

# このまちで...

今回は、岩川沙紀さん(夜須町)から紹介の野村将宗さん。岩川さんいわく、「働き者で研究熱心な人」だそうです。



**野村将宗さん**が「自分の店を持ちたい」と思ったのは大学生のとき。親元を離れ、広島での一人暮らし。そろそろアルバイトでもと思っていたときに友達と一緒にアメリカンドライニングカフェ。手作りのハンバーグが入った大きなバーガーをメインに、フードもドリンクも充実しておリアメリカンな雰囲気もさることながら、誰もが笑顔になれるのが印象的だったと言います。

「学生風の人も居れば仕事帰りのサラリーマン風の人、バイクのハーレーに乗っている人たちなど、年齢

## お店は自分の夢

野村将宗さん(26歳・野市町)

も職種も違う人たちがドリンク片手に食事もお話も楽しむ。ときには店員も会話に入る。お客さんと近い関係が魅力的でおもしろかったですね。そのうち、自分の店を出したいと思うようになり、帰ってきました。店のカウンターとテーブル、椅子は野村さんの手作り。椅子のひじ掛けに腰をかけることもできるような広めに作るなど、店でゆっくり楽しめる工夫がされています。

「オープン当初は、提供時間の遅さや味付けなどのクレームに、悔しい思いをしたこともありましたが、今は、常連の方や新しいお客さんも来てくださるようになり、メニューも徐々に増やしているところです。音楽仲間との会話から始まった、毎月月末に行う無料ライブも、もうすぐ12回。イベントも含め、誰もが家族のような雰囲気を楽しめる店に、もつともしていきたいですね」

※次回は、野村さんが通っている美容室のオーナー、前田努さん(野市町)です

# がん検診を受けていますか



こうなん元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

日本人の3人に1人は“がん”で亡くなっています!

がんで亡くなる方は年々増加し、2013年には約36万人の方が亡くなっています。現在日本人の死因第1位になっており、3人に1人ががんで亡くなっているということになります。

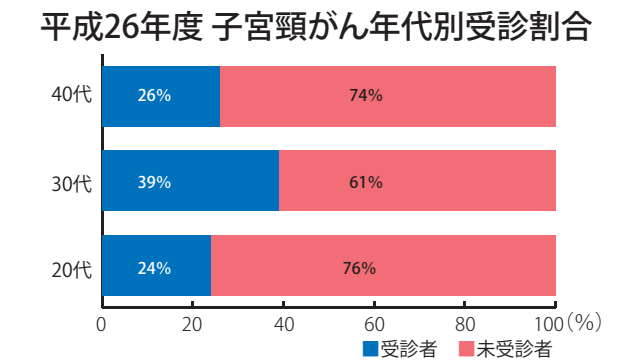
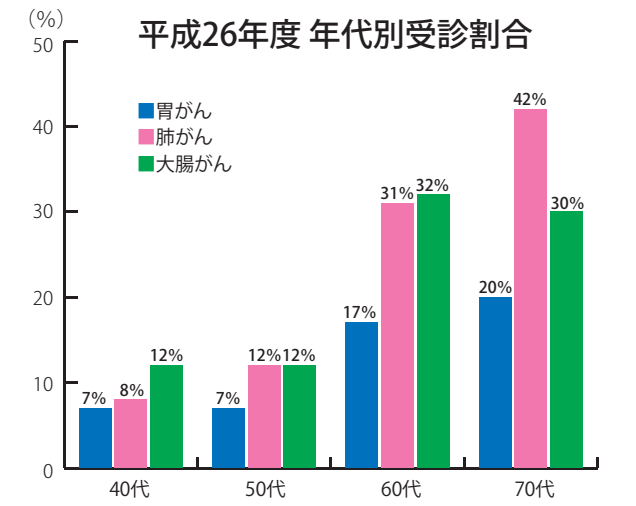
働きざかり世代の受診割合が低くなっています!

