

# このまちで...



「はい。河村です。いつも、どうも。今日? 『かつお』持ち帰りです。長崎産の脂のあるやつか、ちよと小さいけど地物にするかやね。そしたら、長崎のでタタキ作りちよとよきね」

電話を切った後、冷蔵庫の中から、かつおを取り出し、専用の包丁でサクサクと捌いていきます。

久武さんが赤岡町にある実家の魚屋を切り盛りし始めて1年ちよと。朝3時に起き、家のことを済ませて4時半頃から中央市場で買い出し、6時過ぎに店の冷蔵庫へ魚を入れてから自宅へ帰って朝食。家族を送り出した後、8時前から午後6時(夏は7時)まで店に立っています。

「親から『魚屋を継いで欲しい』と言われたこともなかったです。たまたま2人目の子どもが1歳半ぐらいのとき、子育てしながらでも店番や経理べらいならできるからと手伝うようになって。父も自分の代

で店を止めるつもりでいたようです。すから。」

そんな生活が一変したのは平成25年1月のこと。お父さんが体調を崩し入院。とにかく当時は看病と店を開けることで精一杯。その年の5月に父が亡くなって、お店を閉めようかと思いましたが、お父さんがお付き合いのあった人からの応援もあって、何とかやっています。

「かつおは、時期や大きさ、産地によつて焼き加減が違う。中まで火が入り過ぎたり、表面が炭みたいになつたり、焼きが甘かったり日々作業です。父が亡くなってからも、県外の人を含めてタタキの注文をいただきます。家でタタキは焼いた後、冷水に入れて冷やすのが特徴なので話します。

お勧めの魚を店頭並べ、お客さんとの会話も大切にしていると言います。久武さん。『できることを頑張るだけです』とほほ笑みました。

## 地域に根ざす魚屋として

久武 和美さん(44歳・赤岡町)



今回は、谷口美文さん(香我美町)から紹介の久武和美さん。谷口さんいわく、「魚屋をひとりやっていて、これからも頑張ってもらいたい人」だそうです。

※次回は、久武さんと保育園からの幼なじみだという三木幸司さん(野市町)です

# おおきくなあれ

わがやのお姫さま



きょう  
清藤 まお ちゃん

★平成26年2月7日生まれ ★お父さん 康明さん  
★次女 ★夜須町 ★お母さん 真由さん

★ご両親から...  
お姉ちゃん大好きのおまおちゃん。  
毎日、元気いっぱい笑顔があります。

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◆

地域の命綱ともいわれる「自主防災組織」。香南市の組織率は、現在何パーセントでしょうか。

プレゼント ◆提供/とさを商店

中日そば(600円)・・・10名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたします

### 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 2.17(火) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW3月号」で発表します

### ◆1月号当選者◆

おめでとうございます。

高知黒潮ホテル レストランcolorsのランチ&黒潮温泉入浴券をお送りします。

香我美町/高井直美さん 野市町/山岡由美子さん

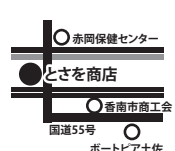
吉川町/大前京子さん

◆1月号答え/乾電池(でんち)

### とさを商店

昨年行われた「高知家の食卓」県民総選挙で選ばれた、とさを商店の「中日そば」は、ちりめんじゃこが決め手の、うどんだしに中華麺の入った赤岡のソウルフード。だしの効いたスープと、のど越しの良い麺が食欲をそそる。揚げたおむすびに、ちりめんじゃこ入りの温かいだし汁がけになる「ちりめんおこげ」も絶品。夜の飲み放題は4,000円から。予算や人数、料理、時間などの相談にも乗ってくれるので安心。

- 住所 香南市赤岡町476-4
- TEL 0887-54-3235
- 定休日 不定休
- 営業時間 11:00~18:00 (夜はその都度)
- ホームページ http://tosawo.net/



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



# 地域の健康を支える健康推進員



## こうなん 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

## 健康推進員とは

町内会や自治会からの推薦で市が開催する講座等を終了した人を健康推進員として市長が委嘱しています。



現在、252人が地域の健康づくりリーダーとして、健康に関するさまざまな情報発信の担い手となっています。

“こころもからだも元気で長生き”  
自分にあった健康づくりで、いきいき生活を目指しましょう!

香南市では、「健康寿命を延ばす」ことを基本目標に、一人ひとりが自分の健康について考え、自分の生活の中で無理のいかない健康づくりができることを目指しています。

健康づくりは、「個人の実践」とともに「家族の励まし」や、続けていける「地域・学校・職場などの仲間との交流や楽しさ」が必要です。地域には、その実践に必要な組織として健康推進員協議会があり、健康推進員が活躍してくれています。

## 活動内容

### ●自分の健康づくりと周囲への働きかけ

定期健診の受診と生活習慣の見直しから、健康づくりに関することを学び、その知識を家族や友人、地域などへ広げるなど、身近なところから健康づくりを応援しています。

### ●地域での健康づくりの支援

健診の受診勧奨や家庭血圧測定の推進、ウォーキングの普及促進など、地域に密着した健康づくりに取り組むきっかけづくりの支援と情報発信を行っています。



### ウォーキング

野市支部では、さわやかな秋空の下、田園風景を楽しみながらの健康ウォークを行いました。夜須支部は、2月15日(日)に夜須川ウォークを、毎年恒例の健康推進員協議会のウォークは、赤岡支部主催で3月8日(日)に開催予定です。



### 血圧測定

夜須支部・吉川支部・香我美支部では、文化祭や敬老会などで血圧測定を行いました。

血圧は健康のバロメーター。普段から血圧を測っていると体調の変化にも気が付きやすいです。



### 受診の勧奨

地域のごみステーション等に健診(検診)ポスターを掲示して受診を促しています。



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

## ライスピザ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 447kcal  
たんぱく質 23.8g 脂質 12.6g  
カルシウム 233mg 塩分 1.7g

### 材料(4人分)

- ごはん …………… お茶碗 1杯分
- ベーコン …………… 1/2~1枚
- ニラ …………… 適量
- じゃこ …………… 適量
- 卵 …………… 1個
- とろけるチーズ …………… 適量
- 塩・こしょう …………… 少々

### 作り方

- ①ベーコンとニラは食べやすく切る。
- ②ごはんを①と溶き卵、じゃこ、塩・こしょうを混ぜ合わせて耐熱容器に入れる。
- ③②にチーズを散らし、オーブントースターで7~10分焼く。



じゃこチーズで  
カルシウムたっぷり!



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています