

# このまちで...



「講習会などで紹介されることの多かった、一次産業で地域が元気だ」という四国の事例。自分の目で実際に見たくて、香川、徳島、高知の順で農家を訪問。直販市で気になる野菜を見つけては、生産者に電話を掛け会いに行きました。高知を回っている間に、食の豊富さとスーパーの直販コーナーの充実さからもわかる農業と地域のつながりの強さ、そして郷土愛が強く、世話焼きだという人柄にもひかれ、愛媛に行く前に

「今から3年前の平成25年、カメムシの大発生で多くのミカンが落下。サポーターさんにミカンを送れないという現状に落ち込み、かろうじて木に残ったミカンでジュースとドライみかんを作り、送らせてもらいました。苦情を覚悟していた中、多くの励ましの連絡をいただき、今季も収穫を迎えることができました。これからも『おいしい』の笑顔をお届けできるよう頑張ります」と、収穫の喜びをかみしめていました。

※今回は、地元で水道工事業を営んでいる宗圓尚宏さん(夜須町)です

今回は、高橋勇夫さん(夜須町)から紹介の海島未来さん。高橋さんいわく、「高知へ移住してきて、自然農法でのミカンづくりに一歩懸命取り組んでいる、行動力のある方」だそうです。

## しあわせを届けるミカン

海島 未来さん(33歳・夜須町)



店で売られている野菜が、農業や化学肥料を使って作られているという現実を知った12年前。それは東京出身の海島さんが、自然豊かな沖縄県久高島の生活で知った事実。生産量や収益に重きを置いた農業、環境の変化による海への影響、田舎でさえ、自分たちの命を育むためであるはずの食が置いてきぼりになっているという思いが強くなったと言います。

移住を決めました

高知に移住して3年目のある日、みかん山の後継者がいなくて困っているということを聞いた海島さん。山を訪れ、今にも枯れそうな木の現状を見て、仲間数人と引き受けることを決意。その翌年、NPO法人しあわせみかん山を設立し、自然も地域も元気になる農業を目指し、サポーター制による無農薬無肥料の自然栽培に取り組んでいます。

※関連記事「今月のプレゼント」

# 地域の健康リーダー 健康推進員

特定健診やがん健診は毎年受けてください

香南市では、現在246人の健康推進員さんが、地域の健康づくりのために活躍しています。

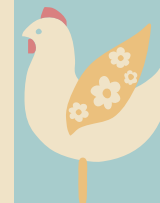
## 健康推進員とは

町内会や自治会からの推薦などにより、市長が委嘱しています。健康推進員は、健康に関する研修を受けることで知識を深め、自らの健康への意識を高めています。また、健康への取り組みを生活の中に取り入れるとともに、家族や地域への情報発信や啓発の担い手としても活躍してくれています。

## 活動内容

主な活動は、特定健診やがん検診の受診勧奨です。特定健診の対象者へのちらしの配布や健診ポスターの掲示で健診日程をお知らせしています。各支部では、文化祭での家庭血圧測定の推進やウォーキング大会、運動教室など、地域での活動に積極的に取り組んでいます。

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516



赤岡町は文化祭やイベントで受診の勧奨を行っています。

香我美町では、文化祭で測定コーナーを設け啓発をしています。今年1月10日に行いました。



平成27年11月14日に夜須町インターバル速歩講習会を行いました。

野市町では、平成27年10月24日に筋力アップ教室を実施しました。



平成27年10月4日に吉川町でウォーキング大会を行いました。

これからも様々な形で、地域の健康活動をすすめていってくださる健康推進員さんにご注目ください!

# おおきくなあれ

わかやのお姫さま



おはら 小原 愛未 ちゃん

★平成25年11月24日生まれ ★お父さん 義仁さん  
★長女 ★赤岡町 ★お母さん 望美さん  
★ご両親から...  
まわりの皆を元気にしてくれるステキな笑顔。これからもその笑顔忘れずに♪ お兄ちゃんとも仲良くね(^\_^)

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

## 今月のプレゼント

### ◆クイズ◆

平成27年10月1日現在の香南市国勢調査人口(速報値)は何人だったでしょうか。

プレゼント ◆提供/NPO法人しあわせみかん山

ドライみかん(25g みかん4.5個分 880円相当)・・・2名

※引換券をお送りしますので、しあわせみかん山で交換してください

### 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

2.15(月) 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW3月号」で発表します

### ◆1月号当選者◆

おめでとうございます。  
香南市観光協会の山北みかんまるごと大福

野市町/山本美苗さん 吉川町/足達慶乃さん ◆1月号答え/17人

### NPO法人しあわせみかん山

担い手のいなくなったミカン畑(香南市野市町東佐古、三宝山トンネルの北)を借り受け、平成23年3月から無肥料、無農薬の自然栽培に取り組んでいます。世界で初めて無農薬・無施肥のリンゴの栽培に成功した木村秋則さんから、平成24年に木の剪定指導を受け、試行錯誤を繰り返しながら約1,000本のミカンと向き合っています。運営は、主に趣旨に賛同するサポーターさんによって支えられており、毎年12月にはみかん山で収穫した早生みかんが届けられています。今年も、ミカンと無添加ジュース、実を皮ごと輪切りにして乾燥させたドライみかんのギフトセットの販売にも取り組んでいます。

■個人サポーター年会費:一口5,000円 ■ギフトセット:①ミカン、ドライみかんのセット1,900円、3,500円(ミカンの個数で料金異なる) ②ミカン、ジュースのセット3,900円 ③ミカン、ジュース、ドライみかんのセット5,500円 ■問い合わせ:NPO法人しあわせみかん山(代表 海島未来) TEL 0887-50-1371 http://mikanyama.org/

※関連記事「このまちで」

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。



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

## やきにくパン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 228kcal  
たんぱく質 9.8g 脂質 11.0g  
カルシウム 10mg 塩分 1.0g

### 材料(1個分)

ロールパン ..... 1個  
牛肉 ..... 適量  
にんじん ..... 適量  
玉ねぎ ..... 適量  
焼き肉のタレ ..... 適量  
サラダ油 ..... 適量

### 作り方

①にんじんと玉ねぎを切る。  
②フライパンにサラダ油を熱して、牛肉とにんじん、玉ねぎを炒め、焼き肉のタレで味を付ける。  
③ロールパンに切り込みを入れて、②をはさむ。



◎前日の残りのおかずを  
使うと朝が楽です。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています