

このまちで...



「最近ハマっているのは、木工です」と語る眞邊さん。リノベーションした奥様の「ご実家にはまるでギャラリー」のように作品が並んでいます。「最近の力作はテレビボード」奥様のデザインをもとに、もろってきた廃材を利用して作成したそうです。子どもの頃からモノづくりが好きで、今でも売られているものを見ては「自分でつくれるかも...」と思うそうです。作りたいものがあると思いつくとメモをしてイメージを膨らませて作業に取りかかるといいます。普通の物より少し変わっているものが好きで「人と同じではなく自分らしさをプラスする」そうです。

自分らしさをプラス

眞邊 春助さん(34歳・野市町)



これまで、ガレージ用の看板や、掛け時計、ハンコケースなど、友人に手作りのプレゼントを贈ってきました。娘さんのおもちゃにと、壊れたホウキの柄を使ったマイクスタンドやティピーテントも作成したそうです。玄関には奥様と2人で作ったモザイクタイルを使った表札も掲げられています。そんな眞邊さんのモットーは、「おもしろおかしいことをするのが好き」だそうです。手作りの作品は眞邊さんらしいセンス溢れるものばかりです。現在は地元の本山町を離れ、奥様の実家で娘さんと3人で暮らしています。ものづくりをしない日は極力外出し、友人家族とキャンプに出かけたり、様々なイベントに出かけるなど家族で過ごすそうです。充実した日々を送る眞邊さん。目標はもう一つの趣味であるバイクを鑑賞したり、作業のできるガレージを手作りすること。大きな目標に向け、眞邊さんの頭には設計図が引かれ始めているのかもしれない。

※今回は眞邊さんの友人で三木裕太さん(野市町)です

こうなん 元気

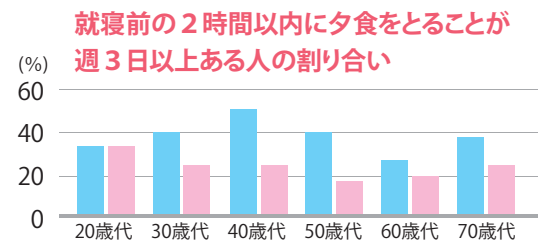


問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

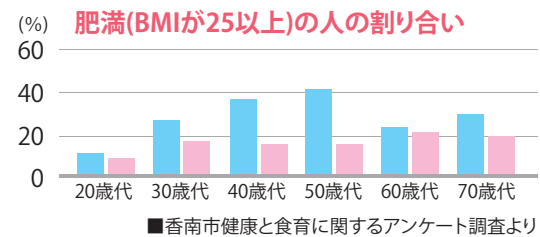
「間食・夜食」に気をつけよう!



間食を食べすぎると、エネルギーの過剰摂取に陥り、肥満になりがちです。一切を禁止する必要はありませんが、適度に楽しみ、生活習慣病にならないように注意しましょう。



就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3日以上ある人は、女性より男性が多く、40~50歳代で40%を超えています。



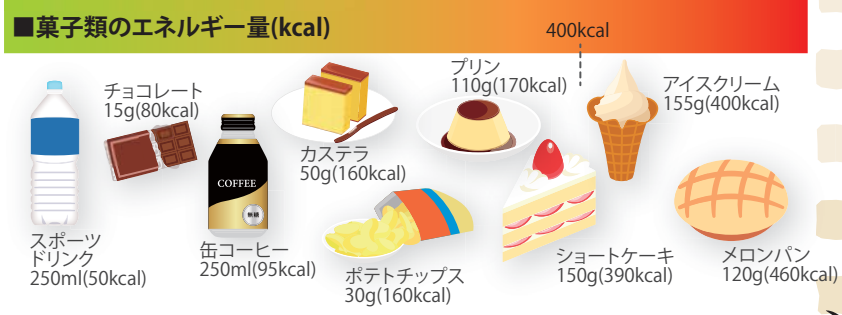
肥満の人の割合は、女性より男性が多く、40~50歳代で30%を超えています。



「BMI」をチェックしましょう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 やせ : 18.5未満
 ふつう : 18.5以上25未満
 肥満 : 25以上

BMIの数値が「22」にあたる体重が、最も病気にかかりにくい「適正体重」といわれています。
 (適正体重 = 身長 × 身長 × 22)



寝る前にたくさん食べると、睡眠中に胃腸が働くため熟睡できないうえに、脂肪が溜まりやすくなります。夕食から就寝までの間は2~3時間はあけましょう。帰宅時間が遅くなりがちなのは、夕食の時間とエネルギー量をうまくコントロールしましょう。

■おやつ時間は午後3時ごろを目安に
 ■量は200kcalまでを目安に
 ダラダラと食べ続けないように気をつけましょう。糖尿病の人は、果物のとりすぎも禁物です! 特に甘いものはカロリーが高いので要注意!

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

ピーマンとわかめの炒め物

- 材料 (4人分)
- ピーマン 4個
 - 赤パプリカ 1/6個(40g)
 - 乾燥わかめ 5g
 - コーン缶 40g
 - かつお節(小) ... 1パック(2~3g)
 - サラダ油
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

- 作り方
- ピーマンとパプリカは千切りにする。
 - わかめは水で戻して、大きめの千切りにする。
 - サラダ油を熱したフライパンで、①を入れて炒める。ピーマンがしんなりしたら、②のわかめとコーンを加えて炒め、Aで調味する。
 - 火を止めて、かつお節を入れて混ぜ合わせる。

ワンポイント
 わかめが入ることで、ピーマンの苦みが気にならず食べやすくなります。
 (1人分の栄養価) エネルギー 56kcal
 たんぱく質:1.5g 脂質:2.7g カルシウム:22mg 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

わがやの王子さま・お姫さま



たけうち はるき
竹内 陽輝 くん
 2011年11月4日生まれ

まお 菜緒 ちゃん
 2015年11月11日生まれ

★野市町
 ★お父さん: 孝兵 さん
 お母さん: 沙也佳さん

★ご両親から...
 たくさん笑って、
 いっぱい思い出作ろうね!

おおきくなあれ では、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!
 香南市総合防災訓練は「〇〇月〇日」に実施します。(〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/炭火烧 土佐 香宗我部
炭火烧串もり5本セット... 7人
 ※当選された方には引換券をお送りしますので、炭火烧 土佐 香宗我部で交換してください。

美味しそうな匂いと煙が漂う店頭で焼かれているのは、牛串や豚カルビ、焼き鳥の数々。高知県産の材料を厳選し、土佐備長炭で焼き上げています。味付けはオリジナルスパイスか味噌か醤油ベースのたれが2種類。串打ちから、たれ作りまですべて手作りのこだわり串焼きです。地元商店街の活性化へと昨年12月オープン。今晚のおかずや晩酌のお供にいかがですか。

住所/ 赤岡町925
 TEL/ 090-5277-3227
 営業時間/ 16:00~19:00
 定休日/ 日曜日

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

締め切り **10/20(金)** 当日消印有効

◆9月号の答え / 10月1日
 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。