

# このまちで...

今回は、安本哲夫さん(香我美町)から紹介の長崎清さん。  
安本さんいわく、長崎さんは「リーダーシップのある兄貴的な存在」だそうです。



## 菊の名所、城山公園

香我美町の山北公民館の北西にある小高い山からガガガ、ゴトン、ガガガと、シヨベルカーの動く音が聞こえてきます。こは、秋に斜面一面が色とりどりの懸崖菊で覆われる城山公園。みんなから「きよちゃん」の愛称で呼ばれている長崎さんは、地元住民らでつくる「城山に公園を作る会」の会長として菊のお世話に精を出しています。

もともと地元のみかん農家の人が、みかん畑に植えたことが始まりの懸崖菊。平成12年に連作障害などの理由で栽培を中止してしまいましたが、地元の人からの要望もあり、消防団や山北棒踊り保存会、有志などが集まり平成19年に城山公園を新たな懸崖菊の名所として復活させました。

作業は毎週月曜日の朝8時から正午まで。「来れるときに、来れる人が来てやりゆう。菊の世話をす人、みかんの世話をしてくれる」と長崎さん。連絡は、長崎清さん090-28099-4413まで。

ながさき きよし  
長崎 清さん(69歳・香我美町)



※次回は、山北棒踊り保存会の会長・小倉智さん(香我美町)です



# がん検診を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位で、3人に1人はがんで亡くなり、2人に1人はがんにかかっています。でも、早期に発見し治療すれば生存率(治癒率)は高まります。定期的ながん検診を受けましょう。

また、日頃から生活習慣に気をつけ、がんを予防しましょう。

- ◆喫煙: たばこは吸わない。他人のたばこの煙もできるだけ避けよう。
- ◆飲酒: 飲むなら、節度のある飲み方をしよう。
- ◆食事: 偏らずバランスよく食べよう。

## がん検診の種類と内容

検診の種類	①対象年齢 ②受診間隔	料金	検査方法	注意事項 ※詳細についてはお問い合わせください
胃がん検診	①40歳以上 ②年1回	無料	胃のX線検査 (バリウムを飲みます)	夜9時以降は食べないでください。
肺がん検診	①40歳以上 ②年1回	無料	肺のX線検査	金具やビーズの付いた下着や洋服は外してもらいます。
大腸がん検診	①40歳以上 ②年1回	300円 (容器代)	便潜血検査 (検便)	女性の場合、月経時には検査をしないでください。
前立腺がん検診	①50歳以上の男性 ②3年に1回 (異常なしの方)	無料	血液検査	病院で経過観察中の方は、定期的 に受診しましょう。
乳がん検診	①40歳以上の女性 ②2年に1回	無料	乳房のX線検査 (マンモグラフィ)	ペースメーカーを装着している方 や豊胸手術をされた方、授乳中 の方は検査できません。
子宮頸がん検診	①20歳以上の女性 ②2年に1回	無料	視診・内診・ 細胞診検査	6カ月以内の不正出血がある場合 は、医療機関での検査(子宮体 部)をしてもらってください。

※検査結果は、精密検査(病院での再検査)が必要な方にだけ連絡しています  
※検診後1カ月~1カ月半たっても通知がない方は、異常がなかった方です

こうなん  
元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

28年度までの3年間、  
検診料が**無料**  
なんですって!



## おおきくなあれ

わがやの王子さま

みやじ かいと  
宮地 海翔くん

★パパ 明生さん  
★ママ 裕紀子さん

★平成23年8月23日生まれ  
★長男 ★野市町

★ご両親から...  
ごはんは座って食べようね!

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!

# 今月のプレゼント

◆クイズ◆  
4月13日に行われた市議会議員選挙。議員は全員で何人でしょうか。

**プレゼント** ◆提供/温泉の駅いちくろしおの市  
**お買い物券(500円分)...**10名さま  
※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 5.19(月)** 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW6月号」で発表します

◆4月号当選者◆  
金高堂野市店の図書カード引換券をお送りします。  
野市町/池上須恵さん・今村幸子さん・矢野有季菜さん・西内国子さん  
夜須町/高橋明日香さん  
おめでとうございます。

### 温泉の駅いちくろしおの市

高知黒潮ホテルの駐車場にある直販市。地元の採れた野菜や果物、干物やおじゃこ、練り物、精肉、弁当、惣菜、スイーツ、県内のお土産など豊富な品揃え。県外への発送もしてくれるのが有り難い。外には足湯(無料・タオル付き)とベッ  
ト温泉もあり、のんびりできるのがうれしい。

■住所 香南市野市町東野1630  
■TEL 070-5689-0998  
■定休日 年末年始  
■営業時間 8:00~18:00

☒ 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。

## おじゃこたっぷりひじきふりかけ

レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

**材料**(作りやすい分量)  
乾燥ひじき ..... 15g  
ちりめんじゃこ ..... 60g  
しょうが ..... 15g  
けずり節 ..... 適量  
ごま ..... 適量  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 大さじ1

**作り方**  
①ひじきを水で戻す。しょうがをみじん切りにする。  
②フライパンにごま油を熱して、しょうがを炒めてちりめんじゃこを加えて炒める。少ししたら、水気をきったひじきを加えて炒める。  
③しょうゆ・みりんを味を整えて、少しパラパラになるくらいまで炒める。  
④好みのパラパラ具合になったら、けずり節・ごまを加えて冷ます。

**ワンポイント**  
ごはんのせたり、混ぜておにぎりにして食べます。鉄分・カルシウムたっぷりです。時間があるときに作って常備しておくとい便利です。



☆☆門脇良子さん(佐古保育所 保護者) 考案

Good!

※レシピ集作成時(平成25年度)で掲載しています