

# このまちで...

今回は、白石しげさん(香我美町)から紹介の安本哲夫さん。白石さんいわく、「山北公民館の館長さん、山北地区まちづくり協議会の会長さんなど、いつもこやかに地域のお世話をしてくださっている方」だそうです。



**館長さんは長崎出身**  
 安本 哲夫さん(66歳・香我美町)

山北地区まちづくり協議会の会長と山北公民館の館長になって6年。「最近では名字で呼ばれるより『館長さん』と呼ばれることが多くなってねと笑います。

夏祭りに敬老会、どんど焼き、びつたりマラソン大会など、事業運営を切り盛りしている安本さん。「びつたりマラソン大会は、公民館ができてから始まったので、約30年になります。自分のタイムを予測して、そのタイムでゴールできるように走るユニークなマラソンなので、下は5歳ぐらいから上は60歳代までが参加してくれています。ずっと参加してくれている子どもたちが、中学校の陸上部で活躍してくれるようになって、その成長が嬉しくて、高新中学駅伝予選会や県大会、全国大会へも応援に行きましたよ」と声を弾ませます。

長崎県出身の安本さん。香我美町の工場に転勤して来たことをきっかけに同町の人と結婚。県外への単身赴任を経て、地域のことにかかわるようになったのは、定年退職してから。「館長になってすぐのころ、公民館で作業をしていると歌が聞こえてきて、部屋をのぞいたらナツメロサークルに入ったことになっていて、今夢中になっているのが、65歳から始めたというパークゴルフ。ゴルフと違って事前に予約をする必要はないし、ひとりで行っても、いつ行ってもすぐに行けるのがいい。始めて早々の香南市長杯で5位になったことでも、もっともっと上手になりたいと思ってる。最近、仲間と一緒に中土佐町や黒潮町の大会へも行っています。知り合いもたくさんできていいですよ。今年の目標は、ホールインワンを年間100回出すこと。たかがパークゴルフ、されどパークゴルフ。おもしろいですよ」と顔をほころばせました。

※次回は、安本さんと同じ山北地区で懸崖菊などのボランティア活動をしているという長崎清さん(香我美町)です

## おおきくなあれ

わかやの王子さま まつぎ さくま  
**松崎 朝真 くん**

★パパ 琢也さん  
 ★ママ 宝さん

★平成26年1月6日生まれ  
 ★次男 ★野市町

★ご両親から...  
 スクスクのびのび元気に育ってね。

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◆  
 これまで5%だった消費税は4月から何%になったでしょうか。

◆プレゼント◆提供/金高堂野市店  
**図書カード(500円分)・・・5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

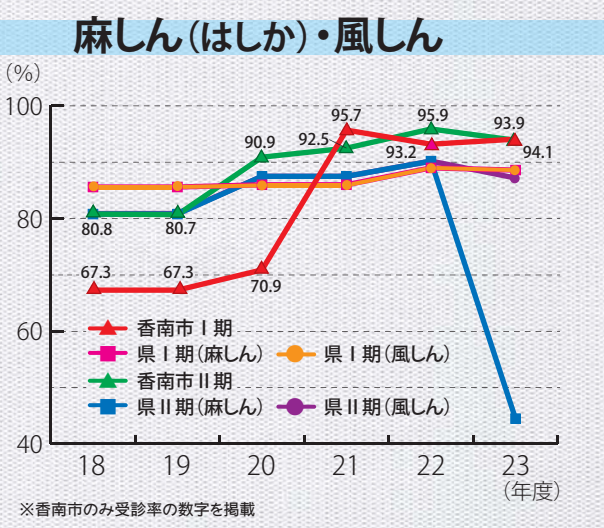
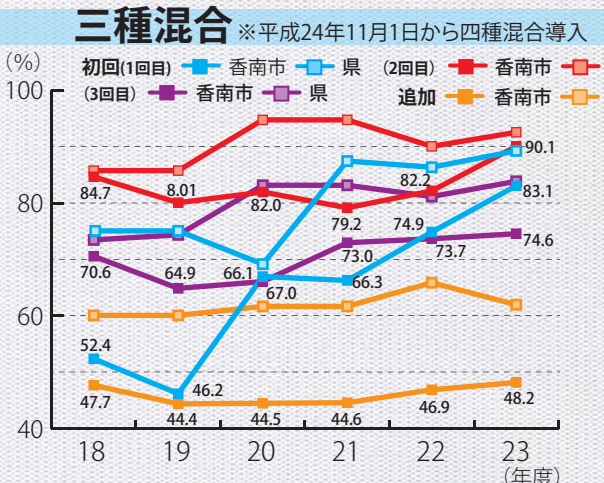
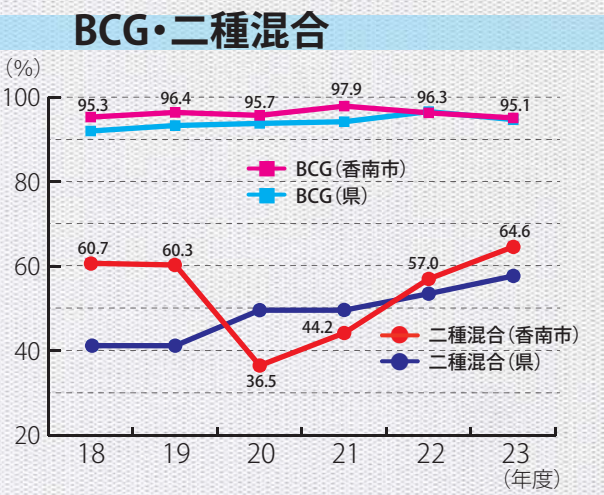
締め切り **4.18(金)** 当日消印有効  
 ※当選者は「こうなんNOW 5月号」で発表します

