

このまちで...



「ほら、もっと声出そう。そうそう、うーうーい——」
三谷さんは、グラウンドで走ったり、キャッチボールをする子ども達と一緒にひとりの動きを見ながら声を掛けています。
少年野球に関わることになったのは、当時小学2年生だった息子さんが野球を始めたことから。もともとソフトボールの経験があったこともあり、自然と監督の補佐をすることに。そして今、香長クラブの指導者として11年になります。
12年前、室戸市の監督から「今度、今治で大会があるけど、出んかえ」と誘われ、引退したばかりの野市町内3クラブの6年生を寄せ集めて出場したのが始まり。その後、調べてみると11月以降で開催される試合は12回。引退後の6年生だけで作るチームは、他小学校との交流ができる上に、何もやらない期間がない分、中学校への移行がスムーズということから翌年クラブを結成しました。香南市になってからは、対象地域を市内全域にし、香南市や南国市からも受け入れられています。今年、日章小学校の7人を含む25人の入部がありました。

課題は指導者の体制作り

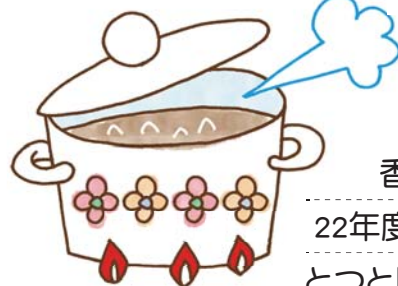
三谷 和之さん(48歳・野市町)

「監督になって7年。9月から3月までの6カ月という短い間だからこそ、子ども同士はもちろん指導者とのコミュニケーションが大事になってくる。試合に出るからには勝たせてあげたい。初顔合わせのとき、今年は...と不安になる年もあるけど、それが終わりの方には、ちゃんとチームになるがよ」と目を細める三谷さん。
これからの課題は、指導者の体制作りだと言います。今コーチをしてきているのは、他の少年野球チームの監督。兼務は無理がある。子ども達が中学校でもしっかり活躍できるように、指導者の層を厚くするのが目下の課題ですね」

今回は、岩元源嵩くん(野市中1年)から紹介の三谷和之さん。岩元くんいわく、「野球を通して『ONE FOR ALL, ALL FOR ONE』を覚えてくれた。楽しく、ときには厳しい監督」だそうです。

※次回は、三谷さんのゴルフ仲間だという山下達也さん(野市町)です

しっかり食べよう 朝ごはん①



香南市食育推進計画(平成22年度策定)では、重点目標のひとつとして「しっかり食べよう 朝ごはん」の取り組みを行っています。

今月から12月まで3回シリーズで、朝ごはんについて紹介します。

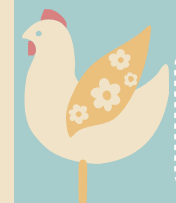


来月は「朝ごはんの効果」について紹介します。



香南市食育キャラクター「とまこ」

こうなん 元気



問い合わせ 健康対策課 ☎57-7516

◆朝ごはん習慣をスタートさせて、一日を快適に過ごしましょう

香南市はおいしい物の宝庫だよ!



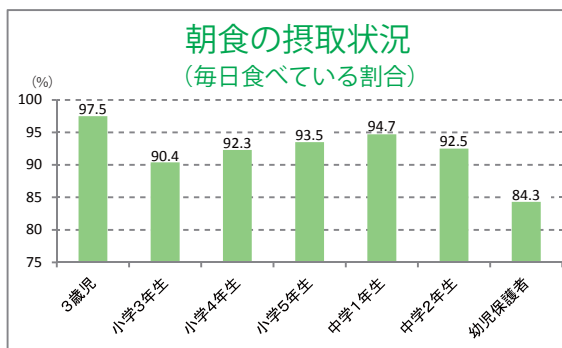
香南市食育キャラクター「しらん」「にらのすけ」「みかりん」「いもーん」「かい太郎」「しょうがっち」

◆朝ごはんは1日の元気な源

1日3食の食事は健康的な食生活の基本です。朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。

朝食を毎日食べている人の割合は、幼児・学童では90%を超えています。幼児保護者は84.3%で、約6人に1人が朝食を食べていません。

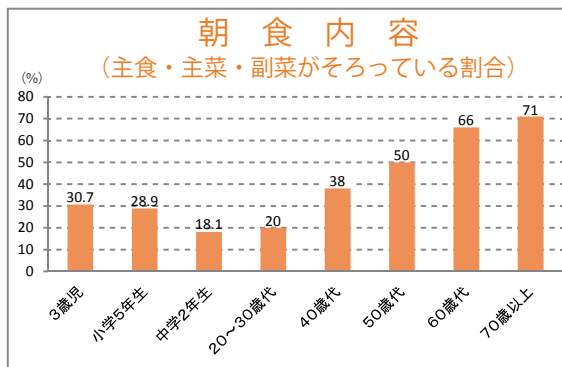
平成23年高知県県民健康・栄養調査によると、30歳代の男性は3人に1人が、20歳代の女性は4人に1人が朝食を食べていないという結果が出ています。



※平成23年度香南市食育推進計画進捗状況より

◆朝ごはんには主食・主菜・副菜をそろえましょう

朝食を食べている人の朝食内容については、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人の割合は若い世代ほど低くなっています。パンと飲み物だけ、ふりかけご飯だけといった主食と飲み物または主食のみといった偏った内容の食事になっている場合が多く見られています。



※平成23年度香南市食育推進計画進捗状況より

朝ごはんをとる生活習慣ポイント

- ①夕食を軽めにしましょう
- ②夜更かしは控えましょう
- ③夜食は控えましょう
- ④深酒は避けましょう
- ⑤毎朝決まった時間に食卓につくよう心掛けましょう

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



難波 冨冬美 ちゃん

★平成22年1月15日生まれ
★パパ 秀良さん ★長女
★ママ かずみさん ★香我美町
★ご両親から...
いつも家族みんなに
元気を分けてくれてありがとう★

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!

◆クイズ◆

9月2日に行われた香南市総合防災訓練。参加者は、何人だったでしょうか。

プレゼント 厚切り豚ロース(1,575円相当)・・・10名 ◆提供/焼肉 もり川

お肉のお持ち帰りはできません。ご了承ください。

※当選の方にお食事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 10.31(水) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW12月号」で発表します

◆8月号当選者◆ おめでとうございます。

ミヤ福のお好み焼きお食事券をお送りします。

野市町/京田真呂さん・松本真佐男さん・吉井なつ美さん
香我美町/別役喜久子さん 夜須町/恒石安子さん ◆8月号答え/13,147人



焼肉 もり川

9月13日にオープンした焼肉店。厳選した牛肉・豚肉・鶏肉など種類も豊富。オススメはコブチャン(牛の小腸)の1本焼き。ピリ辛と甘みその2種類がある。味付け豚足やトッポギ、キムチ焼きめし、韓国風やっこなど一品料理も充実している。家族や友達など少人数でゆったり座れるテーブル席と最大30人までの大広間がある。

■住所 香南市野市町西野2698-11 ■TEL 0887-56-2914
■営業時間 17:00~22:00 ■定休日 火曜日



写真は、すべて「焼肉もり川」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。

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

<1人分の栄養価>エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.2g 脂質 1.0g
カルシウム 45mg 塩分 0.9g

作り方

- ①さつまいもは幅1cmの半月切りにして、水にさらす。ツナ缶の汁気をしっかりと切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にAと①を入れ、火にかける。
- ③さつまいもが柔らかくなったら、カレー粉を加えてひと煮立ちさせる。

材料 (4人分)

- さつまいも 300g
- ツナ缶 1缶
- 玉ねぎ 80g
- カレー粉 小さじ1/2

A だし汁...300cc
しょうゆ...大さじ1
みりん...大さじ1

「いもーん」のワンポイント
上はさつまいもを振って水分を飛ばす!

★煮物など色よく仕上げたいときは、アツ抜きしてから調理するとよいでしょう。
★目安2~3分のビタミンCが溶け出してしまうので、長時間はさらさないようにします。

地産地消レシピ... さつまいものカレー煮

