

このまちで...

今回は、野村健太郎さん(吉川町)から紹介の相原秀夫さん。野村さんいわく、「地域のために音楽を通してがんばっている人」だそうです。



音楽について専門的に勉強をしていなくても、演奏する側、聴く側のどちらかが音楽を楽しむことができます。

中学校と高等学校の部活動でしか習っていないというサクソホン。社会人になってから、休日や夜など時間を見つけては色々な演奏家とセッションし、ジャズやロックなど様々なジャンルの曲を演奏していた20代。ダンスの発表会で即興演奏を頼まれたこともあるという。

「当時は怖い者知らずというか、技術的に難しいことはできなくても、そのときに組んだメンバーと全力で演奏して、お客さんに聴いてもらう。とにかくチャレンジャーでした。ね。中学校でサクソホンがやりたくて入った吹奏楽部は、できたばかりで指導してくれる先輩はいないし、楽譜の読み方も分からなかった。そんな状態からのスタートだったので、これまで一歩一歩やってきた

音楽を楽しむ

相原 秀夫さん(39歳・香我美町)



感じはある。そんな僕の演奏でも聴いてくれる人を楽しませることはできる。やってみたら、なんとかなるもんで。笑。相原さん。

現在は、バンドや吹奏楽、ちんどんと様々なジャンルで活動中。

「学生時代に音楽をやっていた人は多いけれど、社会人になって遠のいてしまう人がほとんど。香南市には大きなホールや施設は充実しているけれど、そこに携われる演奏家や文化的な発展はまだ未熟。もっと気軽に音楽をする場があり、それを聴いてくれる人たちがいる、そんな土台をつくれたら...。僕が、お祭りやイベントごとに喜んで出演するのは、そういう思いが強いから。自分たちの演奏活動を聴いて喜んでくれる人がいて、また刺激を受けて音楽をやりたいと思う人が出てきてくれるとうれしい」

地域のまつりなど、相原さんの地道な演奏活動は今年も続く。

※次回は、相原さんとPTA繋がりです。スーパー歌姫 保木ふみさん(香我美町)です

歯周病を予防しましょう



歯や歯ぐきも体の一部で、歳を重ねるとともに歯は抜けやすくなります。歯を失う原因のトップは、歯周病です。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために歯を大切にしましょう。

こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

～歯周病ってどんな病気?～

口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。進行すると歯肉が赤く大きく腫れ、歯がぐらついてくるなどの症状が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

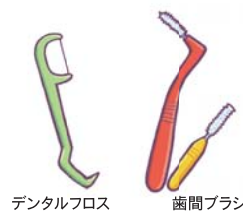
～歯周病から歯を守るために～

①口の中を清潔にすること。基本は、毎食後の歯磨きです。



- ◆歯に毛先をきちんとあててみがく
- ◆軽い力でみがく
- ◆小刻みにみがく

②歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使って、歯と歯のすき間も清潔にしましょう。



③定期的に歯科医院で検診を受けるようにしましょう。

★歯周病の予防は家庭での歯みがきだけでなく、歯科医院で定期検診を受けることも大切です。

香南市では、特定健診で歯科衛生士による歯科相談を行っています。歯や口のことで気になることがありましたら、気軽にお声をかけてください。

イラスト出典:(株)コムネット

① 健康な状態



健康な状態の歯肉はピンク色。引き締まって弾力があります。

② 歯肉炎～歯周病のはじまり



歯と歯肉の境目が赤く腫れて出血する状態。歯垢(プラーク)、歯石が原因です。

③ 歯周病(軽度)



歯肉の炎症が広がり、歯と歯肉の間の溝が深くなります(歯周ポケット)。

④ 歯周病(中程度・重度)



歯周ポケットがかなり深くなり、歯を支える力がかなり低下します。

⑤ 歯の喪失

最終的に歯が抜け落ちてしまいます。日本で歯を失う最大の原因が歯周病です。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



おはろ 尾原 立樹 くん

★平成24年6月8日生まれ

★長男 ★野市町

★ご両親から...

いつもニコニコ顔で楽しませてくれるりっちゃん。これからも元気で明るく育ててね。

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

締切までにクイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

夜須町大手の浜に生息しているサンゴは、平成22年の調査で何種類確認されたでしょうか。

プレゼント ◆提供/葎屋

こーにゃんクッキー(3枚入り・474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電話番号 ⑤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 **7.18(木)** 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 8月号」で発表します

◆6月号当選者◆ おめでとうございます。

井天座で開催の桂三若落語会でのチケット引き換え券をお送りします。 ◆6月号答え/8020

野市町/森田多津さん・山崎美代子さん 高知市/川村雅子さん



葎屋

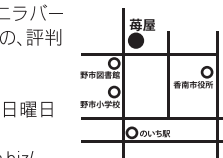
ショーケースには色鮮やかなスイーツ、棚には焼きたてふわふわのパンが並んでいます。風鈴やスイカの形をしたパッケージに詰められた焼き菓子、プレゼントにも◎。そして、ご当地パーガーとして人気の、地元産の食材を使ったニラパーガーとシイラパーガー。葎屋ならではの、評判の味と食感を是非どうぞ。

■住所 香南市野市町西野520-7

■TEL 0887-56-0939 ■定休日 日曜日

■営業時間 8:00~19:00

■ホームページ http://www.ichigoya.biz/



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。

<1人分の栄養価> エネルギー 149kcal
たんぱく質 16.2g 脂質 3.9g
カルシウム 23mg 塩分 1.2g

作り方

- ①しいらに、酒をふっておく。
- ②ナスは、1.5cmの輪切りにして、水につけてアクを抜き、水気をきる。
- ③みょうがは千切り、ネギは小口切りにする。
- ④サラダ油を熱したフライパンに片栗粉をまぶしたしいらを入れ、フタをして両面をこんがり焼く。焼けたら、いったん取り出す。そのままのフライパンにナスを入れて両面を焼く。ナスがしんなりしたら、しいらをフライパンに戻し☆を加えて味をからめる。
- ⑤皿にしいらとナスを盛り、みょうがとネギを上を飾る。

材料 (4人分)

- しいら 70g×4切れ
- ナス 2本
- みょうが 2本
- ネギ 少々
- 酒 少々
- 片栗粉 適量
- サラダ油 大さじ1
- ポン酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ1

しいらのワンポイント

- 大根おろしや白髪ネギをのせてもいいでしょう。
- しいら以外の魚や鶏肉、豚肉で作ってもおいしくいただけます。

地産地消レシピ... しいらのポン酢照り焼き

