

このまちで...



「高知でないとできない仕事があった」といふ思いからたどり着いた農業。就農当時のことを「もとは小さな種。芽が出て徐々に大きくなって収穫できるようになる。うれしかったですね」と振り返ります。

「高知へ来て釣りの楽しさを知ったし、家族と長い時間一緒にいられるので、子どもとも一杯話せる。自分が作ったもので喜んでもらえるのもいいですね」と笑みがこぼれます。

※次回はギフトショップの経営者で、子ども同士が同級生だという近森昭彦さん(香我美町)です

今回は、百田和史さんから紹介の塩次裕飛さん。百田さんいわく、塩次さんは「固そうに見えて、実はとても話しやすい人」だそうです。

高知へ移住し、得た幸せ

塩次 裕飛さん(35歳・香我美町)

ハウスに入ると、赤、オレンジ、黄色などカラフルな色をした茎の野菜系のように細かい葉が枝分かれしている野菜、太い茎から葉先が細かく縮れた細長い葉が放射状に伸びた野菜など、日常あまり目にするのではない8種類ほどの野菜が目に入る。塩次さんは「高知に来るまで稲を見たことなければ、野菜がどのように見えるのかも知らなかった。農業自体、全く想像のできない未知の世界でしたからね」と笑います。

「香南市は、全くの素人が農業を始めさせてもらったところであり、自分の子どもや友人の子どもたちが育てていくところ。これからは自分の持ち味を生かして地域のためにできることも考えたいですね。高知へ来て釣りの楽しさを知ったし、家族と長い時間一緒にいられるので、子どもとも一杯話せる。自分が作ったもので喜んでもらえるのもいいですね」と笑みがこぼれます。



おおきくなあれ

わがやのお姫さま



しおつぐ ひな 塩次 陽菜 ちゃん

★平成25年7月2日生まれ ★お父さん 裕飛さん
★次女 ★香我美町 ★お母さん 加奈子さん
★ご両親から...
お手伝いが好きで、人の気持ちを気づかえる優しい女の子です。元気に大きくなってね!

「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。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◆

東洋的愛情深い詩作が、南海の宮沢賢治と呼ばれた香南市香我美町出身の詩人は誰でしょうか。

プレゼント ◆提供/ミニショップ 吉川

お買い物券(1,000円・いも天1袋付き)・・・5人
※当選の方に引き換え券をお送りします。

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 3.17(金) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW4月号」で発表します

◆2月号当選者◆

炭火焼肉 百家の和牛ロース引き換え券
香我美町/川崎みほさん・真鍋久美さん 野市町/南 香さん
夜須町/岩井千明さん 吉川町/大前雪さん

ミニショップ 吉川

「楽しい想い、悲しい想い、味は心と魂を打つ」の手打うどん吉川を平成27年7月に廃業し、同年9月より野菜・果物・総菜などを販売するお店として再スタートしました。サラリーマン時代、先輩から掛けられた「現状に満足するな。たえず前進。改善、改革、前に向かって進め」の言葉を胸に今も働いています。60歳を過ぎてからの市場のセリは大変ですが、多くの人に親切にもらいながら味・価格・優しい心を大切に頑張っています。若い人に贈りたい「ゆっくり登れ、疲れたら休め、自分自身の人世だ」の言葉。この季節は柑橘類がオススメです。ぜひのご来店を。

■住所 香南市野市町西野1523
■TEL 0887-56-3701
■営業時間 8:30~18:00
■定休日 水曜日



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



▲甘くてホクホク、いも天(100円)



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。ご了承ください

不妊症と不妊治療



赤ちゃんが欲しいけどなかなか妊娠できない...
不妊治療ってどんなことするのか?
10組の夫婦のうち、1組は不妊症で悩んでおり、不妊症は決して珍しいことではありません。赤ちゃんが欲しいと思っているにもかかわらず、なかなか妊娠しない場合には、専門医に相談することが大切になります。

不妊症とは

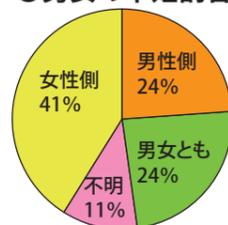
夫婦が妊娠を希望し、ある一定期間(一般的には一年間)性生活を行っているにもかかわらず、妊娠しない状態とされています。

不妊症の原因 ~原因は女性だけではありません~

妊娠するためには、卵子と精子が出会い、受精して着床するまでに多くの条件がそろわなければなりません。不妊の原因は、男性側(精子の数が少ないことや精子の運動率が悪いことなど)、女性側(排卵障害、卵管障害、着床障害など)、あるいはその両方にある場合だけでなく、何も原因が見つからない場合もあります。

WHO(世界保健機関)によると、不妊原因のうち男性側が24%で、男女双方に原因がある場合の24%を加えると、不妊の原因は男性と女性がほぼ半々の割合になっています。

●男女の不妊割合



検査内容

不妊症の検査はどちらか一方ではなく、男性も女性も検査を受けることが重要になります。
○男性:精液検査やホルモン検査など
○女性:超音波検査・子宮卵管造影検査・粘液検査など

不妊治療の方法

不妊治療の方法は、保険適用のものから自費のものまでいくつもあり、不妊の原因によっても治療内容が変わってきます。方法には「タイミング法」「排卵誘発法」「人工授精」「体外受精」などがあり、順番にステップアップして行われることが多いようです。

不妊症の相談

不妊に関する医学的・専門的な相談や不妊による身体や心の悩みなどについて、専門相談員が相談に対応する不妊専門相談窓口を高知医療センター内に設けています。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

●高知県不妊専門相談センター「ここから相談室」

相談専用ダイヤル(予約兼用) 070-5511-1679
・電話相談:毎週水曜日、毎月第3土曜日...9:00~12:00
・面接相談:毎月第1水曜日...13:00~16:20※予約制
※面接相談の予約は電話相談日に受け付けています
○泌尿器科医師による「男性不妊専門相談」もあります。
相談日:年間3回程度※予約制
※必ず事前予約が必要ですので、電話相談日にお電話ください
◎4月号で不妊治療費助成事業についてお知らせします。

“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

パプリカとひじきの煮物

材料(4人分)

- パプリカ 160g
- 玉ねぎ 80g
- 鶏ひき肉 80g
- おろし生姜 10g
- ゆで大豆 80g
- 芽ひじき 10g
- かつお節(小袋) 1袋(3g)
- サラダ油 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

(1人分の栄養価) エネルギー 115kcal たんぱく質:7.2g
脂質:5.1g カルシウム:59mg 鉄分:2.2g 塩分:0.7g

作り方

- パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に15分ほど浸して戻し、水気を切る。
- 鍋に入れた油を中火で熱し、鶏ひき肉、おろし生姜を入れてふたをし、蒸しながら炒める。肉の色が全体的に変わったら、玉ねぎ、パプリカを順に入れてさっと炒め、油がなじんだらふたをして1分ほど蒸しながら炒める。さらに、ひじき、大豆、☆を加えて全体を混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し煮にする。
- ふたを取り、中火にして全体を混ぜ、汁気があれば煮詰める。かつお節をかけて混ぜる。



※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満