



香南市は企業の誘致と雇用対策に取り組んでいます。
その中でも、市内に根付いた元気な立地企業に依頼し、会
社の紹介をしていただきました。

株式会社キョトウ

かぶしがいしゃ
きよとう



K Technici Expert Group
株式会社キョトウ

■本社工場 香南市香我美町山北123-4
■高知工場 高知市南竹島町53
■代 表 者 代表取締役社長 清藤秀夫
■社 員 数 60人
■ホームページ <http://www.kiyoto-web.co.jp>

主要マシン50台を超える！

当社は昭和48年に油圧機器・農機具部品の加工から
創業いたしました。

以来、お客さまのお役に立つ製品づくりをめざし、技
術力や設備力、そして品質管理の強化に日々努力を重ね、
多様化する部品加工需要に対して、高次元で対応でき
るよう、生産体制を構築してまいりました。

昨年中には、大型NC旋盤の導入や高速高精度マシ
ニングセンタなど、積極的な機械の導入を行い、年末に
は事務所の増設も実施し、内部の効率化にも努めてお
ります。

今後も、より高度な生産体制を充実させ「キョトウ」
に任せば大丈夫とお客さまから、言っていただけるよ
うな技術集団でありたいと考えております。

～最新の設備を紹介～



▲大型NC旋盤
※大型部品の
加工に使用する

高速高精度
マシニングセンタ▶
※精密部品の
加工に使用する

最新の機械が
たくさん
あるんですね



高度な生産能力が生み出す自社製品群

自社の部品加工・組立技術を生かし、大型船舶エンジンの排気
弁研削盤を生産しています。その他にも研磨・摺合機、排気弁回
転作業台、燃料噴射弁テスト装置、燃料弁研磨機など船舶用具の
生産実績があり、WARTSILÄ、三菱UEC、B&W、その他
のエンジンメーカーへの製品供給を実現しています。

特別な製品仕様の要求にも当社の「自由自在」
の発想を元に対応いたしております。



船用ディーゼルエンジン
排気弁研削盤



こんな船にキョトウの
研削盤がのっているんだよ！



船用ディーゼルエンジン
排気弁座研削盤

開発から生産まで 一貫した製品管理を実現

技術者にとって、お客さまのニーズを満足させ、それ以上の商
品をつくり出したときほど技術者冥利に尽きることはありません。

私たちの目標は「自由自在」という言葉に一步でも近づくこと
にあります。それは品質を含めた技術面、コスト面、そして納期の
面においても、また、試作や大量生産などに関係なく、すべての仕
組みに対応できます。

キョトウなら面倒な
発注作業を一括で
引き受けてくれるし、
技術力や整備力でどんな
加工でも任せて安心！



健診へ
行こう！



生活習慣病を予防しましょう！

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です
「自分流 楽しく続ける 健康づくり」(20年度スローガン)

生活習慣病とは

バランスの悪い食生活や、運動・休養不足、過
度の飲酒や喫煙などの毎日の生活習慣が積み
重なって発症する病気です。

自覚症状はあまりないのが特徴ですが、生
命を脅かすだけでなく、体の機能や、生活の質
を低下させる要因につながります。生活習慣
の乱れによって、どの世代にも起こりうる病
気です。子どものころから規則正しい生活習
慣を送り、予防することが大切です。

今からでも大丈夫！
生活習慣を振り返り
できることから、さあ
始めてみましょう！

県生活習慣病予防啓発キャラクター



カエるん

◇予防の基本は生活習慣の改善！

●食事はバランス・質・量がポイント

○1日3食を規則正しくとりましょう。

○ご飯、パン、^{めん}類などの主食、魚や肉などの主菜のおかず、
酢の物やあえ物、煮物やサラダなどの副菜のおかずをそ
ろえましょう。

○塩分のとりすぎに気をつけましょう。

○ゆっくりよくかんで、食べ過ぎないようにしましょう。

●運動する習慣をつけましょう

●適度な飲酒と禁煙を

●ストレスと上手に付き合ひましょう

○ストレスは血圧や血糖値の上昇を引き起こしたり、食べ
過ぎ、お酒の飲み過ぎの要因となることもあります。十
分な睡眠や趣味、適度な運動でリラックスしましょう。

●健康診断を受けましょう

○健康診断で自分の健康状態を把握するとともに、生活習
慣を見直すよい機会です。

卒煙のススメ③



卒煙の効果が
・お金の節約ができる
・口臭や体臭が改善する
・食事がおいしく感じる
・肌がきれいになり美しくなる
・イライラしなくなる
・せきやタンが出なくなる
・肺ガンなどタバコによる病気
になる危険性が低くなる
…など他にもたくさん！

▼次回、最終回で離脱症
の対処方法も含めた「楽に
できる卒煙法」を紹介します。

卒煙すると食事がい
感じるなど、さまざま
果があります。
タバコをやめるのに「何
年も吸っているから今
無理」「遅すぎる」はあ
りません。何歳からでも
だれでも必ず効果が
出ます。
タバコをやめてニコチ
ンが体から完全に抜
けるまでの2、3日は
イライラなどの離
脱症状がありますが、
この症状こそ体が正
常な状態に戻るう
と機能を向上して
いるサインです。こ
の期間をうまく乗り
切ることが卒煙成
功の大きなポイント
になります。

ころころ

大根とこんにゃく



〈1人分の栄養価〉
エネルギー 30kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 1.0g
塩分 0.4g

材料(4人分)

ダイコン 大根 150g
こんにゃく 2/3枚
ごま油 小さじ1
かつお節 3g
濃口しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1
だし汁 適量

How to cook

- 1 大根を1.5cm角に角切りにする。こんにゃくは下ゆでして、両面に編み目状に切れ込みをいれて、包丁で軽くたたき、1cm角に角切りにする。
- 2 ごま油で大根・こんにゃくをいためる。大根が透き通ってきたら濃口しょうゆと砂糖を入れてなじませる。だし汁をひたひたぐらいいに加える。
- 3 落としぶたをして、大根が軟らかくなるまで煮る。ふたを開けて強火で水分をとばす。最後にかつお節を絡める。

冬の大根は甘味が増しているの
で煮物に適しています。ビタミンC
や消化を促進する酵素が豊富です。
葉にも栄養が豊富なので捨てずに利
用しましょう。

こんにゃくは低カロリーで食物
繊維が多く含まれています。食物
繊維は便秘を防ぎ、肥満や生活
習慣病などの予防に役立ちます。