

このまちで...

今回は、横田有弥くん(野市町)から紹介の北村年夫さん。
横田くんいわく、「いつも元気に明るく、やさしい声を掛けてくれる大将」だそうです。



香南市内で居酒屋を始めて24年。酒好きが高じて、今になっちゅうと笑います。
もともと、造船所で溶接の技術職として働いていた北村さん。造船業が厳しさを増していた1980年代「これから先、なんかせんといかん」の思いが強く、思索した揚げ句、転職を決意。
「もともと、おじいさんとおばあさんが家で魚屋をやりました。魚をさばくことも抵抗なかったからね。一緒に店をやってくれる板前さんもいたし。後は店の場所。どこかないらうかと探しゆつとき、ちやうどこのビルが建設中やっ」と当時を振り返ります。

お客さんに喜んでもらいたい

北村 年夫さん(71歳・吉川町)

「一カ月くらい前やったらうつか、夜須のホテルに泊まっちゅうという人が18人で来てくれてねえ。ジャンボ串カツをおいしい言っつて追加注文してくれたがよ。あのときは嬉しかったねえ」と声が弾みます。
「これまで、しんどいと思っつたとき...ないねえ。お店をする以上は、やらんといかんとの思いがあるき。夜が遅くなるき、大変やねえ」と言われたりもするけど、家のお風呂に入っつて出てきてから飲む(お酒)一杯が、またえいがよと顔をほころばせます。
「とにかく、お客さんに喜んでもらいたい。料理を運んだときに『これ、おいしかった』と言っつてくれたり、帰るとき『大将、また来るきね』と言っつてもらえたときが、なにより嬉しい。これからも初心を忘れんように、やらんといかんと思っつちゅう」と唇をキュッと閉じました。

※次回は、北村さんと同じ町に住んでおり、天然色市場の店長をされている北本絵理さん(吉川町)です

健康推進員は地域の健康リーダーです。



皆さんは、健康推進員をご存じですか。
以前は、保健指導員などの名称で活動していましたが、香南市発足後名称を健康推進員に変更し、活動内容も、より地域にあった健康づくり事業ができるようになりました。
現在、香南市では271の方が地域の健康リーダーとして活動しています。

平成24年度の活動

今年度、特に力を入れて取り組みを行ったのが、特定健診の受診の勧奨です。集団健診の日程に合わせて約3,000世帯へ手紙を配布しました。その結果、昨年度より250人以上の受診者増となりました。

定期的な健診を受け、**自分の健康状態を知る**ことで、健康維持に繋がります。
皆さん、忘れずに健診を受けましょう。
健診日・場所などを手書きしたポスターを使って啓発しています。
吉川支部では文化祭で血圧測定を実施。日頃から自分の血圧を知っておくことはとても大切。
複十字シールをご存じですか? 結核撲滅のための募金活動を行いました。



健康推進員とは...

自治会や町内会からの推薦の後、市長の委嘱を受けています。
研修等で学んだことを通して、自身の健康づくりを実践することももちろん、自身の体験や得た知識を家族や友人、近所の方などに伝えることで、健康で豊かに暮らせる香南市をつくる活動をしています。

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



近藤 詩 ちゃん

- ★平成22年7月31日生まれ
- ★パパ 誠さん
- ★ママ 優子さん
- ★ご両親から...

いっっぱい食べて元気に育ってね!

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

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

2月17日に開通した高知東部自動車道・香南かみICから香南やすICの間は何キロでしょうか?

プレゼント

水餃子(冷凍・7個入り・350円相当)・・・10名さま ◆提供/来

※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 **3.18(月)** 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 4月号」で発表します

◆2月号当選者◆

土佐語で語る絵巻の世界の入場引き換え券をお送りします。
赤岡町/川淵豊子さん 野市町/滝田彩さん 夜須町/野村喬さん



焼小籠包 水餃子 来

2月4日にオープンした焼小籠包と水餃子のお店。焼小籠包は、上海でもっともポピュラーなファーストフードで、外はカリッと香ばしく、皮はモチモチ。皮に箸を入れると中からあふれ出すコラーゲンたっぷりの熱々の肉汁がたまらない。水餃子は肉のうまみとともにセロリの食感が楽しめる。そのほか蒸し鶏も人気メニューの1つ。持ち帰りだけでなく、できたて熱々を店内で食べることもできる。本場、中国仕込みの美味しさを堪能あれ!

■住所 香南市野市町西野2545-1 ■TEL 0887-56-1566
■営業時間 11:00~19:00 ■定休日 日曜日、祝日(一部)

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

国保に加入されている方へ

◆職場で受けた健診結果の提供をお願いします◆

職場の健康診断を受けられている国保加入者(40歳~74歳)の方は、健診結果の提供をお願いします。健診結果の情報をいただくことにより、特定健診を受けたこととなります。お手数ですが、健康対策課まで

ご連絡ください。
健診結果で、不明なことや心配なこと等がありましたら、お気軽にご連絡ください。月1回、保健師や栄養士による健康栄養相談も実施しております。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 387 kcal
たんぱく質 13.4g 脂質 6.9g
カルシウム 59mg 塩分 1.7g

材料 (4人分)

- 米 2合
- 大豆(水煮) 80g
- ニンジン 60g
- ツナ缶(かつおフレーク油付け) 80g(1缶)
- じゃこ 20g
- わかめ(乾燥) 3g
- ニラ 少々
- しょうが 少々

- A 砂糖 大さじ1/2~1
- しょうゆ 大さじ1~2
- 酒 大さじ1

作り方

- ①ニンジンは千切りにする。
- ②ニラは小口切り、わかめは水につけてもどして細かく切る。しょうがはすりおろし、ツナ缶は軽く油をきっておく。
- ③フライパンにツナ缶、ニンジン、じゃこを入れて炒める。大豆とニラを加えてから A を入れて炒りつける。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜ合わせる。



“じゃこたん”のワンポイント

骨や歯を丈夫にするカルシウム、ビタミンDが多く含まれています。じゃこの塩分によって、しょうゆなどの調味料を調整しましょう。

地産地消レシピ... 香南ごはん

