

このまちで...



※次回は戸田さんの友人で秋本紘志さん(野市町)です

今回は、近森昭彦さんから紹介の戸田慶さん。
近森さんいわく、「いつも前向きな人」だそうです。

楽しんでこそ趣味!
戸田 慶さん(34歳・野市町)

幼いころ父親とテレビ中継を見て興味を持ち始め、それ以来ずっと続けている趣味は野球。戸田さんは仕事の傍ら草野球チームで活躍している野球人です。

掛け持ちでいくつものチームに参加することも珍しくないことだそう。僕は5つのチームのユニフォームを持っていきますよと笑います。

現在はチームに参加。そのうち1つは戸田さんと友人たちが中心となって立ち上げたチームです。「みんなが息抜きできるチームがあっていいじゃないかと。それぞれ選手に固定のポジションはなく、試合ごとにみんなで決めます。お互いどこを守りたいかを話し合っ、それでやりたいポジションが被ったらじゃんけんで決めていきます。試合に勝つことも大事ですが『みんなと野球を楽しむ』ことをとにかく大事にしたいんですよ。」

メンバーは友人だけだったこの

チームにも若い選手も新しく加入してくるようになり、現在は監督としてチームのために頑張っています。

チームを掛け持ちで参加している選手も多く、参加選手の調整をしながら試合や大会参加のための調整などに奔走しています。「監督なら試合に出られないのでは?」と問いかけると「子どもが試合を見に来てくれる時は打席に立ちますよ、かっこいいパパを見せたいですもん!」と戸田さんははにかみます。

「僕が趣味で野球を続けていられるのは妻が理解してくれているからで、とても感謝しています。4歳になる息子も自らバットを振っています。小学生になったら市内の野球チームに入ってもらって親子で野球をするのが夢ですね。」

自分がやっていることに子どもが興味を持ってくれ、親子で一緒に楽しむ。思い描いてきた未来はもうすぐそこまで来ています。



こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

妊娠から子育てまで サポートします!

子育て世代包括支援センター
(健康対策課内 ☎57-7516)



妊娠・出産、子育てに不安はつきものです。特に初めての場合はなおさらです。不安や悩み事はひとりで抱え込まないことが大事。お母さんやお父さん方が少しでも安心して出産・子育てに望めるようサポートしますので、お気軽にご相談ください。

いろんな悩み事に応じてくれるから安心だね!

例えば...

妊娠中

- ・初めての妊娠・出産で不安
- ・薬は飲んでも大丈夫?
- ・つわりで食べられない
- ・高齢出産で気をつけることは?
- ・里帰りの時期や段取りは?
- ・出産費用はどれくらい?

産後・子育て

- ・赤ちゃんが泣きやまない
- ・なんとなく気分が落ち込んだり子育てがしんどい
- ・身近に産後の手伝いを頼める人がいない
- ・離乳食がうまく進まない
- ・予防接種の受け方は?
- ・発育がゆっくりかも...

妊産婦さんやご家族を対象に、教室や訪問などを実施しています

パパママ教室

妊婦体操や呼吸法、お産の準備、妊娠中の食事や口腔ケア、赤ちゃんのおふろの入れ方等を学びます。ご家族の参加もOK。妊婦疑似体験が人気です(12ページに6月開催分を掲載しています)。

プチママ教室

産後の生活や母乳育児のこと、赤ちゃんとの生活について、助産師と対話しながらのんびりとした雰囲気の中で学べる場です。妊婦さん同士で情報交換やおしゃべりができるのも特徴です。

産前・産後の相談支援

妊娠後期に助産師・保健師が電話や訪問し、出産・育児の準備や心身の不調等、困りごとがないかお話を伺いながら一緒に対応を考えます。産後も、退院後早期の赤ちゃん訪問など、お母さんや赤ちゃんの状況に合わせてサポートします。

母乳相談

産後のおっぱいのトラブルや母乳育児・授乳等の困りごとに対し、助産師が家庭訪問や電話で相談に応じます。出産前の乳房の手入れも相談の対象です。毎月1回定期的な相談日もあります。

知りたい情報をサクサク検索!

活用してください

子育て情報サイト
香南キッズ

http://konan-kids.jp

香南キッズ 検索



スマートフォン版はこちら!

おおきくなあれ

わがやのお姫さまたち



たけい 竹井 ちゃん
平成18年8月15日生まれ

あやか 郁花 ちゃん
平成25年12月26日生まれ

ゆうか 優和 ちゃん
平成27年8月28日生まれ



★夜須町 ★お父さん:一也さん ★お母さん:歌織さん
★ご両親から...
これからも3人助け合って元気に大きく育ってね。

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!

◆クイズ◆ 私たちが出した可燃ごみを処理している施設の名称は?

プレゼント ◆提供/ 羽尾大釜荘

羽尾大釜荘のお食事券...5人
※当選の方に引き換え券をお送りしますので、羽尾大釜荘で交換してください

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 5.17(水) 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◆ おめでとうございます。
こーにゃんのクッキーとクリアファイル ◆4月号答え/13基
野市町/小松澄さん 香我美町/岡村とも子さん・国吉栄一さん
赤岡町/前川鈴子さん 高知市/松岡運音さん

羽尾大釜荘
ヤ・シィパークから車で北へ山道を約40分。夜須町羽尾地区にある羽尾大釜荘はログハウスの宿泊施設です。喫茶コーナーやバーベキューサイトもあります。鳥の鳴き声と緑の草木の中、まちの喧騒から離れたひと時を羽尾の山里で過ごしてみませんか?
■住所 香南市夜須町羽尾523
■TEL 0887-54-0345
■1室料金(3人まで)
平日 5,400円
休日 7,700円
4人以上の宿泊、喫煙のみの利用もできます。

今月のプレゼント



▲「山のおうどん」[「コーヒー」自家製シロップのかき氷]のセットです



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があります。ご了承ください

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。

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

春キャベツのサラダ

- 材料(4人分)
- 春キャベツ 250g
 - にんじん 40g
 - きゅうり 1本
 - ちくわ 1本

- A
- マヨネーズ 40g
 - しょうゆ 小さじ1
 - すりごま 大さじ1

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 155kcal
たんぱく質:41g 脂質:12.7g カルシウム:147mg 塩分:0.5g

作り方

1. キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして茹でて水気をしぼっておく。
2. きゅうりは千切りにして、塩もみをして、水気をしぼっておく。
3. ちくわは縦半分にして薄切りにする。
4. 上記にAを加え、野菜とちくわを和える。

ワンポイント

キャベジンとも呼ばれるビタミンUは胃粘膜を強化したり、多少弱った胃を修復するなど、胃腸の調子をととのえる効果があります。また、すりごまにはカルシウムがたっぷり!



※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満