

# このまちで...



「仕事から帰ると、毎日子どもと一緒にキャッチボールをするのが楽しいです」と話す高橋さん。高校時代はソフトボール部の副キャプテンをしていました。草野球をしていた頃もありましたが、今ではもっぱら子どもさんの専属コーチとなっています。子どもにも夢を託しましたと笑います。休日は近くの公園へ子どもたちと出かけます。「一緒に滑り台を滑ったり結構体力使ってますよ」と言いながらも、子どもたちと過ごす時間を楽しんでいるようです。共働きなので、家事もします。育児や家事などをこなすイクメンパパですが、忙しい中、唯一の自分への褒美が美容院へ行くことだそうです。「美容院のおしゃれな空間が好き」だそうです。

今回は、小原大悟さんから紹介の高橋恭往さん。  
小原さんいわく、「体は大きいけど優しい人」だそうです。

## 思い出を積み重ねて...

高橋 恭往さん(34歳・野市町)

「何時間でもいれますね」とのこと。その回数も以前よりは減ったそうですが、その分家族との時間を増やしているようです。4年前までは香南市外で生活されていましたが、奥様が香南市出身とのことで、香南市に住み始めました。「便利ですすよね。なんでもすぐ揃うし、公園にも近くて」と、また、パパの顔がのぞきます。撮影のとき「ちよと宝物持ってきていいですか?」と持ってきてくれたのが、子どもさんが父の日に作ってくれたという作品。お父さんいつもおんぶしてくれてありがとうのメッセージが書いてあります。「本当にうれしかったんです。リビングのよく見える場所に飾ってます」家族思いの高橋さん。これからこの香南市で、たくさん家族の思い出を増やしていくことでしょうか。

※次回は高橋さんの友人で竹内孝兵さん(野市町)です

# おおきくなあれ

わがやの王子さま



すずき ひろと  
鈴木 裕人 くん  
平成27年7月13日生まれ

★野市町  
★お父さん: 孝弘 さん  
お母さん: 裕子 さん

★ご両親から...  
“元気いっぱい” 遊びましょう。

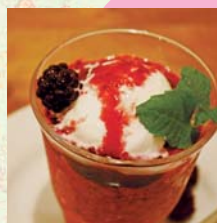
おおきくなあれ では、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。5歳以上のごきょうだいの掲載もできますので、ぜひどうぞ。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メール(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆  
ヤ・シィパークに市内〇〇基目の津波避難タワーができました。(〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/ たいびんび (赤岡町487)  
ブラックベリースムージー...5人  
※当選された方には引換券をお送りしますので、たいびんびで交換してください。

たいびんびでは、高知の美味しい素材を使ったおやつづくりを考えています。佐川町で採れたブラックベリーをたっぷり使ったスムージーです。高知県産のブラックベリーをまるごと味わえます!ごま粒大の種がありますが、かまずにそのまま飲み込んで下さい!ネドルチエガみのアイスをトッピングして550円です!



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 8.18(金) 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW9月号」で発表します

◆7月号当選者◆ おめでとございます。  
ふるさと納税カタログ ◆7月号答え/50  
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。

# 今月のプレゼント

# ストップ! 受動喫煙

たばこのにおいがあるとこに害あり!!



たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうのが「受動喫煙」です。

この副流煙に含まれる有害物質の濃度は主流煙より高く、受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなります。妊婦には胎内の赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。

たばこにはどんな成分が入っていて、どんな影響を及ぼすのでしょうか?

よく知って、お互いが健康な生活を送っていきましょう。

## 受動喫煙を防ぐために



- ▶定められた場所のみで喫煙しましょう。
- ▶他人に煙がかからないように注意しましょう。
- ▶屋外の喫煙場所は、出入り口や通路から7m離して設置しましょう。

## 受動喫煙による健康への影響は...



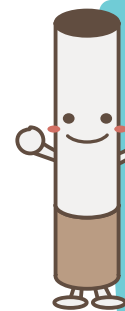
成人  
心疾患、肺がんなど



子ども  
呼吸器症状、肺の発達の遅れ、乳児突然死症候群、急性呼吸感染症など



胎児  
低出生体重児、早産、妊娠・分娩合併症(前期破水など)



## 禁煙のススメ

たばこは、受動喫煙で周りに迷惑をかけるだけでなく、肺がんなど自分の体にも悪影響をもたらします。ぜひ禁煙をおすすめします!

※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 176kcal  
たんぱく質:10.7g 脂質:9.4g カルシウム:132mg 塩分:0.8g

## 作り方

1. なすは1cmのいちょう切りにする。水につけてあく抜きし、ザルに上げて水気をきっておく。
2. にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとる。枝豆はゆでて、さやから出しておく。
3. サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを加え香りがたったら豚ひき肉、玉ねぎを加えてしっかり炒める。なす、しめじ、トマトを加えて炒め、ケチャップ、中濃ソースで味付けをする。
4. 耐熱容器に入れてむき枝豆を散らし、チーズをかけて200度のオーブンで10~15分焼く。

## ワンポイント

夏野菜たっぷりのグラタンです。なすやトマトは、体を冷やす効果があるとされています。夏野菜を食べて暑い夏をのりきりましょう。

## 夏野菜のグラタン

材料 (4人分)

- なす ..... 200g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- にんにく、しょうが ... お好みで
- 豚ひき肉 ..... 80g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- しめじ ..... 1/3株
- 枝豆 ..... 100g
- トマト(湯むきして角切り) ... 1個
- ケチャップ ..... 大さじ3
- 中濃ソース ..... 小さじ1
- ピザ用チーズ ..... 60g

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”