

# このまちで...



自分が作ったもので喜んでもらえる。それが農家経験のまったくない岩下さんが、ミカン作りに魅力を感じた理由です。

「香我美町」山北出身なんです、小さいときからミカンは身近なものでも、家が農家だったわけではないので、ミカン作りをやりたかったことも、考えたこともなかったですね。自分がやるようになるとは思っていませんでした」

会社員から転職して10年。お義父さんに教えてもらいながら始めたミカン作りも、6年前から29アールのハウスのほかに、2年前からは110アールの山(露地)も任されています。「作業の段取りを上手くやれば、休みも取れるようになるんじゃないかと思いたけれど、なかなかそうはいかないもので、休めるのは中学校に通う息子の陸上大会を見に行くときぐらいですかね」と笑います。

「毎年ミカンを探るためには、収穫後の枝のせん定と十分な水やりや、たい肥を入れるなどのお世話が必要で、その作業も天候や木の状態によって違ってきます。手を抜くことはできません。特に去年は雨が多かったこともあって、山のミカンは味が薄くていかなかったしね。本当は、お義父さんに教えてもらったことに、自分なりの工夫ができればとは思っているのですが、駄目だったときのことを考えると、なかなか踏み切れないところもあります。とにかく今は、年間の作業サイクルをこなすことに追われている状態ですかね」と話します。

これからの季節、天候を見ながら除草や病害虫の防除作業をしなければならぬミカン作り。日に日に大きくなる実に喜びを感じつつ、「いつ食べてもおいしいね」と言ってもらえるミカン作りに、今日も精を出しています。

## 会社員からの転職

岩下 淳平さん(40歳・香我美町)



今回は、西内章典さん(野市町)から紹介の岩下淳平さん。西内さんいわく、「体格が良くて、教育バカ」だそうです。

※次回は、岩下さんのミカン作りにJAの指導員としてかかわっているという横山拓也さん(野市町)です



# 今日から あなたも ほめ上手!

### こんな 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

親にとって子どもの成長・発達は大変な喜びです。「子どもの育つ力」を伸ばすために「ほめる」という魔法を上手にたくさん使いましょう。

「これからも続くといいな」と思う行動こそ、ほめるポイント。「できてあたり前」のこともほめる対象です。子どもにとって「できてうれしい」ことを大好きな家族に「できたね」と認められることは喜びです。それで自信を持ち、自分を肯定することができて、新たな意欲につながり、それが成長となります。

## “ほめる”テクニック

### 魔法1 今できることを見つけてほめる

子どもの目を見て、穏やかな口調で、ほほ笑んでほめましょう。「いつもできるともっとういね」など皮肉は交えずに、できた行動をほめましょう。

### 魔法2 “いいな”と思ったそのときにほめる

結果だけでなく、やろうとしたそのときやがんばった過程もほめるようにしましょう。励ましや感謝、頭をなでたり、抱きしめたりするのも効果的です。

### 魔法3 ほかの子どもと比べず、本人の成長をほめる

他の子との比較でなく、過去の自分から伸びたところをほめられ、成長を認められた方が今後の励みになります。

### 魔法4 ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

子どもはほめられると「またほめられたい」と思っています。同じことでも繰り返してほめてかまいません。

## “しかる”テクニック

ほめて育てることはとても大切ですが、人に迷惑をかけるようなことや間違ったことはいけないことだという学びも必要です。

### ポイント1 子どものした行動をしかる

「おまえは悪い子だ」など、人格を否定するような言葉は使わず、間違った行動に対してしかりましょう。

### ポイント2 その場で短い言葉でしかる

感情的にダラダラ長時間しかるのではなく、具体的に何が間違っていたのかを短く伝えましょう。

### ポイント3 ほかの子どもと比較してしからない

間違った行動をしたときの気持ちを受け入れ、あなたがどう思ったかを伝えましょう。

### ポイント4 次はどうしてほしいかを伝え、改善を見届ける

しかったことに対して、子どもの行動が少しでも変化したら、必ずそのことをほめましょう。

## 日々の育児や家事、お仕事に奮闘しているあなたへ

毎日がんばっている、ご自分のこともほめてあげてください。どんなに子どもがかわいくても、イライラしたり、不安や焦りを感じることはあると思います。成長や発達、子育てに関することで気掛かりなことがありましたら、お気軽に健康対策課へご相談ください。また、健康や成長の確認のために、市の乳幼児健診を受けましょう。

南野 梨花さん(夜須小学校6年生) 考案

## ピザトースト

〈1人分の栄養価〉エネルギー	446kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	31.7g
カルシウム	164g
塩分	2.0g

### 材料(1人分)

- 食パン ..... 1枚
- ウイナー ..... 2本
- バター ..... 少々
- とろけるチーズ ..... 少々
- ケチャップ ..... 少々
- マヨネーズ ..... 少々

### 作り方

- ①食パンにバターをぬり、食べやすい大きさに切る。
- ②ウイナーを斜めに切り、パンにのせる。
- ③②にチーズをのせてオーブントースターで焼く。好みでケチャップとマヨネーズをかける。

- ◎バターの代わりに半分は切ったニンニクをパンにこすりつけてもいいです。
- ◎炒り印をのせてもいいです。
- ◎生ハムやサーモンをのせても味がかわっておいしいです。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています

## おおきくなあれ

わかやのお姫さま



のまち もも  
野町 桃 ちゃん

- ★平成25年11月25日生まれ
- ★お父さん 貴行さん
- ★長女
- ★野市町
- ★お母さん 富美さん

★ご両親から...  
これからも成長が楽しみだよ。健康で元気ですくすく育ってね。

おおきくなあれでは、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◆

平成25年度に比べて大幅に増えた「香南市ふるさと応援寄附金」。平成26年度は何件だったでしょうか。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会

こーにゃんのピンバッジ(215円相当)・・・20名さま

※当選発表は発送をもってかえさせていただきます

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 5.18(月) 当日消印有効

◆4月号当選者◆ あめでとうございます。 ◆4月号答え/約3,200食 鳳龍菜館のお食事券の引き換え券をお送りします。

- 赤岡町/高橋絹世さん 野市町/一山清子さん・門脇和加さん
- 谷岡博人さん・永森功子さん・森實明美さん・矢野広章さん・山下砂織さん
- 夜須町/田村千恵さん・恒石安子さん



香南市広報誌「こうなんNOW」連載中の香南市観光PRマスコット「こーにゃん」がピンバッジになりました。洋服やかばん、帽子などに付けて、みんなに自慢しちゃおう!ピンバッジは、のいち駅の売店でのみ購入できます。そして半期に一度発行の『ギフトカタログ』。今期も定番商品をはじめ、この季節でないと味わえない取って置きの商品を取り揃えました。いつもお世話になっているあの方へ、故郷を離れがらんでいるあの方へ、香南市の味をぜひ。注文は、電話・ファックス・インターネットのいち駅売店で受付中です。

TEL ☎0120-504-076(平日10:00~17:00) FAX 0887-56-5545 WEB http://www.kochi-konan.jp

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



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

