

このまちで...



今回は、久武和美さん(赤岡町)から紹介の三木幸司さん。久武さんいわく、「誰にでも親切で、話しやすい人」だそうです。

「ドアを開けると、人なつこい笑顔が目に見え、色々と調べて最初に受けたのが税務職員の採用試験。二次試験の面接では、初めての面接ということもあり、すごく緊張して、しどろもどろな返答をしてしまっただけで、もう絶対無理やっと思っていました。でも、結果は合格。最初の一年通う税務大学のある大阪に行けるのも嬉しかったですね」と当時を振り返ります。

目指すは、まちの税理士さん 三木 幸司さん(44歳・野市町)

「就職後も、地元に戻りたいって思いはずとあって、帰省するたびに、友だちにもよく話をしています。帰って来ようと思ったのは、税理士の資格を取得したこと、ちょうど娘が4月から小学校1年生になるタイミングだったから。同僚や先輩からは、税理士で生活するのは大変だから、辞めない方がいいと言われたけれど、高知に帰るんだら、今しかないと思っただけです。大好きな香南市で仕事ができ、子育てもできる。事務所経営はまだまだこれからということですが、これからと終始笑顔。

「大阪では調査畑が長く、個人の方と接する機会がありませんでした。税の相談を受けたり、税に関するアドバイスができる仕事があったので、法人だけでなく、市民の方の相談にも乗れる税理士でありたいと思っています」と、言葉の端々から人柄がにじみ出ていました。

※次回は、土佐漆喰(しっくい)で有名な石灰砕石業を営む西内章典さん(野市町)です

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

あなたの食生活を応援します! 食生活改善推進員



食生活改善推進員とは、ヘルスマイトの愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進しているボランティアです。

市が開催した養成教室の修了者で、現在218人(うち男性1人)が活躍しています。

●ライフステージに応じた食育事業

食は健康づくりの基本! 食育事業を通して、食の大切さを伝え、地域住民の健康な食卓をめざして、食育の輪を広げています。

布絵シアターやカード、紙芝居を使っ
ての食育講座や、高齢者を対象にした
口腔栄養事業を行っています。

香南市のおいしい食材とバランスのよい食事で「食を楽しみ、食から元気」になりましょう。



みそ汁の塩分測定もしています!

●地域での普及啓発活動

地区での伝達講習会やイベントで、野菜の摂取向上や塩分控えめの生活習慣病予防食の普及啓発を行い、健康づくりを呼びかけています。

量販店での食育イベントや香南ふれあい祭り会場で、「野菜を1日350g摂りましょう」の呼びかけや、おいしく減塩する工夫などの啓発活動を行いました。



●研修会への参加

自らよりよい食習慣や健康づくりの実践者として、研修会へ参加するとともに学習会なども行っています。秋には、バランスのよいお弁当づくり実習と健康ウォーキングを行いました。



野菜たっぷり、塩分控えめ
バランス食のお弁当
(エネルギー617kcal、塩分2.7g)

地域の皆さんへ

食生活改善推進員は、これからも食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりの担い手として活動していきます。ぜひ、気軽に声をかけてください。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



まつぎき のりひと
松崎 紀仁 くん

★平成25年8月30日生まれ
★長男 ★野市町

★お父さん 公紀さん
★お母さん 梢さん

★ご両親から...
おらかな心を持った温かい人になってね!

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◆

4月から始まる平成27年度の地区懇談会。何カ所で開催されることになっているのでしょうか。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会

ニラソース(420円+税)・・・5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたします。のいち駅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 3.17(火) 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◆

おめでとうございます。

とさを商店の中日そば引き換え券をお送りします。

◆2月号答え/89%

赤岡町/尾城 徹さん/川淵明弘さん/中川義治さん/野市町/小松 澄さん/笹岡厚子さん/永森功子さん/藤林孝子さん/香我美町/上山香代子さん/恒石美智子さん/吉川町/大前 雪さん

ニラプロジェクト第3弾 ニラソース販売開始!

香南塩だれに続く第3弾として、ニラプロジェクト実行委員会が京都の老舗料亭「菊乃井」の東京店総括本部長の堀知佐子シェフと共同開発。ニラの風味そのままに、食材とうまく絡み合うため、ソースやドレッシングとして活用できるほか、炒め物にも使える万能ソース。特にニラは、豚肉との相性がよく、一緒に食べると疲労回復効果が上がります。道の駅やす、くろしおの市、のいち駅で販売しています。

■問い合わせ: 一般社団法人香南市観光協会 TEL 0887-56-5200



監修シェフのレシピ(豚肉のソテー)

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



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より ひじきチャーハン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 468kcal
たんぱく質 14.1g 脂質 17.6g
カルシウム 96mg 塩分 2.9g

材料 (1人分)

ごはん……………お茶碗1杯分
ひじきの煮物……………適量
ウイナー……………1~2本
コーン……………1個
大葉……………適量
サラダ油……………少々
塩こしょうまたはしょうゆ……………適量

作り方

- ①卵でスクランブルエッグを作る。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切ったウイナーとコーンを炒める。火が通ったら、ごはんと汁気を切ったひじきの煮物を入れ炒める。
- ③最後に①のスクランブルエッグと千切りにした大葉を加えて、塩こしょうまたはしょうゆで味を調える。

残っているひじきの煮物を使うことで、バランスが良くなり時間も短縮できます。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています