

このまちで...



「業者の方や常連さんなど周りの人から『お店をやっても1年も、もたろっつ』って言われていたのに、来年の1月で丸6年。自分でできることまでやろう。できなくなったら止めればいだけだから、と気が負いがないからやれるのかも」と笑います。

正木さんが、和風カフェをやることになったのは、お母さんが他界したことから。自分のお店を出すことが夢だったというお母さんが、競艇場外発売場ができるということと、赤岡町内の量販店に勤めていたということから、22年前にマンションの一室を借り始めたお店です。

「母が亡くなったとき、私は仕事をしていたのでお店を止めるつもりで片付けたんです。でも、手伝っていたころ、母の代わりに会へ出席したこともあれば、食品衛生責任者の講習にも行かされたな...。なんているいろいろ考えているうちに、もし

今回は、武村光さんから紹介の正木美穂さん。武村さんいわく、「正木さんは、お母さんのお店を引き継ぎ、がんばっている人」だそうです。

できいじょうから

正木 まさき

美穂さん(48歳・赤岡町)

かして母は、私にお店をやつてもらいたかったのかもしれないと思っただです。それで、家族に『お店やろうと思っ』て言ったら、『そう言っ』て思っ』て言っ』たら、『そう言っ』てきて』と当時を振り返ります。

改装し、始めたお店。母のようにたくさんメニューはできないけれど、『と言いつつ、ボリュームと品数の多さが特徴だったランチメニューはそのままだに、ご当地メニューを加えるなど、定食を充実させています。

「当たり前なことなんですけど、経営者である以上、全責任は自分。経営面だけでなく、接客や集客のことなど考えなければいけないことがたくさんあって、大変さを実感しています。でも、お客さんからおいしかった。また来るからね』と言われると、もっと頑張ろうって。店だけにいてもためだから、最近ではイベントにも積極的に出店するようにしています。『目を輝かせていました。』

※次回は、妹さんのだんなさんの先輩で、野市町で居酒屋をやっている山本浩二さん(野市町)です

※関連記事「今月のプレゼント」

～ウォーキング(運動)のすすめ～

香南市を歩こう!

ウォーキングは誰でも手軽に始められ、心身ともに健康効果が得られます。動脈硬化の予防や骨や関節が鍛えられ、寝たきり予防にもなります。また、体脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの予防や改善にもつながるうえに、全身運動ですので、身体が心地よく疲労し、深い眠りを得ることもできます。

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

ウォーキングマップ



◆ご存じですか?

香南市の豊かな自然や文化を感じながら歩いて健康作りができるように「香南ウォーキングマップ」の作成をすすめています。現在、「野市版」「吉川版」が完成し、今年度は「赤岡版」と「香我美版」を作成します。マップと手帳は、健康対策課(赤岡保健センター)で配布しています。※市のホームページからダウンロードもできます。歩くのにいい季節。あなたも今日からウォーキング(運動)を始めてみませんか?

ウォーキング手帳

手帳には、ウォーキング前の体調チェックや正しい歩き方のポイント、歩数や距離も記録できます。



おおきくなあれ

わがやの王子さま



かなまる はるま
金丸 榛真くん

★平成26年10月10日生まれ ★お父さん 優一さん
★長男 ★野市町 ★お母さん 貴子さん
★ご両親から...
はるま2歳おめでとう★ これからもニコニコ笑顔で、すくすく元気に大きくなってね!

おおきくなあれでは、3歳までのお子さんの応募をお待ちしています。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!

◆クイズ◆
粗大ごみの試験回収は、11月の何の日に実施するでしょうか。

プレゼント ◆提供/和風Cafe 豊楽
食事後のドリンク(400円~480円)とオリジナルマグネット2枚...5人
※当選の方に引換券をお送りします。

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・感想を明記の上、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 10.18(火) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW11月号」で発表します

◆9月号当選者◆ おめでとうございます。

漁師料理 海女の海賊焼き
野市町/今津美智子さん

和食Cafe 豊楽

おすすめは、ボリュームと栄養満点のおまかせランチ(700円)。チキン唐揚げ定食(780円)に豚しょうが焼き定食(780円)のほか、地元で採れたおじゃこをたっぷりご飯にのせた、ちりめん丼(どろめ汁付き・980円)や赤岡町発祥の中日そば(600円)、香南市産のにちを使った、にら塩焼きそば(680円)なども人気。テイクアウトのお弁当は500円の定番のものから予算に応じて対応してくれる。店の西側に広い駐車場も完備されており、家族や友だちとゆっくり食事のできるお店。
■住所 香南市赤岡町985-1 ■TEL 0887-54-0077
■営業時間 9:00~16:00(モ-ニング9:00~11:00、ランチ11:00~15:30) ■定休日 日曜日・祝日・年末年始

今月のプレゼント



◆9月号答え/粗大ごみ

香南市の運動習慣

特定健診結果(平成26年度)による運動習慣のある人の割合は下のとおり。

男...41.3%(高知県43.8%)
女...36.9%(高知県40.0%)

運動習慣のある人の割合は、男性の方が高く、高知県と比べると男女ともに低い傾向にあります。

※運動習慣:1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続実施している場合

◆インターバル速歩で筋力・持久力アップ!

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返し、筋力・持久力を無理なく向上させ、生活習慣病リスクの改善にも効果のある歩き方です。体力のない人や時間がとれない人にピッタリのウォーキング法です。興味のある人は、研修会・講習会へぜひご参加ください。

◎研修会...第11回香南いきいきセミナー ※受講料が必要
日時/場所...10月7日(金)19:00~20:30/のいちふれあいセンター
講師...能勢 博(信州大学教授)

◎講習会
日時/場所...10月22日(土)14:00~16:00/香我美トレーニングセンター
定員:80人 締切日:10月14日(金)※定員になり次第締切
申込先...健康対策課



“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

鶏肉のマーメイド焼き

材料(4人分)

鶏もも肉 300g
塩・こしょう 少々
薄力粉 適量
サラダ油 適量

A 濃口しょうゆ 大さじ1・1/2
マーメイド 大さじ3

作り方

- 鶏もも肉は厚さをそろえて食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を入れて、両面火が通るまで焼く。
- 鶏もも肉が焼けたらAを加えてタレを絡ませる。

ワンポイント
魚で作ってもおいしいですよ。



※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

(1人分の栄養価) エネルギー 200kcal
たんぱく質:12.6g 脂質:12.5g カルシウム:8mg 塩分:0.8g