

このまちで...

今回は、保木ふみさん(香我美町)から紹介の千屋和仁さん。
保木さんいわく、「がんばっちゃう人」だそうです。



走り続けて今がある
千屋 和仁さん(41歳・野市町)

社会人ランナーとして高知県の陸上を引っ張っている千屋さん。「小学校のときにスポーツをやっていたわけでもなければ、中学生になって陸上をやったわけでもない。中学校でサッカー部に入ったけれど上手じゃなかったし、学校のマラソン大会の成績も、どちらかというと遅い方だった」と当時を振り返ります。陸上をするきっかけになったのは、中学2年生のとき、陸上好きの地元の人に指導してもらったことから。出場した駅伝大会の結果はあまり良くなかったそうですが、学校のマラソン大会では、一けたに入るくらいにまで速くなっていました。

高校生になり、陸上部に入ったものの、それほど熱心ではなく、駅伝大会前に練習を休み、監督からひどく叱られたこともあるのだとか。市町村駅伝大会や全国高校駅伝大会予選、高校総体など、大会での経験や悔しさを通して「一念発起し、

成績が伸び始めたのは2年生の後半から。そして高知県庁へ入庁。数年間はシーズンのみ走る程度だったが、庁内の先輩から誘われ、合同練習や合宿へ参加するように。同時に駅伝メンバーとして大会へ出場する機会も増え、「合同練習以外にも昼休みや仕事が終わってからなど時間を見つけては練習をしていたと言います。

練習を積み重ねていくうちに、走れる体ができ、結果に結びつくという相乗効果が生まれ、これまでに出場した大会で取った上位の成績は数知れません。

現在、千屋さんが大会に出るのは年数回程度。今は選手というより県庁チームの監督として、若手を育てることに力を入れています。「若い選手に自分の経験してきたことを話しています。がんばってもらいたいですね」と穏やかにほほ笑みました。

※次回は、千屋さんと陸上つながりの片岡昌裕さん(野市町)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま



たかみ こうた
高見 洸汰 くん

- ★パパ 顕さん
- ★ママ 麻美さん
- ★平成22年8月8日生まれ
- ★三男 ★野市町

★ご両親から...
元気でたくましい今の洸汰のままでいてね。^^
お兄ちゃん達に負けてないぞ!!

おおきくなあれでは、3歳の誕生日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◆

第60回よさこい祭りに参加した「香南市子どもよさこい連合会」。参加したのは何人だったでしょうか。

プレゼント ◆提供/ドルチェかがみ
やぎミルクジェラート(300円相当)・・・5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、直接お店で商品と交換してください

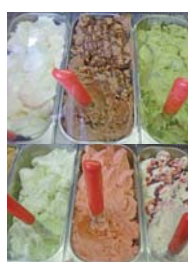
応募方法

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢(例:30歳代) 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 9.18(水) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 10月号」で発表します

◆8月号当選者◆

おめでとうございませう。
みかんの丘の500円分商品券の引き換え券をお送りします。
香我美町/藤野晃生さん 夜須町/山崎奈巳さん
野市町/竹内優子さん・恒石良成さん・野中洋子さん



ドルチェかがみ 県内で生産される素材をいかし、身体に優しいジェラートづくりを追求しているドルチェかがみ。7月27日から発売しているのが、やぎミルクを使ったジェラート。牛乳に比べて栄養成分が豊富なうえに、アレルギーを起こしにくいといわれている。やぎミルク。臭みもなく、さっぱりとした味が特徴。水・木・土・日曜日に数量限定で販売。ぜひ確認してからお出かけを。
■住所 香南市香我美町岸本417-1
■TEL 0887-57-3063 ■定休日 火曜日
■営業時間 11:00~18:00

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。

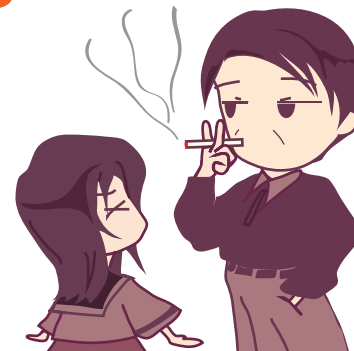
今月のプレゼント



まわりの人への思いやり

受動喫煙の防止

たばこを吸っている本人だけでなく、周囲の吸わない人にも健康被害をもたらすので配慮が必要です。
たばこを吸うときは、周囲の人に害が及ばないように心掛けましょう。



こうなん 元気

問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

喫煙者本人の害

喫煙に関する病気は肺だけでなく全身に及びます。

- がん(肺がん、咽頭がん、食道がん、舌がん、胃がん、すい臓がん など)
- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 慢性閉塞性肺疾患COPD
- 肺気腫
- 慢性気管支炎
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 歯周病
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍 など

喫煙者の周囲の人への害

たばこを吸わない人も、たばこの煙を吸い込むことで健康への影響を受けます。

たばこの煙には多くの有害物質(タール、ニコチン、一酸化炭素)が含まれており、喫煙者自身がフィルターを通して吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から出る「副流煙」のほうが、はるかに多くの有害物質を含んでいます。

- がん
- 中耳炎
- アレルギー性鼻炎
- 気管支炎
- ぜんそく
- 乳幼児突然死症候群

広がっています! 全面禁煙

たばこを吸わない人を煙から守るために、学校や病院、官公庁施設、飲食店など多くの人が利用する施設は**全面禁煙**の対象となっています。(健康増進法)

■敷地内禁煙
敷地内や施設内での禁煙は全面的に禁止

■建物内禁煙
喫煙場所は屋外。出入口近くは避ける。

※喫煙は指定された場所のみで行いましょう



| | |
|----------------|---------|
| 〈1人分の栄養価〉エネルギー | 68kcal |
| たんぱく質 | 1.3g |
| 脂質 | 3.3g |
| カルシウム | 15mg |
| | 塩分 0.7g |

作り方

- ①なすはヘタを取り縦半分につけてから斜め切りにする。トマトは食べやすい大きさ、大葉は千切り、きゅうりは斜め半月切りにする。
- ②ポウチに☆の調味料をあわせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。全体に油がまわったら、酒をふってフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④なすに火が通ったら②へ入れる。トマトときゅうりを加えてよく混ぜ、ごまと大葉を散らす。

- ☆ 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1・1/2
- しょうゆ 大さじ1

- 冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。
- なすをレンジにかけるときは、ごま油をあわせて調味料にかけましょう。



なすのアンパンマン