を和えて、すりごまを混ぜる。

(1人分の栄養価) エネルギー 68kcal  
たんぱく質:1.8g 脂質:1.8g カルシウム:70mg 塩分:1.0g

### ワンポイント

生の大根にはない深い風味を持つ切干し大根は栄養もたっぷり! 戻すすぎないことがポイントです!

※1日食塩摂取量(中学生以上)  
男性8g未満 女性7g未満

### 材料(4人分)

- 人参 ..... 100g
- 切干し大根 ..... 10g
- ほうれん草 ..... 100g
- すりごま ..... 大さじ2
- サラダ油
- 醤油 ..... 小さじ1と1/3
- みりん ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- だし汁 ..... 大さじ2

# おおきくなあれ



わがやのお姫さま

ながいみさき  
長井 美咲ちゃん  
2015年1月22日生まれ

あおい  
蔡ちゃん  
2017年3月21日生まれ

★野市町  
★お父さん:一洋さん  
お母さん:史さん

★ご両親から...  
仲よし姉妹で  
すくすく成長してわ!

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)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  
香南市の今年の新成人は〇〇〇人です。(〇〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/風車の丘あけぼの

◆提供/風車の丘あけぼの  
※当選された方には引換券をお送りしますので、風車の丘あけぼのにて交換してください

地元の農家が育てたお芋やニラなどの野菜を使った昔懐かしい優しい味のお菓子。チップスはなんと7割が野菜。材料は国産のものを厳選して使用しています。窓から太平洋を望む明るい店内ではコーヒーやジュース、ケーキセットが食べられます。お菓子はのいち駅やヤシパーク、くろしおの市で販売中。野菜のおいしさをお菓子を通じてお届けします。



▲お菓子はの中から選んでセットにしますよ!

【風車の丘あけぼの】  
■住所/野市町大谷1444-46  
■TEL/56-4530  
■営業時間/9:30~15:30  
■休み/土・日・祝日

インターネットでも購入できます  
土佐市南まこと広市 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 野市町西野2706  
香南市役所 総務課 秘書広報係 まで  
☐ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp



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

締め切り 2/19(月)必着

◆1月号の答え/八重瀬  
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。