

このまちで...

今回は、永福隆志さん(野市町出身)から紹介の中屋憲夫さん。
永福さんいわく、「やさしく丁寧にカラオケの指導をしてくださる方」だそうです。



CDデビューから8年目。「人生においてCDを出すなんて思ってもいなかったし、カラオケの指導者になるのも思っていなかった」と話す中屋さん。

現在、野市町、香美市土佐山田町と香北町、高知市の4カ所のカラオケ教室で約70人を指導しています。教室では、歌の基本となる発声と楽譜を基本に歌うことを指導しているそうです。上達だけではなく、歌うことを楽しみ、仲間づくりや健康にもつなげてもらえるよう心掛けています。

日課は、朝食後に約1時間、歌のレッスンをすること。毎月、新しく発売された曲の中からレッスン曲を決めているため、曲の特徴や歌うときのポイントを勉強しています。「レッスンに選んだ曲で、最初みんなから『新人のこんな曲?』と言われることがありました。でも、その曲が見る間に大ヒットし、紅白にも出

香南市の演歌歌手

中屋 憲夫さん(76歳・野市町)

場したので驚きましたよ」

現役中は、飲みに行ったら歌う程度だったというカラオケ。転職は定年退職後、同級生が社長を務める結婚式場で働き始めたことから、野市町出身の演歌歌手、黒川英一さんのディナーショーの開催を頼まれ、式場の宣伝にもなるからと引き受けたのが、黒川さんのデビューコンサートの当日。その4カ月後に開催したディナーショーは、大成功。

元の職場の集まりで、東京や大阪名古屋に出張するときには、黒川さんのポスターを持ってのスナック回り。かわりだしたら、のめり込む性分だからと笑います。

68歳のとき、作曲家の先生から曲をいただき、CDを出すことに。そんな矢先、心臓に病気が見つかり急ぎ手術を受けましたが、2年前には3枚目のCDを出すなど、中屋さんは歌手として指導者として、今も忙しい日々を過ごしています。

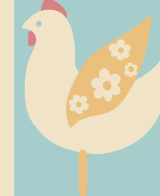
※次回は、中屋さんと一緒に野市中央公民館運営委員会の委員を務めている公文美代子さん(野市町)です

女性の身体を守るための検診



今、日本人女性の働き盛り世代に乳がん・子宮頸がんにかかる人が増えてきています。定期的にがん検診を受け、予防することが大切です。今回は、香南市で行っている女性を対象にした「乳がん検診」と「子宮頸がん検診」をご紹介します。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

◆乳がん検診

乳がんは、女性がかかるがんの第1位です。40~50歳代の患者数は増え続けており、現在約20人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんは比較的ゆっくり進行するタイプが多く、初期には自覚症状がほとんどありません。早く見つけて適切な治療を受ければ、決して怖くない病気です。

【検診日程】 ※受付時間はすべて9:00~14:00

- 1月14日(水)~16日(金)・・・香我美保健福祉センター
- 1月19日(月)・・・吉川総合センター
- 1月21日(水)・22日(木)・・・夜須大峰の里
- 1月23日(金)・・・赤岡保健センター
- 1月26日(月)~29日(木)・・・のいちふれあいセンター

※対象...40歳以上の女性
※予約...12月から電話で受け付け

◆子宮頸がん検診

【検診日程】 ※受付時間はどちらも9:00~11:00、13:00~14:00

- 11月4日(火)・10日(月)・・・のいちふれあいセンター
- 11月19日(水)・・・赤岡保健センター

※対象...20歳以上の女性

子宮がんには、子宮の入り口付近にできる子宮頸がん、子宮の奥の部分にできる子宮体がんの2種類があります。市の検診では、子宮頸がんを調べる検査になります。

30~40歳代での発症が多く、特に20歳代では急増しています。20歳を過ぎたら検診を受けるようにしましょう。

■乳がん、子宮頸がん検診は2年に1回、無料で受けることができます。

■9月23日(火・祝)には「休日のがんセット(胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん)検診」をのいちふれあいセンターで行います。電話での予約を受け付けておりますので、健康対策課まで事前にお申し込みください。

早期発見・早期治療が大切です。皆さん、検診を受けましょう。



おおきくなあれ

わがやの王子さま



かわの かいと
川野 煌翔くん

★平成23年8月19日生まれ
★次男 ★野市町

★パパ 豊さん
★ママ 佳代さん

★ご両親から...

お誕生日おめでとう!

3人姉弟の末っ子で可愛い盛りの煌翔が体を動かして遊ぶのが大好き!!
4つ上の兄ちゃんには厳しく、5つ上の姉ちゃんには甘え上手!(*;
これからも逞しく元気いっぱい大きくなあれ!

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◆

ごみは指定日の何時までに、ごみ集積所に出したらいいでしょうか。

プレゼント ◆提供/農産物直販所 やすらぎ市
加工品(焼き菓子、シロップ、ジャムなど)の詰め合わせ(1,000円相当)
...3名さま

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

◆8月号当選者◆ あめでとうございます。

◆8月号答え/69回

Zakka&Cafe Terumitsuのメモパッド・スクエア引換券をお送りします。
香我美町/植田英雄さん・小笠原正三さん 野市町/尾原安美さん・島村和恵さん
夜須町/都築優佳さん・山崎響さん

農産物直販所 やすらぎ市

野菜や果物、鮮魚、加工品など地元産にこだわり販売を行っている直販所。夜須町特産のエメラルドメロン、ルナピエナスイカ、フルーツマトは、遠くからも買い求めに来る人気商品。4月から青果が激減する時期に品揃えを充実させ、農家の所得向上にもつなげようと規格外品を使った加工品の開発・販売をはじめた。メロンのジュが入ったメロンパン、トマトソース、同町羽尾で栽培の赤色ショウガを使ったシロップなど、贈答用の詰め合わせや県外発送なども行っている。

■住所 香南市夜須町千切537-90 道の駅やすらぎ
■TEL 0897-55-2370 ■定休日 1月1日・2日
■営業時間 2月~10月/8:00~18:00 11月~1月/8:00~17:00



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



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。



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

混ぜて焼くだけ!! 簡単! ごはんのお好み焼き

〈1人分の栄養価〉エネルギー 267kcal
たんぱく質 13.1g 脂質 10.7g
カルシウム 119mg 塩分 1.9g

材料 (2人分)

- ごはん……………お茶碗1杯分のり……………3枚
- ちりめんじゃこ……………大さじ3
- カニカマ……………お好みで
- ごま……………小さじ2
- 卵……………1個
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ①のり・カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに、ごま油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れて②を平らに広げる。
- ④両面をカリッと焼く。食べやすい大きさに切って器に盛る。

- カニカマの代わりにハムやウイナーでもおいしくできます。
- 忙しい朝でも簡単にできます。



☆☆ 寺村直子さん(佐古保育所保護者)考案



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています