このまちで…

今回は、毛利雅志さん（香我美町）から紹介の谷口美文さん。
毛利さんいわく、「一味違うセンスの持ち主で魅力のある人」だそうです。

夢は100年以上保つ木造建築

谷口（たにぐち） 美文（よしふみ）さん（41歳・香我美町）

トントントン。ウィン、ウィーン。足場の組まれた建物の中から、リズミカルな音が聞こえてきます。

大工として独り立ちして約10年。新築やリフォームを年間4～5軒ほど請け負っています。

もともと建築関係の仕事に就いていた谷口さん。たまたま法隆寺の宮大工の西岡常一さんの映像をテレビで見て、「伝統的な職人の技に感動して、職人になりたいと思いましたね。そのときは宮大工というより、とにかく職人になりたいという思いだけでしたけど。それからしばらくたって、庭師をやっている同級生が、新築の入母屋造りの家に連れて行ってくれて、その家を見たとき、大工という職人の技術のすばらしさに感動しました」と当時を振り返ります。

修業中は、集成材などの新しい建築材料を使った住宅から無垢材を使った木造住宅など様々な家を手掛けました。

「大工の修業をはじめて5年ほど経ったころ、同級生から『実家のリフォームをやってもらえないか』と言われ、親方に相談し請けました。当たり前ですが、自分で全部せんといかんし施工主さんに、どんな家にしたいのか希望を聞いて決めないかん。できる自信はあったけど、請負金額も大きいし、仕上がるまで必死やったね。でも、落成のおきゃくのとき、家のことをすごく喜んでくれて嬉しかった。それと『この若いしに、自分の退職金を託した』と言われたとき、人の財産を守らないかんという職の重さを実感しましたね」

「やっぱり大工をするからには、20年や30年で耐久年数のくる建材を使った家じゃなくて、手入れはせんといかんけど、100年以上保ち、朽ちると土にかえる伝統工法石場建ての家を一生のうち一軒は建ててみたい」と目を輝かせていました。

※次回は、谷口さんの子どもが通うサッカースクールで一緒になる保護者のお姉さんで久武和美さん（赤岡町）です

おおきくなあれ

わがやの王子さま

平野（ひらの） 想（そう）くん

★平成24年10月24日生まれ　★お父さん　彰治さん
★三男　★香我美町　★お母さん　綾子さん

★ご両親から…
お兄ちゃん2人に鍛えられ元気いっぱい。
これからも明るく元気に育ってね。

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

今月のプレゼント

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう！

◆クイズ◆ ○○○へ入る文字は何でしょうか。

市役所の本庁や支所などに設置した○○○の回収ボックス。粗大ゴミの回収日以外でも持ち込みが可能となりました。

プレゼント ◆提供／高知黒潮ホテル レストラン colors
ランチ&黒潮温泉入浴券（1,300円）…ペア3組6名さま
※当選の方にチケット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

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

締め切り **1.20（火）**当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW2月号」で発表します

◆12月号当選者◆ 答え／7日（1週間）分
金高堂野市店の**図書カード引換券**をお送りします。
野市町／西村麻里亜さん・濱田美紀さん・山下砂織さん
香我美町／原 文さん・宮内理香さん　おめでとうございます。

高知黒潮ホテル レストラン colors

2種類から選べる日替わりランチは、ドリンクバー付きの人気メニュー。夜は定食のほか、かつおのタタキやウツボ、川エビなどの一品料理も充実しており、高知ならではの食材を堪能できる。宴会は4名から最大30名（和室は最大20名）までOK。3,500円（2時間飲み放題は＋1,500円）から予算にあわせできるのも嬉しい。誕生日や結婚記念日など特別な日の料理は事前の相談を。美味しい料理で思い出の時間をゆっくり過ごそう。

▲日替わりランチの一例

■住所 香南市野市町東野1630
■TEL 0887-5800
■定休日 無休
■営業時間
6:30～14:00（ランチ11:00～14:00）
17:30～21:00（ラストオーダー20:30）

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。

乳幼児期の食事

幼児期は、生涯にわたって基本的な食習慣と生活習慣がつくられる大切な時期です。

また、情緒が豊かになるこの時期は、食事が楽しくなる言葉や会話も最高のごちそうで、「おいしいね」という共感が心を育みます。食欲は食卓の雰囲気に左右されますので、できるだけ家族で食卓を囲み、いろいろな食体験を通して、食を楽しむ心を育みましょう。

こうなん元気

問い合わせ ▼ 健康対策課 ☎57-7516

離乳食から幼児食へ 食べ方も成長しています

✱0歳児（離乳食）のころ

初めての食べ物は、口から出して嫌がることがありますが、嫌いな食べ物と決めないで、日をおいたり調理法を変えてみましょう。

＼ポイント／
●保護者自らが食事を楽しみましょう。
●個人差があるので、お子さんの成長や発達に応じて離乳食を進めましょう。

✱1歳児のころ

自分の食べ物と家族や友達が食べているものを認識できる年齢です。

食体験も少ないので、好き嫌いがあるというよりも、好きなものを食べたがる傾向があります。

＼ポイント／
●好きな食べ物を認めてあげましょう。
●嫌いな物は一口でよいのですすめましょう。でも、無理強いはしないで…

✱2歳児～3歳児のころ

好き嫌いがはっきりしてくる時期です。全部食べなくてもよいので、一口でも食べられたらほめてあげましょう。

＼ポイント／
●お菓子やジュースの回数や量に気をつけて、空腹で食卓に座りましょう。

✱4歳児～5歳児のころ

好き嫌いは2歳～3歳児と同じ。

食材に触れる体験や簡単な食のお手伝いなどで、食べることへの関心を育む時期です。

レシピ集“元気いっぱい朝ごはん”より

シャキシャキ和え

中村愛さん（佐古保育所 保護者）考案

〈1人分の栄養価〉エネルギー 48kcal
たんぱく質 2.7g　脂質 2.6g
カルシウム 44mg　塩分 0.7g

材料（4人分）
もやし …… 1袋
ピーマン …… 小2個
ちくわ …… 1本
A
すりごま …… 大さじ2
ごま油 …… 小さじ1
だししょうゆ …… 大さじ1強

作り方
①ピーマンは細い千切りにし、もやしと一緒にゆでる。
②①の水分をしっかり切り、薄切りにしたちくわとAを混ぜ合わせる。

Memo
◎野菜は、ゆですぎないように、シャキシャキした食感が残るようにしましょう。
◎少ない分量で作るときは、レンジで野菜を加熱すると簡単にできます。
◎すまきやパプリカを使ってもきれいです。
◎すりごまをたっぷり入れるとおいしいです。

※レシピ集作成時（平成25年度）で掲載しています