

# このまちで...



今回は、山下達也さん(野市町)から紹介の山地善久さん。山下さんいわく、「言葉に嫌みがなく、付き合いやすい、周りからも慕われている人」だそうです。

**香南百貨店の宣伝マン**  
山地 善久さん(44歳・野市町)

つなぎの作業服にキャップ帽。それが当たり前だったから」と専門学校の自動車整備士の国家資格を取り、修業を兼ねて愛媛県内のバイク専門店へ就職。技術的なことはもちろんやけど、人と人との会話であったり、「コミュニケーション」を取り方を学んだ5年間「やっ」と当時を振り返ります。

帰ってきてから関わっているのが商工会活動。島中義雄会長からの勧誘もあり、加入することになり、「商工会の事業に関わるといっても、最初のうちはイベントでの手伝いぐらい。33歳のとき、青年部長になったこともあって、全日本素人ちんどんコンクールのステージ運営をやらせてもらった。歩行者天国にした商店街

には笑顔が溢れていて、懐かしいですね。復活してほしいという声もあるけど、参加してくれていた「ちんどん」グループの高齢化もあって、平成18年が最後の開催。残念ですけどね」

今、商工会の理事として取り組んでいるのが、香南市内のお店を紹介した冊子を活用した活動。平成22年に1冊目を発行し、その年の10月に、お店を知ってもらうことも大事と、三宝山で「香南百貨店おひろめ市」を開催しました。そして今年、内容をより充実させた2冊目を発行。「冊子を見て来ました」と県外の方が飲食店を訪れてくれたり、香南市に住んでいる方から「知らないお店の紹介があつていい」との声に、冊子の出来に手応えを感じています。

「店を知ってもらい、来てもらう。これからもPRしていきますよ」と話す言葉に力がこもります。

※次回は、商工会活動を通じて知り合い、今も親しくしているという公文 公さん(野市町)です



# しっかり食べよう 朝ごはん③

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！  
食べる習慣がいたら、次に朝ごはんのバランスを考え、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんが食べられるように、少しずつステップアップしていきましょう。

こうなん 元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

## ◆どんな朝ごはんを食べるといいの？

食卓に3~4つのお皿を用意しましょう。

**主食 (炭水化物)**

◎1つ目のお皿

ご飯やパンなどの主食には脳の栄養であるブドウ糖が含まれています。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目覚めさせましょう。

**主菜 (たんぱく質)**

◎2つ目のお皿

肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。体温が上がることで「やる気」が出てきて学習意欲が向上します。

**副菜 (ビタミン)**

◎3つ目・4つ目のお皿

野菜にはビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整え、便秘も予防してくれます。

~煮干しだしの取り方~ (4カップ分)

煮干し5~6尾の頭と内臓を除き、水4カップに漬ける。しばらくつけてから、火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

朝のみそ汁用は、前日の夜から漬けておくといいですよ。

プラスできるときは、果物または乳製品を入れましょう。

具だくさんみそ汁のススメ

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使った、具だくさんみそ汁を食べましょう。

◆朝食の作り方

- 朝が楽になるように、下準備をしましょう。  
①前日の夜にみそ汁の具を煮て冷蔵庫に入れておき、朝はみそを入れるだけにする。  
②前日の夜に野菜(ブロッコリーなど)を耐熱容器に入れておき、朝、電子レンジで加熱する。  
③昨晚のおかずを朝食にまわす。
- 調理が楽な食材を活用しましょう。  
納豆、ちくわ、じゃこ、缶詰(ツナ・大豆)、乾物類(ワカメ・ふ)、プチトマトを使うと便利。

# 『朝ごはん』は元気のもと

## おおきくなあれ



★パパ 利行さん ★赤岡町  
★ママ 佳奈さん

★お祝い  
江内 楓斗 くん(次男) ★平成21年10月30日生まれ  
★ご両親から... パワフルな次男坊!! いつも元気をありがとう。

★お祝い  
江内 柊斗 くん(三男) ★平成24年1月24日生まれ  
★ご両親から... 元気いっぱいすくすく育てね。いつも笑顔をありがとう。

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!

# 今月のプレゼント

◆クイズ◆  
香我美中学校男子駅伝部は高新中学校駅伝競走大会で何連覇を達成したでしょうか?

**プレゼント 花とみどりのギフト券 500円分** ◆5名  
※当選の方にギフト券をお送りいたします ◆提供/(有)野市グリーン

**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 12.31(月)** 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW 2月号」で発表します

◆10月号当選者◆ あめめでとうございます。  
焼肉 もり川の厚切り豚コースお食事券をお送りします。  
野市町/北川新作さん・小松朱美さん・小松美智さん・恒石正喜さん・濱田 延さん・矢野有季菜さん・山下まりさん  
夜須町/足達賢祐さん・恒石真弓さん 吉川町/大前京子さん ◆10月号答え/7,080人

**(有)野市グリーン**

花には、やすらぎや心を温かくしてくれる不思議な力があります。目を引くような鮮やかな花も美しいし、清楚で可憐な花も素敵。これからの季節、シクラメンやポインセチアが入荷し、お店は一気にクリスマスカラーに包まれます。ご自宅用に、そしてお世話になった方へのプレゼントとしても喜ばれます。

すよ。100円以上であれば、香南市内どこへでも無料配達してくれるサービスもあるので安心。  
■住所 香南市野市町西野553-2 ■TEL 0887-56-0656  
■営業時間 9:00~18:00 ■定休日 1月1日~3日

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。

<1人分の栄養価> エネルギー 150kcal  
たんぱく質 2.7g 脂質 0.4g  
カルシウム 9mg 塩分 0g

**作り方**  
①白玉粉にみかん果汁を加えて、つぶつぶがなくなるまでこねて、耳たぶぐらいの固さになるまで練る。  
②丸めて、たっぷりの熱湯でゆでる。浮き上がってきたら、さらに1分ほどゆでる。ゆであがったら、水にとり冷ましてから水気をきる。  
③器に②を盛り、ゆで小豆を添える。

**材料** (4人分)  
白玉粉 .....80g  
みかん果汁 .....80~90cc  
ゆで小豆(加糖) ..... 120g

“みかん”のワンポイント

★みかんの果肉を入れてもおいしいです。みかんにはビタミンCやカリウム、クエン酸が豊富に含まれています。

地産地消レシピ... みかん白玉

30 2012.12