

# このまちで...

今回は、岩下淳平さん(香我美町)から紹介の横山拓也さん。岩下さんいわく、「人付き合いが良く、みんなから可愛がられている人」だそうです。



「山北ミカンが大好き。小さいときから、手のひらが黄色くなるくらい食べます」と目を細めます。

高知市鏡出身の横山さんが土佐香美農業協同組合に就職したと思ったのは、「大好きな山北ミカンに携われる仕事があったから」と即答するほどのミカン好き。

就職後、配属されたのが山北広域営農センター。購買を担当した1年目も先輩職員に付いてミカン農家を回らせてもらったといいます。そして2年目から、営農指導を担当するようになり、現在は、露地文旦、ユズ、シヨウガを担当しながら、果樹全般を勉強中です。

「昨年の台風で、シヨウガが被害を受けたときは、どつすもこともできない状態で胸が痛かったです。根茎腐敗病が発生し、土壌改良をしないと、今もシヨウガが栽培できないところがあります。露地ミカンも悪天候による日照不足と成り疲れ

## 根っからの山北ミカン好き

横山 拓也さん(23歳・野市町)



で、元気がない樹が見られたり、今年は異常気象にならないことを願っています」と、真剣な表情で話す横山さん。

「果樹の栽培経験は全くないけれど、農家の方に教えてもらいながら、山北ミカンにかかわれるのが嬉しい。自然と上手にやっていると、嫌いなだけけれど、農家の方が自分なりにしてくれ、『お前に聞いてよかった』と言われたときは、嬉しいし、すごくやりがいを感じます。ミカンのせいで間違った指導をってしまったとき、農家の方から『お前を育てて行かんといかんき、失敗も勉強やき』と言ってももらえたり、飲み会の場でも、いろいろな話を聞くことができ勉強になります。しっかりと勉強して、これから農家の方にお返しをしていきたいです」

就職後30キロ増えたという体重を気にしつつ、「山北ミカンはやっぱりおいしい」と目を輝かせました。

※次回は、横山さんがミカンづくりを教えてもらっているというミカン農家の吉川洋充さん(夜須町)です

# 特定健診のすすめ

増え続ける生活習慣病。そのほとんどに自覚症状がありません。日々の食事や飲酒、運動習慣、喫煙、休養などの生活習慣によって引き起こされる病気です。



こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

## 年に一度は健診を受けよう!

内臓のまわりに脂肪がたまった状態(メタボリックシンドローム)は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の共通する原因であることが分かってきました。

血圧や血糖、脂質等の値が何か一つでも高かったり、いくつか重なった状態が続くと血管の通り道が狭くなり、血液が詰まりやすい状態が続くと、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脳出血といった生命に関わる病気を引き起こしやすくなります。



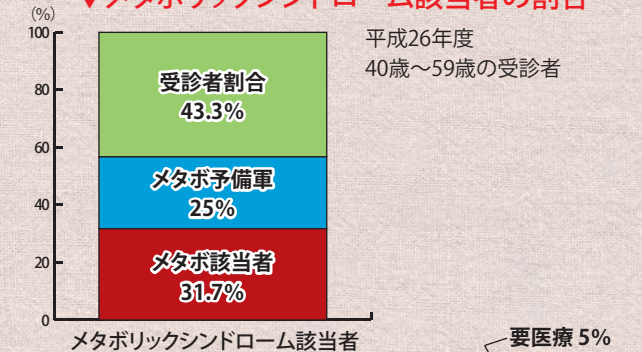
## 特定健診で生活習慣病を防ごう

特定健診は、内臓脂肪が過剰にたまった状態の「メタボリックシンドローム」に着目した生活習慣病を防ぐための健診です。

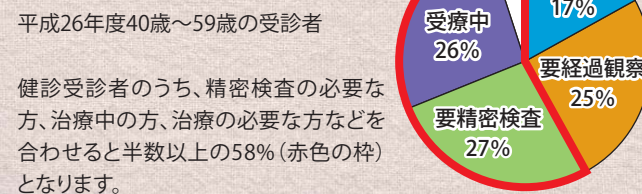
特定健診を受けられた方のうち、40・50歳代受診者の半数以上が内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)ということが分かりました。

若いころから年に一度は健診を受け、早くから生活習慣の見直しに役立ることが大切です。まずは自分の身体を知ることから始めてみませんか?

### ▼メタボリックシンドローム該当者の割合



### 健診結果判定状況



## おおきなあれ

わがやの王子さま



はたけなか  
島中 侗向くん

★平成24年5月31日生まれ  
★長男 ★香我美町  
★お父さん 一秀さん  
★お母さん 真由子さん  
★ご両親から...  
恐竜大好きな侗向。元気に大きく育ててね。

おおきなあれでは、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◆

地元消費の拡大と地域経済の活性化を目的に発行する「香南市プレミアム付商品券」。販売開始はいつからでしょうか。

**プレゼント** ◆提供/イングリッシュガーデンハウス  
**ローズシロップとローズジャムのセット(2,200円相当)・・・2名**  
※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広報紙への意見・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 6.18(木)** 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◆ ※当選発表は発送をもってかえさせていただきます  
香南市観光協会の「こーにゃんピンバッジ」20名 ◆5月号答え/441件

## 今月のプレゼント



※使用するバラの種類により色が異なります。ご了承ください

### イングリッシュガーデンハウス

木々の緑と色とりどりの花を楽しむことができるガーデンカフェ。庭園に一歩足を踏み入ると、可憐で美しい花々に目を奪われる。この季節、庭園を彩っているのは約150種、250株のバラたち。お店で自家製ジュースやハーブティー、手作りケーキ、軽食をいただけるのも嬉しい。バラを使ったオリジナルのソフトクリームやジュース、ジャム入りケーキなどは人気商品。数量限定販売の特製ローズシロップ(130ml)はバラ40～50輪分という濃厚さ。花を五感で満喫できるお店。

■住所 香南市香我美町山北1953 ■TEL 0887-54-3382  
■定休日 金曜日(ただし祝日は営業・5月は無休)  
■営業時間 9:00～18:00  
■URL e-garden-house.com

🌸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。

## なったま丼

〈1人分の栄養価〉エネルギー 469kcal  
たんぱく質 18.6g 脂質 14.6g  
カルシウム 77g 塩分 1.1g

### 材料(1人分)

ごはん …………… お茶碗1杯分  
納豆 …………… 1パック  
卵 …………… 1個  
しょうゆ …………… 少々  
サラダ油 …………… 少々

### 作り方

- ①フライパンに油をうすくひく。
- ②納豆をドーナツ型に置き、真ん中へ卵を割り入れる。
- ③フタをして弱火で2分焼く。ごはんの上に乗せ、しょうゆをかけて食べる。



◎焼くと納豆のネバネバがなくなって、ネバネバが苦手な人も食べやすいです。  
◎納豆にタレを混ぜて焼くと焦げやすいので、混ぜずに焼きましょう。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています