

このまちで...



今回は、戸田慶さんから紹介の秋本紘志さん。戸田さんいわく、「車好きな人」だそうです。

父親が車の修理屋をしていたのがきっかけで、車やバイクに興味を持ち始め、中学校卒業後すぐに父親と一緒に働き始めた秋本さん。それから21年が経ち、今ではお店の代表を任されています。

塗装をする仕事でメインで、最初は何回も失敗を繰り返して、休みの日でも自分の車やバイクに塗装をして実践の中で技術を身につけたそうです。8年前に出場した塗装の技術を競う全国大会では、予選を突破した8人の中で準優勝という素晴らしい成績を収めました。

「昔と比べると車の造りが複雑になり、塗装するのにも高度な技術が必要になってきました。修理する際には慎重に、きれいに仕上げることだけでなく、周囲の環境や車に乗る人のことを一番に考えて作業するように心がけています。」

秋本さんにとって車とは『時代と共に生きてきた相棒』だそう。

引き継がれる車への思い

秋本 紘志さん(36歳・野市町)

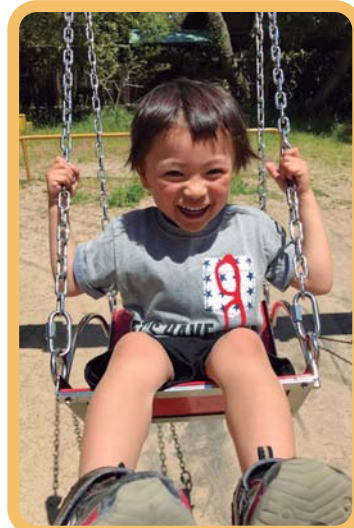
そんな秋本さんだからこそ、お客さんは年配の方が多い。若い人は車が傷ついても修理せずに乗っていたりすることが多く、車をただの移動手段と捉えているのかも。もっと自分の車を好きになってほしい。大事に、愛情を持ってほしい」と熱く語ります。

息子さんも幼いころから車が好きで、秋本さんと同じく中学校卒業後、一緒に働き始めました。まだまだ育成段階。とんとん失敗を繰り返して技術を身につけていってほしい。あとは、息子が乗りたい車に乗れるように応援して、いつかは一緒にドライブするのが楽しみです。

今年夏には、お店をリニューアルするそう。今度は僕が息子にバトンタッチする番ですね」と秋本さん。車への熱い思いは、また父親から息子へ引き継がれていきます。

※次回は秋本さんの友人で小原大悟さん(野市町)です

おおきくなあれ



わがやの王子さま



ななか 田中 琉丸 くん
平成24年4月16日生まれ

★野市町
★お父さん：文也さん
★お母さん：佐季さん



★ご両親から...
これからは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◆

〇〇少年防災クラブは小学校全児童がメンバーになっています。

プレゼント ◆提供/まほろばクリーンセンター(香南清掃組合)

特製エコバッグ...5人
※当選の方に引き換え券をお送りしますので、本庁2階環境対策課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 6.16(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW7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

先月号で特集した私たちのごみを焼却処分してくれている「まほろばクリーンセンター」(香南清掃組合)から特製エコバッグをプレゼント。南国・香美・香南それぞれの鳥・木・花がプリントされています。お買いもの時のマイバッグとして使って、私たち一人ひとりがごみを減らしていきましょう!

◆5月号当選者◆ おめでとございます。
羽尾大釜荘のお食事券 ◆5月号答え/まほろばクリーンセンター
野市町/石川久美子さん 原まりさん 満洲時子さん
香我美町/保木ふみさん 夜須町/恒石真弓さん

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。

今月のプレゼント



とても丈夫な厚手のコットン製です。大きくて使い勝手もよいですよ。

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です!

歯を失う2大要因はむし歯と歯周病です。むし歯は子どもの頃の問題と思われがちですが、大人になってからも、様々な原因で引き起こされます。原因と予防方法を知り、健康な歯を維持しましょう。



こうなん元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

大人のむし歯の原因は...

一度治療した歯の詰め物やかぶせもの
以前に治療した歯の詰めものやかぶせているものが古くなると、むし歯の原因となります。むし歯ができて見えづらいため、気づきにくいのが特徴です。

歯ぐきが下がる
加齢や歯周病がもととなり歯ぐきが下がり、歯の根元が露出してしまうと、その部分がむし歯になりやすくなります。

唾液が減る
唾液は口の中の菌を洗い流す役割があります。しかし、加齢とともに唾液も減少するため、むし歯のリスクが高まります。

義歯(入れ歯)
年齢を重ねると入れ歯を使用する方も増えてきます。入れ歯を使うと、残っている歯に歯垢がつきやすく、むし歯の原因になります。

むし歯を予防するには...

①歯みがき
むし歯を防ぐには、毎日の歯みがきを丁寧に行い、歯垢をしっかりと除去することが大切です。歯と歯の間や噛み合わせの部分、歯と歯ぐきの間等は歯垢が残りますので、特に丁寧に磨きましょう。

②歯間清掃用具
歯ブラシが届きにくい歯と歯の間に残った歯垢は、歯間清掃用具を使って取り除くようにしましょう。普段の歯みがきとセットで使うことで、より効果的なお手入れができます。

市では、男女とも6割以上が歯科医院へ定期的に通院しておらず、半数以上の方が歯間清掃用具を使っていないというアンケート結果が出ています。しっかりケアして、健康な歯を保ちましょう。

『H28年度実施健康と食育に関するアンケートより』

③定期的な歯科健診
初期のむし歯は痛みや出血などの自覚症状がほとんどありません。定期的に歯科医院でチェックしてもらい、早期の段階で治療するようにしましょう。併せて歯石の除去も定期的に行うことでむし歯予防につながります。

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

切干大根の生姜みそ炒め

材料 (4人分)

切干大根	20g
大豆水煮	50g
人参	60g
チンゲンサイ	80g
サラダ油	適量
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜	15g

〈1人分の栄養価〉エネルギー 99kcal
たんぱく質:2.6g タンパク質:2.6g 脂質:4.1g カルシウム:67mg
鉄:1.2mg 食物繊維:2.8g 塩分:0.6g

作り方

- 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- 人参は千切り、チンゲンサイは1~2cmの長さに切る。
- 生姜をすって、Aの調味料に加える。
- フライパンにサラダ油を熱し、人参を軽く炒める。
- ④にチンゲンサイと軽く水気を絞った切干大根を加えて、さらに炒める。
- ⑤に大豆水煮を加えて炒めたら、③の調味料を入れて味をからませる。

ワンポイント

切干大根とチンゲンサイはカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯を強くする以外にも、筋肉の収縮をスムーズにしたり、血液を固めて出血を防いだり、イライラをしずめたりと色々な働きをしています。牛乳や魚、野菜などからしっかりカルシウムをとりましょう。



※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満