このまちで…

今回は、三木裕太さんから紹介の竹田周平さん。
三木さんいわく、「絵に描いたように優しい人」だそうです。

なんとなくが現実に…

竹田 周平さん（39歳・野市町）

「なんとなくこの町に住みそうな気がする」と15年ほど前に感じていたという竹田さん。もともと愛媛県出身で地元の会社に就職しましたが、20年前に高知支店を立ち上げる際にスタッフとして高知にやってきました。仕事で香南市に来ることがあり、漠然とそう感じていたそうです。6年前にマイホームを探し始めた頃、「そういえばそんなことを考えていたな」と思い出したそうです。

地震が起きても安心して住める場所を優先的に探し、香南市以外でもあちこと探しましたが、最終的には香南市に住むことを決心しました。子どもたちに友達ができるかな？奥様も今までのママ友と離れて寂しくないかな？と考えたそうですが、3年経った今では家族も「香南市をいい所と感じてくれています」とのこと。

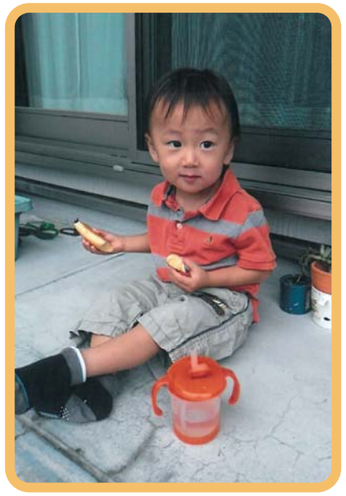
土日も仕事があり、帰宅時間は夜の8時や9時を過ぎることがしばしば。帰りを待ってくれている奥様とたわいのない話をしながらの晩酌で忙しい一日をリフレッシュしています。

家庭のことは奥様がしっかりとしてくれるとのことで、お子さんと遊ぶのが竹田さんの役割。日々仕事が忙しく家にいる時間も少ないそうですが、お子さんの買ってきた漫画で話が盛り上がったり、好きなテレビゲームをコミュニケーションツールにして、上手に親子の時間をつくり楽しんでいるそうです。たまの休みの日には、時間があえば家の前で子どもと一緒にテニスの練習をしたり、テニスコートを借りてプレイされることも。

漠然と感じていた思いを現実のものとし、忙しい中にも充実した暮らしを香南市で叶えていらっしゃいます。

※次回は竹田さんの友人で有藤尚輝さん（野市町）です

おおきくなあれ



わがやの王子さま

なかむら　あさひ
中邑　旭くん
2015年11月8日生まれ

★野市町

★お父さん：吉伸さん
お母さん：茜さん

★ご両親から…
ぱん大好きです♡
たくさん食べて、
元気に大きくなってね☆

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と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
香南市ふるさと納税の記念品で一番人気があるのは「○○○○○」です。
（○○に入る言葉をお答えください）

プレゼント ◆提供／絵金蔵・弁天座
オリジナルフレーム切手… 4人
※切手の種類は選べません

10月号でもお知らせした絵金蔵と弁天座のオリジナルフレーム切手。1シートに82円の切手10枚が収められています。まちのPRを兼ねて、市外のお知り合いへの手紙などにぜひお使いください！

【絵金蔵】
■住所／赤岡町538
■TEL／57-7117
■開館時間／9:00～17:00
■休館日／月曜日

【弁天座】
■住所／赤岡町795
■TEL／57-3060
■営業時間／9:00～17:00
■閉館日／月曜日

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 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もあります

締め切り 12／18（月）当日消印有効

◆11月号の答え ／ 地域おこし
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。

■お詫びと訂正■
11月号で紹介した「長平社中 乃なか」の電話番号を間違って掲載していました。正しくは080-5668-0434です。お詫びして訂正します。

子どもの周りには危険がいっぱい！

～発達をみながら注意したい0・1・2歳児の事故～

こうなん元気
問い合わせ ▼ 健康対策課 ☎57-7516

子どもの成長は早く、昨日までできなかったことが急にできるようになります。子どもの発育・発達は親にとっての喜びです。そんな中、意外に多いのが「不慮の事故」。子どもは自分の身を自分で守ることができません。家庭での思いもよらぬ事故を避けるために、想像力を働かせながらこまめに対策しましょう。

■実際に事故に合った保護者からはこんな声が…

- ちょっと目を離したすきに
- 動けないはずなのに…
- おとなしいのでおかしいと思ったら
- 出かけようとバタバタしていたら…
- いつもはおとなしいのに…
- アッと思った時にはもう遅く…

事故の傾向は…

▶**転落・転倒**
ソファやベッド、いす、階段などからの転落など

▶**窒息・誤飲**
ふとんや小さなおもちゃでの窒息、洗剤、ボタン型電池などの誤飲

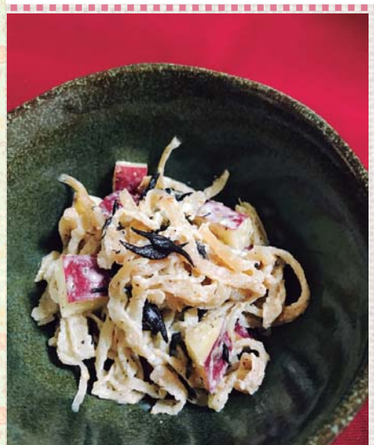
▶**やけど**
スープ、麺類、電気ポット、暖房器具、炊飯器や加湿器などでのやけど

家の中にも危険がいっぱい！事故が起こらないように気をつけてあげてくださいね！

1歳6カ月頃の 我が家の安全度チェック

☑がつかなかった項目はすぐに見直して事故を防ぎましょう。

- □子どものまわりにつまずきやすい物がないか注意したり、階段など段差のある場所に転落防止の対策をしている。
- □ベランダや窓のそばに踏み台になる物を置いていない。
- □子どもにドアや引き出しを開け閉めして遊ばせていない。
- □スプーンやフォーク、歯ブラシなどをくわえたまま、歩いたり走り回ったりしないように注意している。
- □鍋やポット、炊飯器、アイロン、急須など熱い物は子どもの手の届かないところに置いている。
- □ストーブやファンヒーターなどは子どもがやけどしないように対策をしている。
- □ボタン型電池、たばこ、医薬品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かないところに置いている。
- □包丁やはさみ、カッター、かみそりなど刃物やライターなどは子どもの手の届かないところに置いている。
- □浴室に子どもが一人で入らないようにカギを掛けるなどの対策をしている。
- □入浴後、浴槽のお湯は抜いている。
- □自動車に乗せる時は、チャイルドシートを後部座席につけて使用している。



“おいしく減塩！ おすすめ減塩レシピ”

さつまいもと切干大根のサラダ

※1日食塩摂取量（中学生以上）
男性8g未満　女性7g未満

作り方（4人分）
❶. 切干大根は3～5分ほどゆでて水気を切り、食べやすく切る。ひじきは水で戻し、さっと湯通しする。
❷. さつまいもは1口大の角切りにして茹でる。
❸. Aの調味料を合わせ、材料と混ぜ合わせる。

ワンポイント
さつまいもには食物繊維はもちろん、ビタミンCやカリウムが豊富です。皮や皮の間に栄養が多く含まれていますので、ぜひ皮も一緒に食べましょう。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 129kcal
たんぱく質：1.4g　脂質：6.6g　カルシウム：65mg　塩分：0.6g
食物繊維：2.7g

材料（4人分）

	さつまいも	150g
	切干大根	20g
	ひじき	6g
A	マヨネーズ	大さじ3弱
A	めんつゆ	大さじ1
A	塩こしょう	少々
A	すりごま	大さじ1弱