がんは働きざかりの世代から徐々に増えていきます。胃がん・肺がん・大腸がんは50代~60代が好発年齢となっています。また、子宮頸がんは30代~40代に多く、20代では急増しています。

しかし、香南市の胃がん・肺がん・大腸がん検診では、40代~50代の働きざかりの世代の受診率が低くなっています(右図上)。また、子宮頸がん検診も好発年齢である20代~40代のどの年代においても、半数以上が未受診という結果になっています(右図下)。

定期的ながん検診を受けることが大切です!

がんは早期に発見し、治療を行えば生存率も高まります。「今のところ症状がないから大丈夫」「健康には自信がある」と思っていませんか?早期のがんは自覚症状がほとんどありません。そのため、がんを予防するためには症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。



“休日がんセット検診”を行います。  
「平日は仕事が忙しくて検診に行けない」「検診を受け忘れていた」という方は、この機会にぜひ!  
日時: 9月20日(日) 受付8:30~10:30 ※要予約  
場所: のいちふれあいセンター ※関連13ページ

## おおきくなあれ

わがやの王子さま

きたむら れんたろう  
**北村 蓮太郎 くん**

★平成25年8月17日生まれ ★お父さん 勇さん  
★長男 ★吉川町 ★お母さん 早絵さん

★ご両親から...  
小さく生まれた蓮太郎ですが、そんなことを感じさせないくらい元気に育っていますね。  
これからも笑顔いっぱい、優しく、勇ましく育てね(^o^)

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!

# 今月のプレゼント

◆クイズ◆  
10月以降、12桁の番号が書かれている通知カードが送られてきます。この番号のことを何というでしょうか。

プレゼント ◆提供/アジアンダイニングカフェ サロン Asian Daining Cafe' SALON  
ドリンク(500円相当)・・・10名  
※当選の方に引き換え券をお送りします

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 **9.16(水)** 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW10月号」で発表します

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

◆8月号当選者◆ おめでとうございます。  
カフェレスト マリンブルーのチキンカレー  
赤岡町/上岡愛理さん 香我美町/宮内理香さん 野市町/岡辺直和さん・尾城茂さん・山崎美翠さん 夜須町/松井美鈴さん・柳田貴美子さん ◆8月号答え/土佐の塔

アジアン ダイニング カフェ サロン  
**Asian Daining Cafe' SALON**

通りに面したガラス窓に並びお酒の瓶。木製のドアを開けると、程よく落とされた照明に木製のテーブルと椅子が自然の温かみを感じさせる。広島のアメリカンダイニングカフェで修業を積んできたオーナーが提供するメニューは、ロコモコやタコライス、パスタ、ピザなどの洋食のほか、洋酒を中心としたドリンクが200種類以上。カウンター席でゆっくり飲むもよし、常連客との会話を楽しむもよし、会話を大切にするオーナーの思いが伝わる、ついつい通いたくなる居心地の良いお店。10人からの貸し切りパーティーや予約限定ランチにも対応してもらえます。

■住所 香南市野市町西野554-1 サンハイツ真島1F  
■TEL 090-8286-3423 ■定休日 不定休  
■営業時間 18:00~翌2:00 ※関連記事「このまちで」

## レシピ集 “元気いっぱい朝ごはん” より

# オクラどんぶり

〈1人分の栄養価〉エネルギー 305kcal  
たんぱく質 5.3g 脂質 4.6g  
カルシウム 28mg 塩分 0.6g

材料(1人分)  
ごはん …………… お茶碗1杯分  
オクラ …………… 3本  
削り節 …………… 適量  
だししょうゆ …………… 少々  
ごま油 …………… 少々

作り方  
①オクラは洗って薄く切る(星形になるように)。  
②フライパンにごま油を熱しオクラを炒め、削り節・だししょうゆを加えて混ぜる。  
③②をごはんの上に乗せる。

◎大きくなりすぎたオクラも炒めるので食べやすいです。  
◎ごま油で炒めることで風味がアップします。



香南市食育キャラクター「オクラおめ」  
※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています