

このまちで...



今回は、影山公子さん(野市町)から紹介の白石しげさん。影山さんいわく、「安岡家住宅のガイドをずっとされていて、とても勉強熱心な方」だそうです。

平成17年に国の重要文化財に指定された香我美町山北にある江戸後期の郷土屋敷「安岡家」。文化7年(1810年)に建築されたと推察される母屋の座敷部など、当時の郷土の暮らしが分かる建築群であり、作家、故・安岡章太郎氏の父親の生家、歴史小説「流離譚」の舞台でもあります。

ボランティアガイド「山北文化の会」の会員として、活動を続けている白石さん。安岡家住宅のことで何かお手伝いできないかと思っていたところ、多くの方が見学に来られることもあり、文化の会でガイドをしようということになって...。ガイドをやると言っても、歴史は詳しくないですし、安岡家の方からお話を聞いたり、文献を持ち寄ってみんなで勉強会をしますね」と結成当時を振り返ります。「今でも勉強会は2カ月に1回やっています。補足説明を書き加えた資料をめく

郷土の宝「安岡家」を後世へ 白石しげさん(77歳 香我美町)

りながら、「書いておかないとすぐに忘れちゃうから」といって...

「安岡家は先祖を夜須川領主にもち、文化6年に郷土株を譲り受けた後、代々郷土職を務めた家柄で本家お西(おうえん)にお下に分かれていきます。安岡家住宅はお下で、一族からは戊辰戦争のとき会津で戦死した覚之助、土佐勤王党員で吉田東洋を暗殺した嘉助、植木枝盛らと自由民権運動に参加した道太郎等が世に出ています。安岡家のことを勉強すると、当時の武士の生き様や考え、時代背景などに思いを巡らすことができます。安岡家住宅は現代に残る貴重な文化遺産、郷土の宝であり誇りでもあります。この大切な財産を多くの人に知ってもらい、守り、後世へ繋げていきたいと思っています。歴史文化に興味のある方は気軽に参加していただければ...と期待を込めて話していました。

※次回は、白石さんが入っていた叙情歌や名曲などを歌う会で一緒だったという安本哲夫さん(香我美町)です

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

こんにちは！ 食生活改善推進員です！

食に関することは、私たちに任せてね！
市民の皆さまの健康づくりを応援します。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくりを地域で推進しています。

香南市では、養成教室の修了者で香南市食生活改善推進協議会を組織し、現在242人(内男性1人)の会員が各支部ごとに、食のボランティアとしてさまざまな世代の食育活動に取り組んでいます。

地域の食育アドバイザー

食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理・食文化の継承など、大きな視点から食育について取り組む健康づくり活動を進めています。

おもな活動

- 再研修...減塩、野菜メニューでの調理実習や生活習慣病予防の学習会を行っています。
- 地区伝達講習...再研修で学んだ知識を地域へ広げるため、調理実習などを行っています。
- 特定健診での、みそ汁塩分測定と塩分指導
- 量販店での食育イベント...野菜の摂取向上や地産地消メニューの推進活動を行っています。
- 保育所・幼稚園・小中学校・高校での食育講座
- 高齢者食生活改善事業...低栄養予防教室・口腔栄養事業などを行っています。
- 香南ふれあいまつりでの食育の啓発活動

や、まい
8月31日は「野菜の日」。
量販店で、「1日350gの野菜を摂りましょう！」とキャンペーン活動を行いました。

定期的を実施している調理実習。
“おいしく減塩”に取り組んでいます。

食育講座では、カードや紙芝居を使いながら、“朝ごはんは元気のもと”を楽しみ伝えていきます。



地産地消レシピ... 人参とじゃこのご飯

(1人分の栄養価)エネルギー 288kcal
たんぱく質 7.6g 脂質 1.7g
カルシウム 50mg 塩分 1.4g

【材料】(4人分)
米 2合
水 2・1/2カップ
だし昆布 適量
油揚げ 1/2枚
ちりめんじゃこ 40g
人参 100g

作り方

- ①米はといて、分量の水と昆布を入れつけておく。
- ②油揚げは熱湯を通し、小さめに切る。人参はみじん切りにする。
- ③①の米に②とA、ちりめんじゃこを入れて普通に炊く。



「じゃこたん」のワンポイント

- おにぎりにして、のりで巻いてもいいでしょう
- 炊き込んだだし昆布を刻んで混ぜてもいいでしょう
- 刻んだ本干しやみづば、大葉をお好みで!



おおきくなあれ

わかやの王子さま
たけがき ふうしろう
竹崎 奏志郎 くん



★パパ 裕次さん
★ママ はるなさん

★平成23年3月23日生まれ
★長男 ★野市町

★ご両親から...
もりもりご飯を食べて、たくましい男になってね。

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

今月のプレゼント

◆クイズ◆
香南市議会議員選挙の投票日は●月●日でしょうか。

プレゼント ◆提供/Saori Sweets サオリスウィーツ
ケーキとドリンクのセット(800円相当)...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 3.17(月) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 4月号」で発表します

◆2月号当選者◆
花の店 MAEDAの割引券をお送りします。 ◆2月号答え/349人
香我美町/泉里美さん 野市町/小松澄さん・恒石安子さん・中村未来さん
西内国子さん・浜田純輔さん・森田けい子さん・矢野良子さん
夜須町/田村文さん・百田香代さん おめでとうございます。

Saori Sweets サオリスウィーツ

のどかな田園風景の中にあるケーキショップ&カフェ。季節の素材を使ったケーキやスイーツが並ぶ店内は、木のぬくもりに包まれ、県内作家のオブジェが一層心とませてくれる。挽きたてコーヒーとケーキで、ほっこり至福の時間を楽しもう。

■住所 香南市夜須町千切812
■TEL 0887-57-3074
■営業時間 11:00~18:30
■定休日 火曜・第1・3水曜日
■ブログ <http://blog.goo.ne.jp/saori-sweets2002>

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。