

このまちで...



ニラ農家としてご両親と奥様とともに吉川町で働く西本さん。高校卒業後県外へ出ていた時期もありましたが、結婚を機にニラ農家を継ぎました。現在は3人の子どもの父親として忙しい日々を過ごしています。

ニラの作業が終わると、週に2回「吉川キッズプラス」でトランペットを教えています。「吉川キッズプラス」は音楽室にある楽器を使わないのはもったいないとの吉川小学校の保護者の声から生まれたクラブです。現在のメンバーは小学1年生から6年生まで。もちろん3人の子とも達もメンバーです。「中学生なら、授業で音楽を習っているのだから教えるやすいと思いますが、小学1年生からトランペットを教えるのはなかなか難しいです。」「キッズプラスの子ども

忙しいなか、トランペットの指導者として、オーケストラの一員として音楽と関わる日々を過ごしています。

「将来は3人の子どもと一緒に演奏したいです。」と話してくれました。

楽器の楽しさを伝えて

西本 陽司さん(32歳・吉川町)



今回は、岩神寛史さんから紹介の西本陽司さん。岩神さんいわく、「いつも明るく見てるだけで元気になるヒマワリのような人」だそうです。

おおきくなあれ



わがやのお姫さま



ながやま の 希望 ちゃん

平成29年6月6日生まれ

★野市町

★お母さん: 和瑞さん



★お母さんから...
太陽のように明るく、誰からも愛される笑顔の素敵な女の子になってね♡

おおきくなあれ では、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。5歳以上のごきょうだいとの掲載もできますので、ぜひどうぞ。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(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

クイズに答えて！プレゼントをゲットしよう！

子どもたちを応援するふるさと納税「よさこい〇〇〇」(〇〇〇に入る言葉をお答えください)

プレゼント ◆提供/南国農家 卵かけごはんセット...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、南国農家で商品と交換してください

ふんだんに使われている季節の野菜は栽培期間中は化成肥料や農薬を使わず栽培。卵も配合飼料を使用せず育てた地鶏のもので、お味噌や醤油、豆腐も大豆から育てた手作りのもの。手間を惜しまず出来上がったこだわりのランチです。メニューは他にもおかず6品とお汁が付いたセットが2種類。天ぷらやデザート、酵素ジュースがプラスされます。また、デザートが付いた飲み物のみの注文もOK!店内は広く落ち着いた雰囲気もあり心も体も癒されます。野菜不足のお客さん、ぜひどうぞ!!

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。

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・感想を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292 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 7/17(月)必着

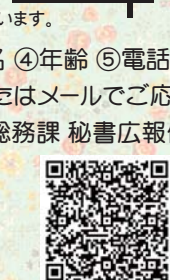
◆6月号の答え/ 8.6倍

当選の発表は、プレゼントの引換券の発送をもって代えさせていただきます。



▲おかずは日によって変わります♪

南国農家
■住所/野市町東佐古132-1
■TEL/0887-56-1377
■営業時間/11:00~14:00
■休み/日曜日、第4土曜日



携帯の方はバーコードから応募できます。※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合もあります

赤ちゃんのお世話をする皆さんへ。

赤ちゃんが泣きやまない時に

赤ちゃんは、お腹がすいた、暑い・寒い、おむつが汚れた、眠いなど不快なことを泣いて伝えます。泣きやまない赤ちゃんに「イライラする」「ご近所に迷惑かけてないかと心配」「どこが悪いのではないかと不安になる」という気持ちになることも...

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん。周囲にいる全ての人が対処法について知っておきましょう!

泣いて困ったら試してみよう!

▶抱っこする

お腹の中にいたときの姿勢のように、腰からおしりにかけてカーブさせ、丸く抱っこしてあげましょう。身体にぴったり密着する縦抱きが落ち着く子も。やさしく声をかけてあげましょう。



▶原因を解決する

おっぱい、おむつ、暑い、寒いなどの原因を探し、解消してあげましょう。

▶その他にも

おくるみでくるんで抱っこしてあげたり、掃除機やドライヤーの音を聞かせるなど、ママのお腹の中にいた時の状態を思い出させてあげると泣きやむことも。



赤ちゃんを揺さぶらないで! ~乳幼児揺さぶられ症候群~



「なぜ泣きやまないの!」と赤ちゃんを思わず前後に激しく揺さぶると、一時的に泣きやむことがあります。しかしこれは脳震とうなどで脳に障害を起こして泣きやんでいるだけ。

赤ちゃんの頭は身体に比べてとても大きいので、激しく揺さぶられると首がむちのようになります。頭の中に大きな回転力で頭蓋骨と

脳が大きくずれ、血管や神経が引きちぎられてしまうのです。後遺症で言語障害、学習障害、歩行困難、失明、最悪の場合は死に至ることも。

また、赤ちゃんの口をふさぐことも窒息を起こしてしまう可能性があり、大変危険です。このようなことは絶対にしないでください。

▶厚生労働省が動画を公開中です。ぜひご覧ください。



こんな元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

▶見守る側がイライラしてしまったら?

いろいろ試してみても泣きやまず、自分がイライラするときに試してみてください。

①深呼吸をして気持ちを落ち着かせる。

②安全な場所に赤ちゃんをあおむけに寝かせて、数分間そばから離れる。

③誰かに話を聞いてもらったり、一緒に過ごしてもらう。

赤ちゃんは、生後2週目ごろから、週を追うごとに泣くようになり、通常1~2カ月目がピークになります。ピークの時は、何をしても泣き止まないことが多いということもわかっています。でも大丈夫。生後3~5カ月ごろには少なくなってきます。

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

アスパラサラダ

作り方 (4人分)

1. アスパラガスは食べやすい大きさに切って、茹でる。
2. ひじきは水でもどし、さっと湯がきザルにあげる。
3. ハムは細切りにする。
4. Aの調味料を合わせて、①②③とコーンを和える。

ワンポイント

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復の効果があります。全体に緑色が濃く、太さが均一のものを選びましょう。

(1人分の栄養価) エネルギー 112kcal
たんぱく質:2.8g 脂質:9.4g カルシウム:53mg 塩分:0.6g

材料 (4人分)

アスパラガス 120g
芽ひじき 8g
ホールコーン 40g
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ3
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
すりごま 大さじ1

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満