

このまちで...

今回は、長崎清さん(香我美町)から紹介の小倉智さん。
「若い力でこれから地域を支えてもらいたい」と、長崎さんが期待を寄せている人です。



伝統を受け継ぐ
小倉 智さん(46歳・香我美町)

昭和38年に高知県無形民俗文化財に指定された山北棒踊り。小倉さんは、山北棒踊り保存会の6代目の会長です。

山北棒踊りは、毎年11月18日に行われる浅上王子宮の秋の大祭で奉納される伝統行事です。その歴史は古く、土佐藩の重職にあった山内規重のちの土佐藩第8代藩主、山内豊敷の父が山北村(現、香我美町山北)に塾居したとき、家臣が棒術を土地の若者に教え、規重に披露したのが始まりといわれ、10人ずつ2陣に分かれて約2mの棒を打ち合う「本棒」、1対1で打ち合う「小棒」などがあります。

「自分が事務局をやりようとした平成23年に棒踊りが300年を迎えて、県から文化賞をもちょうとしたし、その翌年には文化庁から地域文化功労賞(文部科学大臣表彰)ももちょうた。会長になったのは去年からやけど、旧土佐藩主山内家ゆかりの行

小倉 智さん(46歳・香我美町)



事やき、途切れんように引き継いでいかないかんと思つちゅう」
大祭のとき以外にも披露するところがあるという棒踊り。昨年は県立坂本龍馬記念館の企画展「ねんりんピックよさこい高知のイベント、民謡指導者会、今年3月には土佐山内家宝物資料館のイベントで高知城追手門広場などで披露したそうです。

「結婚したら引退しようた父親の時代から比べたら今は次が入らんと引退できんき現役の年数が長くなりゆう。保存会の青年が平成2年から小学生に小棒を教えゆうけど、大人になって入るのは数人。奉納以外で披露することを考えたら25人はいる。自分自身、棒踊りに入って良かったと思うのは、年の離れた人と知り合いになれたこと。付き合の幅が広がるし、社会勉強にもなる。堅苦しく思わず、若い人に入ってもらいたいですね」と、小倉さん。

※次回、こうなんスポーツクラブのクラブマネージャー・西内慶明さん(野市町出身)です

特定健診でメタボ予防!

特定健診を受けましょう。

特定健診は40歳~74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、心筋梗塞・脳卒中・高血圧・糖尿病などの生活習慣病を防ぐための健診です。

「前にはいていたズボンやスカートが入らなくなった」「健診で血糖値や血圧、コレステロール値がちょっと高かった」など、ちょっとした変化を「大丈夫だろう」と、そのまましていませんか?

メタボリックシンドロームとは

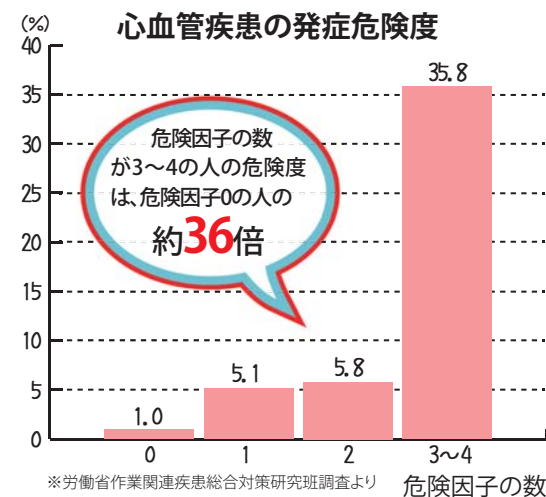
メタボリックシンドロームは、おなかの内臓脂肪のたまりすぎに加えて、高血糖・高血圧・脂質異常などの生活習慣病の危険因子が合併した状態のことをいいます。

血糖・血圧・脂質の値がそれほど悪くなくても、それらがいくつか重なると、動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳血管疾患などの心血管疾患を起こしやすくなります(右図参照)。

「たかが中年太り」とあなどっていると命に関わる疾患へとつながってしまいます。

※腹囲の目安...男性85cm以上、女性90cm以上

※危険因子...肥満、高血糖、高血圧、高脂血症



特定健診は毎年必ず受けましょう!

