このまちで…

今回は、三谷和之さん（野市町）から紹介の山下達也さん。
三谷さんいわく、「体だけでなく心も大きい人」だそうです。

人との出会いを大切に

山下（やました） 達也（たつや）さん（48歳・野市町）

野市町に住居と事業所を構えて約20年になるという山下さん。

「知り合いの少ない土地で仕事をするのだから、まずは人を知らんといかん」と野市町商工会（現香南市商工会）に入り、とにかく参加できる会合へは積極的に出かけたと言います。同時に入った商工会青年部。「田園祭」や「ちんどんコンクール」など、旧野市町での開催イベントにも毎回参加していたと当時を振り返ります。

「商工会の会合や事業への参加を大変だと思ったことはないし、活動を通してほんとにたくさんの人と出会った。野市町でのイベントがなくなり、寂しかったけれど、今の青年部が『田園祭』を復活してくれ、来場者が参加して楽しめるステージイベントや野市音頭もあって懐かしい。今は、お祭り自体を手伝うことはないけれど、続けて開催できるよう協力できることはやりたい」と話す山下さん。

やり始めて15年ほどになるというゴルフは、ゴルフ場のメンバーだけが参加できるキャプテン杯で優勝する腕前。「誰に誘われて始めたのか忘れてしまったけれど、2年くらいは毎日のように練習場に通った。優勝は1回きりで、後はブービーとか成績はぼちぼちやけど、友人との交流の場でもあるし、一番は自分のメタボ予防の運動やおかね」と苦笑い。

9年前から毎年の行事になっているのが誕生会。昼間のゴルフに、夜は100人ほどが集まっての大宴会。かつらに衣装、メイクもばっちりのピンクレディーとキャンディーズは、おはこ芸になっているのだそう。

「商工会に入ってよかったのは、気の合う仲間ができたこと。これからも人との出会いを大切にして、何にでも挑戦していきたい」と顔をほころばせていました。

※次回は、商工会の会員として山下さんと一緒に活動している山地善久さん（野市町）です

おおきくなあれ

わがやの王子さま

藤野（ふじの） 遥羽（るく） くん

★平成24年6月6日生まれ
★パパ 晃生さん　★次男
★ママ 由花さん　★香我美町
★ご両親から…
いつも幸せと笑顔の贈り物をありがとう★

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◆
香南市まちづくりフォーラムの第１部で講演を行ったのは誰でしょうか。フルネームでお答えください。

プレゼント 200円分の商品券…10名　◆提供／Miraie
※当選の方に商品券をお送りいたします

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 11.30(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 1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

◆9月号当選者◆ おめでとうございます。
曽我の唐揚げ定食お食事券をお送りします。
赤岡町／濱﨑ゆりさん　香我美町／平野綾子さん・藤野由花さん
野市町／永野ジュン子さん・山﨑美翠さん
◆9月号答え／120人

Miraie ミライエ

10月1日にオープンしたばかりの洋菓子店。お菓子のメインとなる卵や牛乳は地元産の新鮮なものを使い、障害のある人とない人がひとつひとつ手作りしています。お菓子を通して、障害があっても夢と生きがいを持って当たり前に暮らしていける未来へ、おいしさで幸せをふりまくお菓子屋さんを目指しています。お菓子は、シュークリーム、ふるふるミルクプリン、バウムクーヘン（プレーン・チョコがけ）など種類も豊富。
■住所 香南市野市町西野2061-3 菜芽ビル1F
■TEL 0887-50-6535 ■営業時間 10:00～19:00 ■定休日 水曜日

写真は、すべて「Miraie」提供　　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。

来月は『朝ごはんの内容』について紹介します。

しっかり食べよう朝ごはん②

こうなん元気
問い合わせ ▼ 健康対策課 ☎57-7516

朝ごはんは私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。今月は、朝ごはんの効果について紹介します。

早起きは、健康の第一歩！ 朝食は1日の活力源！

◆体温の上昇効果

朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温を上昇させて、血流をよくします。朝ごはんを食べないと体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。

◆便秘の予防

朝ごはんを食べることによって、消化液などの分泌も高まり、消化器官が活発になり、腸が刺激されて排便のリズムが作られます。朝食欠食による生活リズムの乱れが、便秘の原因になることもあります。

◆エネルギー源の補給

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

◆肥満の予防

朝ごはんをぬいてしまうと2食で1日のエネルギーや栄養素を補給しなければならないため、1食分の食事量が多くなりすぎてしまいがちです。そうすると、体の中で使われなかったブドウ糖が脂肪になって蓄えられ、肥満を招いたりします。

朝食を食べずに１日の食事回数が少なくなると肥満や脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。体を動かす習慣、夕食時間、就寝時刻、睡眠時間など、生活習慣全体を見直しましょう。

～よくかんで食べましょう～

食べ物をかむことにより、あごが動き脳にもその振動が伝わり、脳が目覚めます。

地産地消レシピ… ジンジャーレモンかん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 46kcal
たんぱく質 0.5g　脂質 0.3g
カルシウム 3mg　塩分 0.1g

材料（4人分）
粉寒天 ……4g（1本）
水 ……500cc
砂糖 …… 50g
しょうが汁 ……大さじ1
レモン汁 ……小さじ2
黒豆（煮豆） ……65g

作り方
①鍋に粉寒天と水を入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら、かき混ぜながら弱火で2分ほど煮る。
②①に砂糖を入れて煮溶かし、レモン汁、しょうが汁を加えてかき混ぜる。
③①を流しかんに入れ、黒豆を散らす。あら熱をとって冷蔵庫に入れて冷やし固める。

しょうがっちのワンポイント
しょうがの辛み成分ショウガオールには、血行を促進する作用や体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。