

このまちで...



三足のわらじ
松木 まつき
一彦さん(33歳 吉川町)

普段は、石材店の従業員、休日は庭師に農業と、いくつもの顔を持つ松木さん。
庭師としてのスタートは、高校3年生のとき、学校へ来ていた求人票を見て会社が県外ということにひかれ就職したことから。とにかく当時は県外に出たい。それだけだった。造園業がどんな仕事なのかも全く知らなかったし、親にも相談せなかった。とりあえず、寮があるだけでも親が安心できるかなあ...ぐら「いや」って当時を振り返ります。
就職して間もないころは草引き専門。しばらくしてから剪定バサミを使うの刈り込み、そして葉一枚一枚を剪定する手バサミへと受け持つ作業が変わっていったと言います。
「技術は盗めみたいな感じで厳しかったけど、造園は、団体競技みたいなもの。でも実際は、草引きをする人、剪定をする人など、作業をする場所や内容が違う分、自分をア

ピールできるというか、仕上がりの段階で自分の値打ちが感じられるところが魅力やないかと思うところ。照れくさそうに話します。
地元に戻ってきてから、数年間は造園会社に勤務し、家庭の事情で現在の会社に就職してから6年。今では異なる職種を使い分ける生活が当たり前になっています。
「根は造園が好きながやと思う。個人的に頼まれて、今も庭の手入れをさせてもらうことがあるがやけど、その人からの紹介で初めての所へ行く。そのうち、その人とも直接の付き合いが始まって、毎年行かせてもらえるようになる。結局は人と人との付き合いがやと思っ。こんな生活ができるのも今の会社の社長のお陰やし、ありがたい」
もうすぐラッキョウの季節。仕事の合間の農作業は大変やけど、毎日、予定が入ってないと何したらえいか分からんがよ」と笑います。

松木 まつき
一彦さん(33歳 吉川町)



※次回は、松木さんの先輩で野村健太郎さん(吉川町)です

今回は、北本絵理さん(吉川町)から紹介の松木一彦さん。北本さんいわく、「とても器用な人」だそうです。

こうなん 元気

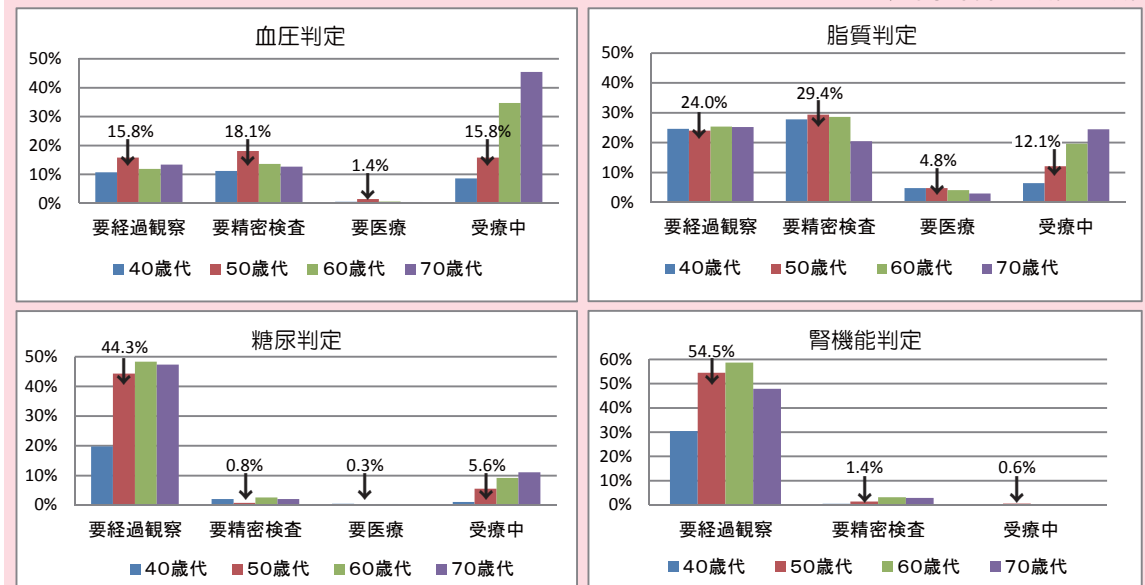
問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

特定健診を 受けましょう

働き盛りからの健康管理が重要です!

