

# このまちで...



※今回は、地元で美容院をやっているという西山正志さん(夜須町)です

10年以上勤めた住宅設備会社を辞め、平成26年10月から水道とガス工事の請負業を始めた宗園さん。自分一人でやっているの、これからのことについて、不安がないわけではないです。今は有り難いことにいろいろな方から声を掛けてもらい、仕事をさせてもらっています。この時期、漏水の電話をもらうこともありますが、先に受けた仕事が入っていると、すぐに行くことができなかったり、場合によっては断らなくてはいけなかったりで、申し訳ないなと思うこともあります」と遠慮がちに話します。

「高校卒業後、就職した会社で、たまたま配属されたのが水道部門。配属先が電気部門だったら今頃、電気工事をやっていたかも」と笑いつつ、「これまで、水道工事をやってきて、『しんどいな』と思ったことはあっても『嫌だな』とか『辞めたい』と思ったことはないのです、たぶん自分

## 大切にしたい、人との繋がり

宗園 尚宏さん(38歳・夜須町)



今回は、海島未来さん(夜須町)から紹介の宗園尚宏さん。海島さんいわく、「実直で、みんなを引っ張っていくガキ大将的な面を持つ方」だそうです。

# おおきくなあれ

わがやの王子さま



キョウエン 宗園 一翔くん

★平成25年1月17日生まれ ★お父さん 大介さん  
★次男 ★香我美町 ★お母さん 美紀さん  
★ご両親から...  
いつもニコニコ元気いっぱいの一翔。これからも元気ですくすく大きくなってね。

おおきくなあれでは、3歳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◆

香南市は、3月1日で市制施行・合併何周年を迎えたでしょうか。

プレゼント ◆提供/女川町(宮城県)

さんまと鮭のこぶ巻き・そぼろセット(1,500円相当)◆3名

※引換券をお送りしますので、市役所秘書広報係までお越しください

### 応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 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 3.18(金) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW4月号」で発表します

### ◆2月号当選者◆

おめでとうございます。NPO法人しあわせみかん山のドライみかん 野市町/浜田敏子さん 夜須町/中村光男さん

# 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

## 女川町(宮城県)

一日も早い復興を目指し頑張っています。皆さん、女川町へお越しください。

女川町は、宮城県の東、牡鹿半島基部に位置し、東日本大震災後、三陸地域に創設された「三陸復興国立公園」地域に指定されています。リアス式海岸は、天然の良港を形成し、カキやホタテ、ホヤ、銀鮭の養殖業が盛んで、暖流・寒流の交わる世界三大漁場の一つ、金華山沖漁場が近いことから漁場には年間を通じて豊富な魚種が数多く水揚げされています。

JR女川駅前商業エリアには、テナント型の商業施設「シーパルピア女川」のほか自立再建事業者も順次開業しており、水産体験と水産加工品等当地産品の魅力を発信する、女川水産体験館「あがいんステーション」では、水産加工品をブランド化した認定品(写真)などの販売も行っています。

■問い合わせ:女川水産体験館 あがいんステーション TEL 0225-98-7839

※女川町と香南市は平成24年3月に防災協定を締結しています。関連記事26ページ

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。

# こころの健康づくり

ちょっと疲れていると感じたら、「こころの体温計」でメンタルチェックをしてみてください



春は、進学や就職、人事異動など生活環境の変化による、からだやこころの調子を崩しやすい季節です。そこで、自殺者数が最も多い3月を『自殺対策強化月間』と定めています。

## こころの体温計をご利用ください

こころの健康づくりの一環で、平成26年度から市のホームページに「こころの体温計」を開設しています。

こころの体温計は、いくつかの質問項目に答えると、こころの状態が絵で表示されるようになっており、あわせて相談窓口一覧の紹介もあります。

また、自分のこと以外に、家族のことや赤ちゃんのいるママさん向け、ストレス対処のタイプ、アルコールに関することについてもチェックができますので、ご利用ください。

## 大切な人の悩みに気付いてあげてください

あなたの大切な人の様子が『いつもと違う』とき、「眠れている?」「どうしたの?」と、まずは声を掛けることから始めてみませんか?

### あなたもゲートキーパー宣言!!

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に『気付き』、声を掛け、『話を聴いて』、必要な支援に『つなげ』、『見守る』人のことです。

### 『いつもと違う』の気付きのポイント

◆こころの面...疲れやすい、表情が乏しい、イライラしやすい、ゆううつな感じ、落ち着きがない。

◆からだの面...食欲がなくなる、寝つきが悪い、眠れないことが続く、動悸がしたり、汗をかきやすくなる。

◆行動の面...身だしなみに気を使わなくなる、外出や人と会うのがおっくうになる、遅刻や早退が増える。

健康対策課では、こころとからだの健康づくりに関する相談にも随時対応しています。

## レシピ集 “元気いっぱい朝ごはん” より レンジで簡単! かき玉汁

〈1人分の栄養価〉エネルギー 35kcal  
たんぱく質 2.5g 脂質 1.6g  
カルシウム 9mg 塩分 0.6g

### 材料 (1人分)

卵 ..... 1/4個  
だし汁 ..... 3/4カップ  
酒 ..... 小さじ1  
塩 ..... 適量  
しょうゆ ..... 適量  
水溶き片栗粉 ..... 適量  
ねぎまたは乾燥わかめ ..... 適量

### 作り方

- ①マグカップにだし汁・酒・しょうゆを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- ②①に水溶き片栗粉を混ぜ、溶き卵を細く回し入れる。
- ③ラップをして電子レンジで約1分加熱する。好みで、小口切りのねぎや乾燥わかめを入れる。

◎だし汁・しょうゆなどの代わりに、水とコンソメ顆粒で作ってもいいです。  
◎電子レンジから出すときは、やけどに注意してください。



### ●アクセス方法

◎パソコン

<https://fishbowlindex.jp/kochikonan/>  
(香南市ホームページに専用バナーがあります)

◎携帯電話・スマートフォンは、右のQRコードからどうぞ。

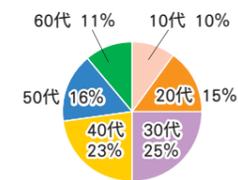


### ●利用状況

(平成27年4月~12月までのアクセス数=11,748件)

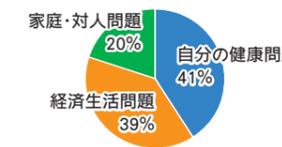
月	4~6月	7~9月	10~12月
本人モードアクセス数 (本人自身が自分のこころを確認する)	1,175	1,124	2,579
総アクセス数	2,866	2,742	6,140

### ●年代別利用割合



### ●悩みの内訳

(本人モードの利用者)



本人モードでは、ストレスチェックと落ち込み度チェックにすべて答えると、各キャラクターがこころの状態を4段階で表示します。

- 【赤金魚】...自分の病気などのストレス
- 【黒金魚】...対人関係のストレス
- 【金魚鉢のヒビ】...住宅環境のストレス
- 【猫】...社会的なストレス
- 【石】...その他のストレス
- 【水の透明度】...おちこみ度

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります  
※医学的診断をするものではありませんので、心配な方は専門機関にご相談ください



※レシピ集作成時(平成25年度)で掲載しています