

# このまちで...



「チリメンジャコの加工業をやる以上は、地元で水揚げされたものを使い、『あんたんくのやつたら間違いない』と言われる、安全でおいしいジャコを作ること。消費者の人とはもちろんやけど、市場や仲買、量販店などと信頼というブランドが作れたら、地域の活性化にも絶対につながると思う。高齢化で漁師をやめる人がおられるのも事実。でも自分たちが頑張ること、漁師の人も安定した収入が入る。そうしたら漁師をしたいと思います。若い人も出てくる。そうならいいな。」

「最初の頃は、生シラスの良し悪しの見分け方が分からず、とにかく買わんといかんと思うて魚を買った。ゆでて釜から出てきたジャコを見て、いかんと思つたね。色々な種類の魚が混ざつていて、大きさもバラバラ。見たらわかるわねえ。商品として良いか悪いか。最近やっと、魚の鮮度と質を見分けられるようになった」と笑います。

「最初の方は、生シラスの良し悪しの見分け方が分からず、とにかく買わんといかんと思うて魚を買った。ゆでて釜から出てきたジャコを見て、いかんと思つたね。色々な種類の魚が混ざつていて、大きさもバラバラ。見たらわかるわねえ。商品として良いか悪いか。最近やっと、魚の鮮度と質を見分けられるようになった」と笑います。

今回は、松木一彦さん(吉川町)から紹介の野村健太郎さん。松木さんいわく、「仕事と遊びの時間の使い方がとても上手な人」だそうです。

## ジャコを吉川の地域産業に

野村 健太郎さん(35歳 吉川町)



※今回は、野村さんの趣味である音楽つながり、スーパーサックスプレイヤーの相原秀夫さん(香我美町)です

# おまきくなあれ

わがやのお姫さま



わがやのお姫さま  
 田瀬 寧々 ちゃん  
 田瀬 希々 ちゃん  
 ★次女  
 ★平成23年10月5日生まれ  
 ★パパ 学さん ★ママ 直美さん  
 ★ご両親から...  
 姉妹仲良く、健康に育ってね。

おまきくなあれでは、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◆  
 80歳まで自分の歯を20本保つことを何と言うでしょうか。  
 ヒントは26ページ。数字が4つです。

プレゼント ◆提供/弁天座運営委員会  
**桂三若落語会(入場券)...**ペア3組6名さま  
 ※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、公演当日、弁天座へお持ちください

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 **6.18(火)** 当日消印有効  
 ※当選者は「こうなんNOW 7月号」で発表します

◆5月号当選者◆ ◆5月号答え/8カ所目  
 香南市観光協会の香南塩だれの引き換え券をお送りします。  
 香我美町/平野綾子さん 夜須町/恒石真弓さん  
 野市町/高橋佐智さん・藤村緑さん  
 吉川町/小串武士さん おめでとうございます。

## 桂三若落語会

■日時/7月7日(日)14:30開演 ■場所/弁天座(香南市赤岡町795)  
 ■入場料/一般1,500円(当日1,800円)、小学生500円(当日も同じ)  
 ■出演者/桂三若(平成6年 六代桂文枝に入門)・笑福亭へ瓶(平成14年 笑福亭鶴瓶に入門) ■チケット取扱所/高新プレイガイド、県民文化ホール、高知市文化プラザかるぼーと、県立美術館、のいち駅、野市中央公民館、夜須中央公民館、弁天座 ■問い合わせ/弁天座 TEL57-3060(9:00~17:00)

※弁天座では、皆さんに楽しんでいただけるイベントや貸し館業務を行っています

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



~6月4日から10日は歯と口の健康週間です~

# 乳幼児期のむし歯予防

一生自分の歯で食べ、豊かに暮らすためには、乳幼児期の歯の状態が大きく影響してきます。一度むし歯になってしまった歯は、もとの自然な歯には戻りません。乳幼児期の歯を健康に保ち、歯によい生活習慣を身につけて、80歳まで自分の歯を20本保つ「8020」を実現していきましょう。



こうなん 元気



問い合わせ  
 健康対策課  
 ☎ 57-7516

## 赤ちゃんの歯は妊娠中にできている

妊娠7週目になると赤ちゃんに歯の「芽」ができます。丈夫な歯を赤ちゃんにプレゼントするためにも、妊娠中はカルシウムやビタミン、良質なタンパク質等をバランス良く取りましょう。

## 乳歯はデリケート

生後6カ月頃になると下の前歯が生えてきます。乳歯は永久歯に比べて歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

## 乳幼児期のむし歯の影響

- ①永久歯もむし歯になりやすい。
- ②弱い歯質の永久歯になる。
- ③歯並びが悪くなる。
- ④発音がうまくできなくなる。
- ⑤かむ力が育たない。
- ⑥歯を大切にすることが養われない。

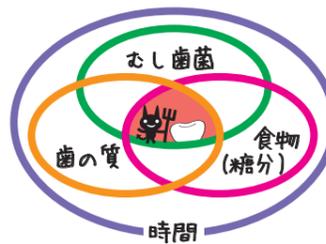
## むし歯の菌はどこから?

もともと子どもにむし歯菌はありません。むし歯菌の感染の多くは、身近にいる保護者などの「だ液」を通してです。大人がかんだ物を直接口移して与えたり、スプーンやコップなどを共有するのはやめましょう。個人差はあるものの、大人の口の中にはむし歯菌がいます。



## むし歯のできる4つの条件

「歯が弱い」「むし歯菌」「食べカスが残ったまま」「一定以上の時間の4つの条件がそろえば、むし歯ができます。



## むし歯にならないためには

- 歯磨き  
むし歯になりやすい「歯と歯の間」「歯と歯肉のさかいめ」「奥歯のみぞ」は、磨き残しがないように気を付けましょう。
- 規則正しい食生活  
むし歯は、一日に食べ物を口にする回数が多いことに関係しています。食事やおやつなどだらだら食べる習慣をなくしましょう。
- 定期的に歯科健診を  
かかりつけの歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けましょう。
- フッ素でむし歯予防  
フッ素は、歯のエナメル質を強くしてくれます。歯医者さんでフッ素を塗ってもらったり、フッ素入りの歯磨き剤を使うことで、むし歯の予防効果が高まります。ただし、フッ素はむし歯を直すものではありませんので、毎日の歯磨きや食事への注意は忘れずに!

<1人分の栄養価>エネルギー 127kcal  
 たんぱく質 2.4g 脂質 4.0g  
 カルシウム 47mg 塩分 0.2g

## 作り方

- ①さつまいもをゆで、ボウルに入れて泡立て器でつぶす。
- ②別のボウルに卵を割り入れてから、黒糖、牛乳、ホットケーキミックス、黒ごまを入れてよく混ぜる。
- ③②へ溶かしたバターを入れてよく混ぜたら、さつまいもを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートまたはフライパンを熱して、油をひき③をスプーンで流し入れて弱火で焼く。
- ⑤プツプツと泡が出てきたら、裏返して焼き上げる。

## 「いも-ん」のワンポイント

- ★バターは湯煎にかけて溶かしましょう。
- ★さつまいもは、蒸してからつぶしてもいいでしょう。



## 地産地消レシピ... さつまいもの黒糖ホットケーキ



平成25年度標語  
 『健康は食から 歯から 元気から』