50歳代で検査値が悪くなる傾向に!

平成24年度血液検査判定結果



- 血圧...「要経過観察」「要精密検査」ともに50歳代の割合が一番高くなっています。
- 脂質...年代を問わず「要経過観察」「要精密検査」の割合が高くなっています。
- 糖尿・腎機能...50歳代で「要経過観察」の割合が急激に増えています。

ヘモグロビン・エイワンシー
HbA1c が変わります

糖尿病の検査として特定健診でも実施しているヘモグロビン・エイワンシー(HbA1c)は、検査の日から1~2カ月間の血糖の状態を推測することができます。
平成24年4月からHbA1cの表記の国際標準化に伴い、特定健診の結果も平成25年度から国際標準値による記載となります。これまでの数値から、およそ**0.4%高**くなりますので、以前の数値と比較する場合は、0.4%引いて考えてください。

- ◆要経過観察...軽度の異常がみられます。生活習慣の改善を心がけ、健診で経過をみていきましょう。
- ◆要精密検査...検査値に異常がみられます。精密検査を受けてください。
- ◆要医療...検査値に異常がみられます。医療機関での治療が必要です。
- ◆受療中...主治医の指示に従って、治療及び経過観察を続けてください。

特定健診は簡単に受診でき、脳卒中、心臓病、腎機能障害など生活習慣病のさまざまなリスクが分かれます。
受診対象は、**40歳から74歳**までの人。健康管理のため、**年1回、忘れずに受診**しましょう。

(関連22ページ)

特定健診の集団健診日は22ページに掲載

おおきくなあれ

わがやの王子さま



のむら ゆずひと
野村 柚仁 くん
★平成24年6月11日生まれ
★パパ 高仁さん ★長男
★ママ 真樹さん ★野市町
★ご両親から...
素直でやさしい子に育ってね!!

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

今月のプレゼント

◆クイズ◆
県内の集落活動センターとして、西川地区集落活動センターは何カ所目の設立でしょうか?

◆提供/香南市観光協会
プレゼント
香南塩だれ(3本セット・1,260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、直接お店で引き換えてください

◆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 **5.18(土)** 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 6月号」で発表します

◆5月号当選者◆ おめでとうございます。
CREAMのイタリアンジェラートの引き換え券をお送りします。 ◆4月号答え/322人
野市町/石元理沙さん・猪原康江さん・島村一也さん・谷岡博人さん・恒石正喜さん・西村光弘さん・矢野良子さん 香我美町/藤野由花さん 夜須町/田村文さん・津田真理さん

香南市観光協会
「食べる」「遊ぶ」「歴史散策」など、香南市のいいところを全国に発信しています。香南市特産のニラを一番おいしく食べてもらおうと、平成22年から取り組んでいる「ニラプロジェクト」。このたび、ご当地B級グルメ「香南ニラ塩焼きそば」におすすめの塩だれに、「ピリ辛味」「焦がしニンニク味」の2種類が加わりました。チャーハンや料理のアレンジとしてもごも!そして、香南市のPRに役買っているのが、一緒に飲料水のCMにも出ています。
■住所 香南市野市町西野2056(のいち駅内) ■TEL 0887-56-5200
■営業時間 7:00~19:00 ■定休日 なし

作り方
①広げた豚肉に豆板醤をうすくぬる。
②①にらっきょうの酢漬けを2粒のせ巻く。
③小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりと衣をつける。
④170℃に熱した油で表面がきつね色になるまで揚げる。
⑤器にレタスをしき、④を食べやすく切って盛り、パセリとプチトマトを添える。

※付け合わせのレタス、パセリ、プチトマトは栄養価の中に含まれていません



らっきょうちゃんのワンポイント
★らっきょうには、血液サラサラ効果、疲労回復、整腸作用等の働きがあります。便秘気味の場合は、らっきょうを試してみてください。