

このまちで...



今回は、廣末成文さん(夜須町)から紹介の清遠政栄さん。
廣末さんいわく、「イケメンでやさしく、後輩思いの人」だそうです。

ナポリピッツアの伝道師
清遠 政栄さん(34歳・夜須町)

注文してから約5分、高温の薪釜で一気に焼かれたピッツアが、目の前に登場。トマトとチーズがしっとりと焼けた外側には、ぷっくり膨らんだ縁。香ばしさと所々に付いた焦げ目が食欲をそそります。

石窯に乗せた専用車での移動販売は、ナポリピッツアのおいしさを多くの人に伝えたいとの思いから、「お店にまで食べに来てもらうとなると、遠くの人には難しかったりしますよね。だったら店ごと移動すればいいかな」と思ったんです。と、屈託のない笑顔を見せる清遠さん。

いろいろな具を乗せて焼くピッツアとは、作り方も上に乗せる材料へのこだわりも違うというナポリピッツア。ほかのピザと違うのは、表面はパリッ、内側は柔らかくて、もちもちしているところ。焼き時間は約1分。45度に熱した薪釜のベストな位置で焼くからこそ、香りと食感が魅力なんです。

東京の専門学校を卒業し、やりたいことが見つからずいたという20代はじめのころ、ナポリピッツアの専門店に勤めていた高校の同級生から、「宅配のバイトに来ないか」と誘われたのが、ピッツアとの出会い。バイトをしていたうちに、ピッツアを作ってみたいと思うようになり、配置換えをお願いしたこともあるんです。でも、正規職員として採用にならなはマネジメント担当でねご当りを振り返ります。

その後、実家に戻り「好きなことをやったらいい」という家族からの言葉に、ピッツア職人の道を決心。調理師学校へ通い、高知市内のピッツア店で技術の腕を磨くことで、思いはさらに強くなったと言います。

独立して約7年、「ナポリピッツア職人協会からもらった認定を節目の一つに、本物のナポリピッツアをもっと広めていきたいし、目標は生涯現役です」と声を弾ませました。

きよとつ 政栄さん(34歳・夜須町)



※次回は、清遠さんの同級生でラーメン店を営んでいる高橋侑成さん(夜須町)です

禁煙 週間です!

5月31日~6月6日は

◎「我慢する」以外にも禁煙方法があります!

禁煙を始めると「たばこが吸いたい」「イライラする」「集中できない」といった症状がでることがあります。これは「ニコチン依存症」という病気のせいで、体内からニコチンが抜け出すことで起こる離脱症状です。禁煙補助薬はそういった症状を緩和させる働きがあります。上手く活用して「楽に」「確実に」禁煙に挑戦してみてください。

薬の種類	入手場所	効果
ニコチンガム	薬局・ドラッグストア	吸いたくなったらガムを噛んでイライラを抑える
市販のニコチンパッチ	薬局・薬剤師のいるドラッグストア	シールを皮膚に貼るだけ。吸いたい気持ちを抑える
医療用ニコチンパッチ	医療機関	たばこをおいしいと感じにくくする薬を飲む
内服薬		

◎禁煙外来をご存じですか?

禁煙外来ではニコチン依存度をチェックし、健康状態や今までの喫煙・禁煙歴を確認した上で、ご自身に合った禁煙補助薬(医療用ニコチンパッチや内服薬)を処方してもらえるため、自力で禁煙するよりも成功率が高いといわれています。

- 通院期間: 3カ月(12週間)のうち計5回通院
- 費用: 保険適応で約13,000円~20,000円(計5回の通院の合計)

使用する薬などによって金額にばらつきは出てきますが、440円のたばこを1日1箱吸う人の場合、3カ月間のたばこ代よりも安く禁煙治療が受けられます。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516



◎たばこの害はたくさん

たばこは4,000種類もの化学物質を含んでいます。その中でも、3大有害物質と呼ばれているのが、①ニコチン、②タール、③一酸化炭素です。ニコチンは依存性があり、たばこが止められなくなります。タールは発がん性物質を含んでおり、一酸化炭素は身体を酸欠状態にさせます。そのため、がんや心筋梗塞、脳卒中などのさまざまな病気に関わってきます。

◎たばこの煙は遠くまで飛んでいます!

フィルターを通して出る煙(主流煙)よりも、火の付いた先端から出る煙(副流煙)の方が有害物質を多く含んでいます。煙は無風状態で約7メートル飛んでいくといわれており、たばこは吸う人だけでなく周りの人にも影響を及ぼします。

受動喫煙はお子さんへの影響も大きいので、自宅などでの喫煙状況を確認するなど、たばこの害から子どもを守る対策をご家族で話し合しましょう。



▲赤岡小学校で実施した健康まつりの様子(平成27年6月)
たばこの煙の飛距離を測定するなど、たばこの害や受動喫煙について児童・保護者・地域住民と一緒に勉強しました。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



きよとつ 清遠 こうた 航汰くん

- ★平成26年7月31日生まれ
- ★長男
- ★夜須町
- ★ご両親から...
- 人に優しく、素直で元気に育ってね。
- ★お父さん 政栄さん
- ★お母さん 紀子さん

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 ☎ 57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆ ○の中に入る数字は何でしょうか。
耐震診断・耐震設計・耐震改修工事の補助対象となるのは、昭和○○年○月以前に建てられた住宅でしょうか。

プレゼント ◆提供/有限会社 猪原

パバイン配合の洗顔料(70g入り・1,080円)・・・3名

※当選の方に引換券をお送りします。直接お店で交換してください

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 6.17(金) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW7月号」で発表します

◆5月号当選者◆ おめでとうございます。

お好み焼き 廣末屋のとん平焼き
香我美町/猪原 良さん・恒石美智子さん・藤野由花さん 野市町/池本耕三さん・大井淳子さん・梶田廣司さん 夜須町/小松裕子さん・高橋恵子さん・田村千恵さん・野村寿子さん



▲カナインS洗顔料

有限会社 猪原

カナインS洗顔料は、青パパイアやパパイアの葉に豊富に含まれている酵素、パバイン(たんぱく質分解酵素)が入った洗顔料で、肌に必要な皮脂は落とさず、汗腺に詰まった古い角質だけを落としてくれます。汗をかくこれからの季節、パバイン配合の洗顔料で肌を清潔に保ち、ニキビや毛穴の目立ち、くすみなどの肌トラブルを解消しませんか。そのほか、(有)猪原では、植物性酵素を使った農業資材・肥料・健康食品の販売と島本微生物農法(有用微生物や酵素の作用によって農産物を作る方法)による農業技術指導も行っています。

■住所 香南市野市町西野2281-2 ■TEL 0887-56-1069
■営業時間 8:30~17:00 ■定休日 日曜日

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。

今月のプレゼント



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

“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

切干大根のさっぱりサラダ

材料 (4人分)

- 切干大根 16g
- トマト 140g
- ブロッコリー 120g

- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- レモン汁 小さじ2
- すりごま 小さじ2

作り方

- ①. 切干大根は3~5分ゆでてザルにあげ、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②. ブロッコリーは小さめの房に分けて、ゆでておく。
- ③. トマトは1~2cm角に切る。
- ④. ボールに☆の調味料を合わせて、すべての材料と混ぜ合わせる。

ワンポイント

レモンの酸味をきかせることで減塩に。切干大根はカルシウム、鉄分、食物繊維がたっぷり! 煮物だけでなく、サラダでも使えますよ。



〈1人分の栄養価〉エネルギー 38kcal
たんぱく質 1.9g 脂質 0.7g
カルシウム 47mg 塩分 0.5g

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満