◆3月号当選者◆  
**Saori Sweets**のケーキとドリンクのセット引換券をお送りします。おめでとうございます。  
 赤岡町/尾城陽子さん 香我美町/小松マリさん・恒石美智子さん  
 野市町/岩井乙未さん・濱田加代さん ◆3月号答え/4月13日

**金高堂野市店**  
 新学期のスタート。小学校と中学校の教科ごとの参考書や問題集を取り揃えています。新しく先生になられた方、そしてベテランの先生にも参考にしてもらいたい保育書・教育書フェアも同時開催中。テレビ・ラジオで学ぶ外国語講座テキストも充実しています。Let's begin!  
 ■住所 香南市野市町西野2611-1  
 ■TEL 0887-56-5152  
 ■定休日 1月1日  
 ■営業時間 10:00~22:00

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。

接種率95%以上を目指しています。特に、二種混合や接種間隔のあく三種混合の追加の接種率が低くなっています。忘れずに接種しましょう。



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

## ニラチリ丼

(1人分の栄養価)エネルギー 310kcal  
 たんぱく質 8.7g 脂質 3.9g  
 カルシウム 76mg 塩分 1.1g

材料(1人分)  
 ごはん …………… お茶碗1杯分  
 ニラ …………… 1/3~1/2束  
 しょうゆ …………… 小さじ1/2  
 釜揚げちりめん …… 大さじ1~2  
 ごま油 …………… 少々

### 作り方

- ①ニラを3cmぐらいに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のニラを炒める。しんなりしたら、しょうゆを入れる。
- ③お茶碗にごはんを入れて②のニラをしき、釜揚げちりめんを上に乗せる。好みで一味唐辛子をかける。

「ニラのすけ」のワンポイント

- ごま油の風味が食欲をそそります。
- 釜揚げちりめんは食感を残すため、炒めません。
- 好んで、一味をふったり、キムチを添えてもいいです。
- 一皿でバランス良く食べられます。

☆☆足達慶乃さん(夜須小学校4年)考案

Good!

※レシピ集作成時(平成25年度)の学年で掲載しています

予防接種の予診票は、保健師が赤ちゃん訪問の際にお渡ししています。生後2カ月から接種が始まりますが、種類や回数が多いうえに接種する月年齢や間隔が異なります。対象者には個別通知、未接種者にはハガキ等で再度、接種をお勧めしています。母子健康手帳で確認し、抜かりがないように接種しましょう。

## こうなん 元気

問い合わせ  
 健康対策課  
 ☎57-7516

# 子どもの予防接種

生後数カ月の間に、お母さんからもらった抵抗力は自然に失われ、成長とともに外出の機会も多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。保育所や幼稚園など集団に入る前に予防接種で抵抗力をつくり、感染を予防しましょう。

## 定期接種と任意接種

- ◆定期接種 …… 予防接種法に基づいて行われるもの
- 種類 …… BCG、四種混合(ポリオ・ジフテリア・百日咳・破傷風)、麻しん風しん、日本脳炎、二種混合(ジフテリア・破傷風)、ヒブ感染症(インフルエンザ菌b型)、小児肺炎球菌感染症、子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルス)、三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)、不活化ポリオ
- 費用 …… 定められた期間内は無料。期間外は自己負担  
 ※今年度の二種混合接種対象(H14.4.2~H15.4.1生まれ)の方には、平成26年3月末に予診票を個別通知していますので、早めに接種しましょう  
 ※子宮頸がん予防ワクチンは、持続的な痛みを訴える重篤な副反応が報告されていることもあり、現在は積極的な接種を差し控えています
- ◆任意接種 …… 保護者の判断で行うもの
- 種類 …… ロタウイルス、おたふくかぜ、水痘、インフルエンザ、B型肝炎など
- 費用 …… 自己負担(医療機関によって料金が異なります)  
 ※水痘については、平成26年10月から定期接種になる予定です。厚生労働省より通知があり次第、対象の方に個別通知を行う予定です