

# このまちで...

今回は、秋本紘志さんから紹介の小原大悟さん。  
秋本さんいわく、「趣味が多い人」だそうです。



## きみとついでに

立ち寄ったペットショップで偶然出会ったゴールデンレトリバーのレオ君。出会ったのは2カ月の子犬の時。今は10カ月になり、人懐っこくとても元気なワンコです。小原さんいわく「犬より人が好きで、犬の散歩をしている人に出会うと、犬より飼い主にじゃれていくんです」とのこと。休日には自然の中へ一緒に出掛け、思いっきり遊ばせているそうです。

小原 大悟さん(40歳・野市町)

立寄ったペットショップで偶然出会ったゴールデンレトリバーのレオ君。出会ったのは2カ月の子犬の時。今は10カ月になり、人懐っこくとても元気なワンコです。小原さんいわく「犬より人が好きで、犬の散歩をしている人に出会うと、犬より飼い主にじゃれていくんです」とのこと。休日には自然の中へ一緒に出掛け、思いっきり遊ばせているそうです。



普段は仕事場にも連れて行き、

「ご自宅のおしゃれなガレージは、外装やベンチ、自転車置き場も自分で作られました。そんな趣味の多い小原さん。大型犬の平均寿命は短いから、たくさん可愛がってあげたいんです」と優しい目でレオ君をなでていました。しばらくは趣味よりもレオ君と過ごす時間が多くなりそうです。

※次回は小原さんの友人で高橋恭往さん(野市町)です

# おおきくなあれ



わがやの王子さま



まつい とうま  
松井 冬馬 くん  
平成26年12月7日生まれ

★赤岡町  
★お母さん: 祐子さん



★お母さんから...  
これからも元気に大きく育ってね!

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

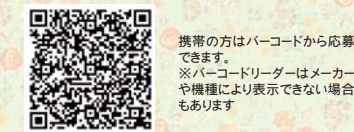
クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆  
高知県立青少年センターは「〇〇年」ぶりに施設の大改修をしました。(〇〇に入る数字をお答えください)

プレゼント ◆提供/ 市役所総務課 (ふるさと納税担当)  
ふるさと納税カタログ...10人  
※当選された方には市役所総務課から直接郵送します

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 7.18(火) 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW8月号」で発表します



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

# 今月のプレゼント



▲ふるさと納税の情報を取り扱う総合サイト「ふるさとチョイス」のプレミアム冊子です。約140ページの大ボリュームでふるさと納税について紹介しています

香南市外にお住いの市出身者や市を応援してくれる方に「ふるさと納税」をお願いします。今年3月には市内事業者対象のふるさと納税勉強会を行い、返礼品の強化や皆さんに喜んでもらえるサービスに力を入れています。今回は香南市が掲載されている「ふるさと納税カタログ2017年夏号」をプレゼント!ふるさと納税の仕組みなどを知らしてもらおうと、市外のお知り合いへのご紹介に利用してください!

◆5月号当選者◆ おめでとうございます。  
まほろばクリーンセンター特製エコバッグ ◆5月号答え/赤岡  
野市町/中ノ内静子さん 赤岡町/北岡浩子さん  
香我美町/桓石美智子さん 夜須町/中村芳恵さん 西山しおりさん

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。

# 1日1万歩の「普通歩き」より インターバル速歩が効果的!

健康増進に効果的といわれるウォーキング。しかしウォーキングだけでは筋力・持久力の向上が見込めないことがわかってきました。

そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。「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すウォーキング法です。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組みあわせることで筋力と持久力を無理なく向上させることができます。

平成28年度に実施した「健康と食育に関するアンケート」でも、運動習慣がある方に実施している運動の内容を尋ねたところ、男女ともに5割以上が「ウォーキング」と回答されています。

いつものウォーキングより効果がアップするインターバル速歩。ぜひチャレンジしてみてください!



1日15分歩いて  
もつと健康に♪

こうなん  
元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

## インターバル速歩の健康効果

- ▶若々しい体の維持
- ▶肥満、糖尿病などの生活習慣病リスクの改善
- ▶膝や腰の痛みなどの改善
- ▶骨密度の増加・転倒予防
- ▶ストレスや不眠の解消
- ▶冷え性が改善、風邪を引きにくくなる

## 歩き方



正しい姿勢で大股歩きをキープして1日15分間!

# ×週4日以上×5カ月

\*体力に合わせて自分にあったペース(短い時間、回数)から始めてください



平成28年10月22日(土)にインターバル講習会を開催しました。81人の参加があり、みんなで汗を流し、好評でした。

## インターバル速歩後には コップ1杯の牛乳がオススメ

歩いた後には1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめ。筋肉量や血液量が増加しウォーキングの効果を高めてくれます。牛乳が飲めない場合は、チーズなどでも効果がありますよ。



## 作り方

1. オクラは塩(分量外)で板ずりをし、さっとゆでて、3~5mm幅に切る。
2. Aの材料をよく混ぜ、オクラを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンに多めの油を敷き、スプーンで落としていく。
4. 両面がこんがり焼けたら出来上がり!

## ワンポイント

子どものおやつや朝食にもいいです。また、ハムやじゃこを入れても美味しいですよ。

\*1日食塩摂取量(中学生以上)  
男性8g未満 女性7g未満



“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

## オクラのおやき

材料(4人分)  
オクラ ..... 16本  
薄力粉 ..... 80g  
水 ..... 80~100cc  
めんつゆ(ストレート) ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/4~1/3  
油 ..... 大さじ1

<1人分の栄養価> エネルギー 116kcal  
たんぱく質:2.5g 脂質:3.4g カルシウム:42mg 塩分:0.5g