Q: 昨年の健診で問題がなかったから、今年は受けなくてもいいですよね?

A: 健康状態は刻々と変化しています。年ごとの検査数値の変化から健康状態の傾向を知ることができ、生活改善に生かすことができます。毎年受けるようにしましょう。

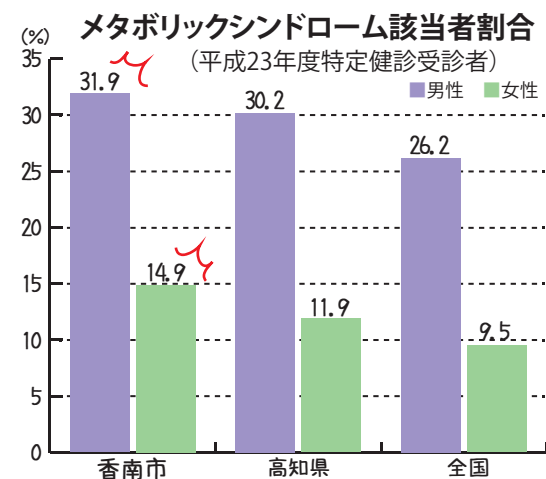
Q: 病院に通院中(治療中)でも特定健診を受けるの?

A: 現在、医療機関にかかっている人も、40~74歳の人は特定健診の対象者です。生活習慣を振り返る機会として、ぜひ受けてください。また、検査結果は主治医に伝えましょう。

Q: 自分はメタボじゃないから受けても意味がないのでは?

A: 太っていないくても、血圧が高い、血糖が高い、脂質に異常があるなど、さまざまな病気が見つかることがあります。

生活習慣病は予防可能な病気です。
健診後の保健師・栄養士による健康相談日もご活用ください。



な・な・なんと、メタボの該当者割合が、男女とも県よりも全国よりも高い! 生活習慣を見直さなくちゃ!!

おおきくなあれ

わかやのお姫さま
たなか さら
田中 沙空 ちゃん



★パパ
光希さん
★ママ
安利紗さん

★平成25年10月31日生まれ
★長女 ★野市町

★ご両親から...
圧倒的にママっ子の沙空ですが、最近少しずつパパとも遊んでくれることが多くなりました。(^^) いろいろと大変ではありますが、これからの成長がすごく楽しみです!

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

今月のプレゼント

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!
◆クイズ◆
香南市広報誌「こうなんNOW」は来月何号を迎えるでしょうか。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会
香南コラボセット(焼き菓子とジュース)の中から1つ...5名さま
※当選の方にギフトカタログと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 6.18(水) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW7月号」で発表します

◆5月号当選者◆ おめでとございます。
温泉の駅のいち ぐろしおの市のお買い物引換券をお送りします。 ◆5月号答え/20人

野市町/岡田裕子さん・楠瀬弘文さん・高橋智智さん・豊永広宣さん・藤村緑さん・森田けい子さん 赤岡町/川沢明弘さん・中川弘枝さん 香我美町/平野綾子さん・藤野晃生さん

「土佐香南まるごと旨ギフトカタログ」には、香南市ならではの商品が盛りだくさん。注文はインターネット・ファックス・電話・香南市観光協会事務所で受け付けています。
■問い合わせ: 一般社団法人香南市観光協会 地場産品販売促進部
WEB <http://www.kochi-konan.jp>
FAX: 0887-56-5545
☎: 0120-504-076

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。

野菜たっぷりたまごやき

〈1人分の栄養価〉エネルギー 93kcal
たんぱく質 6.5g 脂質 5.9g
カルシウム 32mg 塩分 0.4g

材料(4人分)
卵.....4個
ミニトマト.....4個
オクラ.....2本

しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1
サラダ油.....適量

作り方
①オクラはゆでて薄切りにする。トマトは小さく切る。
②卵を割りほぐし、①としょうゆ、みりんを入れる。
③卵焼き用のフライパンに油を熱し、3回にわけ入れて巻いていく。

ワンポイント
●ミニトマトを使うので水っぽくなりにくいです。
●オクラの切り口が星みたいで、かわいくできます。



☆☆ 出羽結菜さん(夜須小学校6年) 考案

※レシピ集作成時(平成25年度)の学年で掲載しています