

# このまちで...

今回は、竹田周平さんから紹介の有藤尚輝さん。  
竹田さんいわく、「頼れる兄貴のような人」だそうです。



## やりがい求めて...

**有藤 尚輝さん** (40歳 野市町)

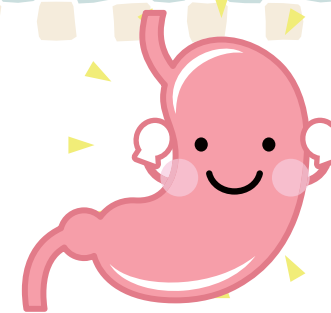
2年前に独立し、高知市内に法務事務所を立ち上げた有藤さん。実は、いろいろな職歴をお持ちです。県外の大学に進学し、学費や生活費のために、設備関係の会社でバイトをはじめました。そのバイトが本業となりそのまま就職。ところが、26歳になった時高知へ帰ってくることに。一旦は地元企業に勤めた後、司法書士事務所に転職。その後大手通信会社へ中途採用で就職しました。7年間、仕事をしながら勉強を重ね、司法書士の資格を見事に取得しました。通信会社では転勤制度があり、「このまま勤めていても、いつか転勤するかもしれない」と

思いついた。半年ほど悩んだ末、退職して司法書士事務所へ再度就職しました。

「仕事に関してはシビアです。人の財産や権利に関わる仕事なので、神経も使います。」と話します。高校生の頃から司法書士の資格があることを知っていたそう。「法律を知っておけばプラスになることはあってもマイナスになることはない」と考えていたそう。高校卒業後は就職するつもりでしたが、周りの説得もあり、進学を決意。そこで選んだ学部が法学部でした。いろいろな職種を経験してきましたが、「今の仕事が一番しっくりきています。」

香南市に住み始めてまだ3年。独立後は、仕事が忙しく、家に帰れないこともあるとか。それでも「仕事が楽しいです」と話す有藤さんですが、家に帰ると二人の子どものパパ。子ども達と庭でバレーボールをしたり、ドッジボールをしたり。「子どもと遊ぶのが息抜きです。全力で遊んでます。」と笑います。「近所の子とも達同士の年齢が近いので、これからもいいお付き合いをしていきたいです」と話してくれました。

# 受けて安心! 胃がん検診!!



こうなん 元気



胃がんは、がんの中でも日本人に多いがんです。死亡数は男性の2位、女性の3位となっています。しかし、早く見つけて早く治療すればほとんどが治癒が可能です。平成30年度からはこれまでのエックス線による検査に加えて、胃内視鏡検査も新たに始まりますので、この機会に検診を受けましょう。  
※内視鏡検査は広報3月号で詳しくお知らせする予定です。

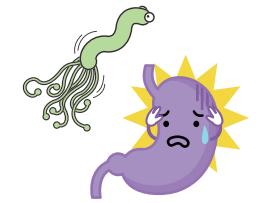
内視鏡検査は平成30年度からスタートです!

■エックス線(バリウム)検査		■内視鏡検査	
対象者	40歳以上	50歳以上	
受診回数	1年に1回	2年に1回(検査を受けた翌年度は胃がん検診は受診できません)	
検診形態	集団検診(市内4カ所)	個別検診(県内の指定医療機関)	
検診料金	無料	自己負担約3,300円	
申込方法	予約不要です。受診票の記載日にお越しください。	1.各医療機関に電話予約 2.予約がとれたら、健康対策課にご連絡ください。受診票をお送りします。 3.受診票を持って、予約した日時に受診	

※胃内視鏡検査と胃エックス線検査の両方を受診することはできません

## 胃がんはどうしてなるの?

胃がんの危険因子として最も重要とされているのはピロリ菌です。ピロリ菌が胃にいる人はいない人と比べて胃がんのリスクが5倍以上といわれています。何らかの胃の症状がある人は一度感染の有無を調べてみましょう。



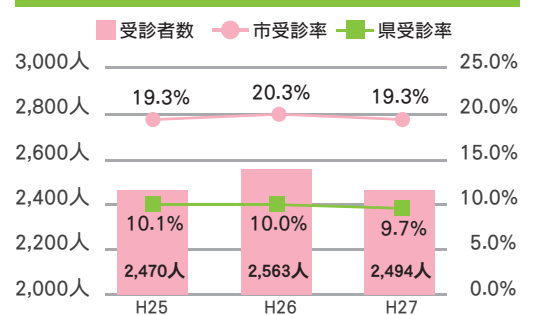
## 胃がんにならないためには

- ①高塩分食品を取りすぎない(カップラーメン、梅干し、スナック菓子、塩さけ等)
- ②たばこは吸わない
- ③野菜や果物を積極的にとる(イチゴ、バナナ、みかん、キャベツ、ブロッコリー等)



3年間で9人のがんが発見されました!

## 香南市の胃がん検診の状況 ※県推計受診率より



## 白菜とベーコンのサラダ

- 作り方 (4人分)
- ①白菜は3mm幅の千切りにして、分量の塩でよく揉む。
  - ②ベーコンは1cm幅に切る。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを加えて炒める。
  - ④③を油ごと器に移して、冷めたらAを加えてよく混ぜる。
  - ⑤①の白菜の水気を絞り(水洗いはしない)、塩・こしょうをして④の調味料で和える。

- 材料 (4人分)
- 白菜 ..... 280g
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - ベーコン ..... 35g
  - サラダ油 ..... 大さじ1
  - 薄口しょうゆ ..... 小さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1/2
  - レモン汁 ..... 小さじ2
  - おろしにんにく ..... 小さじ1/5
  - 塩こしょう ..... 少々

(1人分の栄養価) エネルギー 76kcal  
たんぱく質:1.8g 脂質:6.5g カルシウム:4mg 塩分:0.9g



※1日食塩摂取量(中学生以上)  
男性8g未満 女性7g未満

# おおきくなあれ



わがやのお姫さま

みき えいみ  
三木 英衣美ちゃん  
2016年11月20日生まれ

★野市町  
★お父さん: 裕太さん  
お母さん: 麻沙代さん

★ご両親から...  
明るく元気に育ってね!

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!

香南市子どもよさこい連合会が11月に訪れたのは「沖縄県〇〇〇町」です。  
(〇〇に入る言葉をお答えください)

# 今日のプレゼント

プレゼント ◆提供/JA土佐香美果樹部果樹女性部

## 山北みかんバター... 5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、香南市役所本庁2階(総務課秘書広報係)で交換してください  
※賞味期限が40日程度のため、早めの交換をお願いします



販売場所  
Aコープかがみ  
香我美町下分82-2  
☎55-1300  
のいち駅(1月末ごろまで)  
野市町西野2056-2  
☎56-5200

山北みかんの芳醇な甘みと、程よい酸味がバターのコクと相まって、甘酸っぱい美味しさが口いっぱいに広がります。みかんを皮ごと使ったピューレを使用しているため、果肉や皮のつぶつぶ食感がやみつきになる美味しさです。JA土佐香美果樹部果樹女性部の皆さんがひとつひとつ丁寧に手作りにしているみかんバター。朝食に、おやつに...新しい味をプラスしてみませんか?

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



締め切り 1/18(木) 当日消印有効

◆12月号の答え/ 山北みかん  
当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

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。