

このまちで...

今回は、門田富美さん(吉川町)から紹介の影山公子さん。
門田さんいわく、「色々なことにチャレンジしていて、会うと元気をもらえる方」だそうです。

「大阪から胡弓の先生が教えるに
来てくれるから一緒にやらないか
と、知り合いに誘われたのが胡弓と
の出合い。胡弓のことを知っている
といえば、富山県の『おわら風の盆』
で見たことがあったくらい。でも、
やったことがない人ばかりだったら
私でもできるかな。最初、音は音
でもキーキー、ガーガー。音が出るよ
うになるまでが大変でした」と目を
細めます。

胡弓の音色に魅せられて

影山 公子さん(68歳・野市町)

魅力と言います。
胡弓を習い始めて6年目。5月に
行う発表会で古典・民謡・童謡など
4曲を演奏する予定で、指の移動す
る範囲の広い曲、中でも演奏時間
が12分にもなる源氏物語の『夕顔』
に苦戦しているのだそう。月1回の
練習と年齢的なこともあって、な
かなか上達しないけれど、これもき
いな曲なので演奏できるのはうれ
しい。胡弓を多くの人に知ってもら
いたいと昨年コンサートを企画し、
ゆすはら座と弁天座で開催。人が
集まらなかったらと不安でしたが、
会場一杯の人を見たとき、うれしく
て...あの達成感は忘れられません。
ここ4年ほど、先生が高知城花回
廊で演奏されています。まだまだ胡
弓人口は少ないですが、続けること
が大事だと思っています。先生が演
奏されたアメージンググレイスが
忘れられなくて...いつか演奏でき
るようにしたいですね。」



※次回は、影山さんがボランティアガイドで携わっている重要文化財岡家住宅で知り合ったという白石しげさん(香我美町)です

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

健康づくりは、個人の力だけではなく、家族や地域、学校、職場、医療機関、行政等さまざまな場所で支える環境づくりが大切です。



香南市では、一人ひとりが健康に関する意識と実践できる力を持ち、その生活が当たり前になる生活環境や市民が互いに支えていくことのできる地域づくりと、寝たきりにならない状態で生活ができる『健康寿命を延ばす』ことを推進しています。

健康推進員は地域の健康リーダー

25年度は...津野町へ視察研修に行き、特定健診の受診勧奨などの取り組みについて学習してきました。

健康推進員とは

町内会や自治会から推薦を受けて市長に委嘱されています。現在、268人が地域の健康づくりの推進役、香南市の健康施策のパートナー役として活動しています。

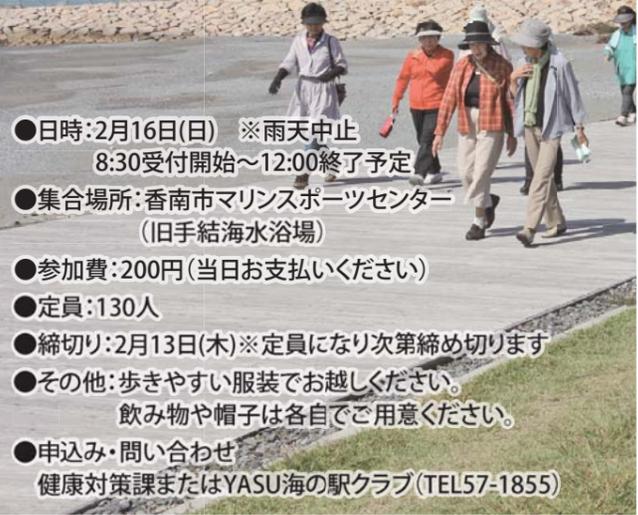
活動内容

- 自分の健康づくりと周囲への働きかけ
定期健診の受診と運動習慣の大切さ、生活習慣の見直しなど、健康づくりに関することを学び、その知識を家族や友人、地域などに伝えるなど身近なところから健康づくりを応援しています。
- 地域での健康づくりの支援
健診の受診勧奨や家庭血圧測定の推進、ウォーキングの普及促進など、地域に密着した健康づくりに取り組むきっかけづくりの支援を行っています。



海辺の学校 ウォーキング学科 健康ウォーク参加者募集!!

香南市健康推進協議会夜須支部とNPO法人YASU海の駅クラブと合同で健康ウォークを開催します。
青々と輝く土佐湾と夜須の町並みを見渡し、夜須の歴史を学びながら約6kmのコースを歩きます。



- 日時:2月16日(日) ※雨天中止
8:30受付開始~12:00終了予定
- 集合場所:香南市マリンスポーツセンター(旧手結海水浴場)
- 参加費:200円(当日お支払いください)
- 定員:130人
- 締切り:2月13日(木)※定員になり次第締め切ります
- その他:歩きやすい服装でお越しください。飲み物や帽子は各自でご用意ください。
- 申込み・問い合わせ
健康対策課またはYASU海の駅クラブ(TEL57-1855)

歩いた後は、温かくて美味しい豚汁のおもてなしでエネルギーを補給!

おおきくなあれ

わかやのお姫さま
にしおか あすな
西岡 明日菜ちゃん



★パパ 孝純さん
★ママ 菜穂子さん

★平成24年7月15日生まれ
★次女 ★野市町

★ご両親から...
いつもみんなを笑顔にさせてくれてありがとう。
これからもお兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良くね。

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◆
今年、香南市で成人式を迎えたのは何人でしょうか。(在住者と出身者を含む)

プレゼント ◆提供/花の店 MAEDA
割引券(500円分)・・・10名さま
※当選の方に割引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 2.17(月) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 2月号」で発表します

◆1月号当選者◆
来月のお食事券をお送りします。 ◆1月号答え/23人
植田千賀さん 小笠原一恵さん 岡村とも子さん 柴岡みちさん 恒石正喜さん 恒石良成さん
恒石良一さん 永野陽子さん 濱田亜子さん 森田けい子さん 矢野広章さん 山崎英里香さん
山崎弥生さん 山崎るり子さん ありがとうございます。

花の店 MAEDA
フジグラン野市・食品館の正面玄関に入ってすぐにあるお店。鉢物や切り花、アレンジ物などを取りそろえています。ご家庭用として、また誕生日やお世話になった方、大切な方へのプレゼントとしてお花はいかがですか。長く楽しんでいただけるプリザーブドフラワーやアーティフィシャル(造花)を使ったアレンジもあります。
■住所 香南市野市町西野2007-1
■TEL 0887-56-1334
■営業時間 9:00~21:00

地産地消レシピ... にらとしめじのピリ辛和え

- 作り方
①ボウルにAの調味料を入れて、混ぜておく。
②にらは洗って3cmくらいの長さに切る。しめじはしづきを切ってほぐす。にらとしめじを沸騰したお湯でさっとゆでる。
③冷めたら軽く絞って水気を切り、①のボウルに入れて和えれば出来上がり。
- 材料 (4人分)
にら1束
しめじ1袋
- しょうゆ小さじ2
白ごま大さじ1
鶏がらスープの素小さじ1/2
ごま油小さじ1/2
豆板醤小さじ1/2
- エネルギー 32kcal
たんぱく質 1.9g 脂質 1.5g
カルシウム 41mg 塩分 0.8g

「にらのすげ」のポイント
にらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含むうえに、ビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる酸化アリルが入っているため、スタミナがつくと言われていいます。からだを温める効果もあるので、風邪を引きやすい人は積極的に食べるとういことです。

