

このまちで...

今回は、西内慶明さん(野市町出身)から紹介の永幡隆志さん。西内さんいわく、「こうなんスポーツクラブの理事、そしてボランティアとして積極的に運営のお手伝いをしてきている人」だそうです。



大阪から移住して5年。地域に少しでも早くなじみたいと、引越後から参加できることには積極的に参加しているという永幡さん。参加することに知り合いも増え、また別の活動への誘いを受ける...」と、かくやってみないことには分かりませんから」と笑います。

野市町を最終の棲家として決めたのは、今から約20年前のこと。野市町に住んでいる奥さんの親類に、田舎暮らしに憧れていた物件を探していること相談したことがきっかけ。あるとき、「30坪の土地を切り売りしたいという人がいる」と聞き、見に行くと、「すぐ横には、野中兼山が開拓した三又からの水が流れ、周りの環境はもうろく、野市の自然とまち全体の雰囲気などが気に入って」と当時を振り返ります。

家を建築するまでの間、土地は果樹のほか畑として親類の人に管理してもらっていました。野市のこ

第二の人生を野市町で

ながはた たかし
永幡 隆志さん(66歳・野市町)



とが大好きで、後何年、後何カ月で住めると楽しみにしていました。まじの情報を知りたくて、郵送料負担で毎月広報誌も送ってもらっていましたよ」と、笑みがこぼれます。

新居は、柿・びわ・梅・柑類などの果樹を残して建築。庭には一年生とおして花も植えており、今は苗から育てた槍けいとブルーサルビア・千日草などが咲いています。「収穫した果物や花の苗を近所の方々に配るのも楽しみの一つ。春は色とりどりのチューリップが咲くのできれいですよ」と、永幡さん。

移住してから始めたというスポーツ吹矢は、昨年6月に公認指導員の資格を取り、この7月からは一般社団法人日本スポーツ吹矢協会高知香南支部の初代支部長に就任しました。地域では、自治会の会計として、8月の夏祭りの準備に大忙し。「大好きな野市。これからも地域に貢献したい」と声を弾ませました。

※次回は、永幡さんのカラオケの先生、中屋憲夫さん(野市町)です

乳幼児健診を 受けましょう



首がすわる、歩く、おしゃべりする...など、子どもの成長には節目があります。香南市では、そんな節目に合わせて健診を行っています。健診の案内が届いたら必ず乳幼児健診を受けましょう!!

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

◆ 健診の内容

4カ月健診

- スタッフ/医師・保健師・栄養士
- 特徴/身長・体重測定や首のすわり、成長や発達に関わる病気がないかなどを診ます。予防接種や離乳食のアドバイス、子育て支援センターの紹介もしています。

10カ月健診

- スタッフ/医師・保健師・栄養士・歯科衛生士・のいち図書館クラブ
- 特徴/ハイハイやつかまり立ち、人見知りや親のまねなどの精神面の発達の確認、離乳食のアドバイスを行っています。ブックスタートの絵本のプレゼントもあります。

1歳7カ月健診

- スタッフ/医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士
- 特徴/ひとり歩きを始め、意味のある言葉を話すようになります。歯の本数も増え、食べることに興味を示す大切な時期です。食事・歯磨き・生活リズムについて振り返り、一緒に見直しましょう。

2歳3カ月健診

- スタッフ/医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士
- 特徴/俗にいう「いやいや期」。自立が芽生えるなど、心の成長に大切な時期です。食事や虫歯、生活全般において悩みの多い時期です。食事・歯磨き・生活リズムについて振り返り、一緒に見直しましょう。

3歳4カ月健診

- スタッフ/医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士
- 特徴/言葉の使い方もだんだんと上手になり、生活リズムもついてくる頃です。3歳児健診は、体や心の発育を確認する大切な機会です。市の健診としては最後になりますので、必ず受けましょう。

●主な健診内容●
尿検査、身長・体重・頭囲・胸囲の測定、問診と診察、歯科健診、栄養・歯科や個別相談を行っています。

乳幼児健診って なぜ必要なの?

「とても元気だし、健診なんて受けなくてもいいんじゃない?」、「保育所で健診受けているから大丈夫」と思うこともあるかもしれません。保育所で行う内科健診や歯科検診等は、現在、健康であるかどうかを主に診るためのもの。

市の健診は、単に身体面の病気の有無や発育状況の確認だけでなく、その月齢・年齢にあわせた視力・聴力、言葉や心身の発達、歯の状態などを確認する大切な機会となります。

今後の健やかな成長に必要な健康的な生活習慣の確立、周囲の子どもや大人との関わりについても、医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士など多くの専門職が相談に応じます。

- 対象となるお子さんには、個別通知を送っています。
- 健診の内容や日程は、香南市ホームページでご覧いただけます。
<http://www.city.kochi-konan.lg.jp/life/dtl.php?hdnKey=3196>



おおきくなあれ

わがやのお姫さま



かわした みか
川下 海華 ちゃん

- ★平成25年1月22日生まれ
- ★パパ 尚亮さん
- ★ママ 道子さん
- ★次女
- ★香我美町

★ご両親から...
『山北みかん』のように地域の人に愛される人になってください。

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◆

今年、何回目の終戦記念日を迎えるでしょうか。

プレゼント ◆提供/Zakka&Cafe Terumitsu
メモパッド・スクエア 3冊セット(1,230円相当)・・・10名様
※当選の方に引き換え券をお送りいたします

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 8.18(月) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW9月号」で発表します

◆7月号当選者◆ おめでとうございます。 ◆7月号答え/消化器、消防署

香南市観光協会のこーにゃんフェスタ引換券をお送りします。
赤岡町/松下武史さん 香我美町/植田智恵さん・恒石美智子さん・長崎広美さん 野市町/武内千代美さん・恒石岳玖さん・西村麻里亜さん・濱田亜子さん・森田けい子さん 高知市/川瀨ひとみさん

Zakka&Cafe Terumitsu

山北川沿いに昨年9月26日にOPENした雑貨とカフェのお店。お店に一步入ると、東京で雑貨の取り扱いをしていたオーナーがセレクトした、かわいい雑貨たちが迎えてくれる。モーニングは約14種類あり、その豊富な種類のパンは、パン職人であるお兄さんの手作り。ランチのメインのお肉は、土佐あかうしと四万十ポーク。長芋の和風ソースハンバーグと梅肉を使った豚の生姜焼きが人気。500円で5種類のミニケーキとドリンクがいただけるのもうれしい!!

■住所 香南市野市町中ノ村510-1
■TEL 0887-55-3079
■営業時間 7:30~16:30 ■定休日 水曜日、第1、3木曜日

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。

今月の プレゼント

約30種類の中から3冊をプレゼント。他では手に入らないアイテムもあります。



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

かんたんホットドッグ

レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

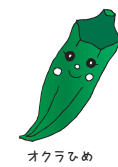
<1人分の栄養価>エネルギー 290kcal
たんぱく質 12.3g 脂質 12.1g
カルシウム 17mg 塩分 1.3g

材料(1人分)

- ロールパン 2個
- ウィンナー 1~2本
- ゆで卵 1/2個
- レタス 適量
- ケチャップ 適量
- オクラ、プチトマトなど

作り方

- ①ロールパンに切り込みを入れて、ちぎったレタスをはさむ。
- ②ゆでたウィンナーとゆで卵を食べやすく切って、パンにそれぞれはさむ。
- ③好みでケチャップをかける。



小さめのパンに2種類に分けると、食べやすく子どもたちにも好評です!

☆☆ 谷美穂さん(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