

このまちで...

今回は、正木美穂さんから紹介の山本浩二さん。
正木さんいわく、「いつもここにこしていて、優しい人」だそうです。



料理人を目指し就職した割烹料理店山本さんには20年以上経った今でも後悔としてずっと残っていることがあるといいます。
20代の初め、友人と飲んだ帰り道、歩いているところを車にはねられ、そのときの後遺症で今も右足を曲げることができません。
「リハビリをして動けるようになって、仕事をするわけでもなく遊んでばかりだった。そんな生活も25歳になったころ、周りを見ると、みんな仕事を覚え、そこそこできるようになっていて、これはいかんと思うたね」と当時を振り返ります。

知り合いの人の勧めもあり、兵庫にある機械の組み立て会社に就職。安全靴で足が擦れたことが原因で入院治療を余儀なくされ帰郷。身体のことを考え、選んだのが料理人の道です。職業安定所のアドバイザーもあり、じっくり修業ができるからと紹介されたのが、個人

後悔を糧に料理と向き合う 山本浩二さん(51歳・野市町)

経営の割烹料理店でした。働き始めて2年。知人から自分の店で働かないかと誘われ、辞めることを決意。あのときは、自分で何でも作れると錯覚を起こしちやうた。毎日、大将たちが作っている様子や、できあがった料理を見ていたから、これはあのことは自分でもできる。辞めるとき、大将から言われたのは器用でない分、独り立ちできるよ5年くらいかけてじっくり教えようと思いついた。その言葉が今でも頭に残っていますね。

※関連記事「今月のプレゼント」

こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516



妊娠中の健康管理

お腹の赤ちゃんが順調に育ち、無事に産出を迎えるためには、今まで以上に健康に気を配ることが大切です。妊娠・出産についてわからないことや不安・困りごとは、遠慮なくかかりつけ医や健康対策課にご相談ください。

妊婦健康診査は必ず受ける



経過が順調に見えても、赤ちゃんの育ち具合や自身の身体にトラブルが生じていないかを確認するために、妊婦健診は必ず医師の指示通り受けましょう。市では、母子健康手帳を交付する際に14回分の妊婦健康診査受診票を交付し費用を助成しています。

◎出産医療機関は早めに決めましょう。

里帰り出産などで転院を予定している場合は、主治医から紹介状をもらい、32週までには出産医療機関を受診しましょう。

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守る

妊娠中の喫煙は、たばこに含まれるニコチンと一酸化炭素によって赤ちゃんへの血流と酸素の運搬が妨げられ、赤ちゃんの発育に影響を与えます。また、受動喫煙では喫煙している本人以上に、高い濃度の有害物質を吸いこんでしまいます。周囲の人は、妊婦のそばで喫煙してはいけません。

飲酒も早産や赤ちゃんの発育(特に脳)に影響を与えるのでやめましょう。

睡眠・休息を取り過労を避ける

妊婦生活に慣れてくると、少し無理をしがちです。過労や寝不足、過度のストレス、長時間の立ち仕事や冷えなどで、早産や妊娠合併症になるリスクを高めている場合があります。妊娠中は日ごろの生活で無理をしない、何かおかしいなと気づいたらすぐに受診することが大切です。

◎職場では、周りに協力してもらい定期的に座って休める時間を取る。

◎家事や育児は妊娠前の8割くらいでOKと割り切る。

◎疲れたと感じたらすぐに休む。

◎お腹の張り(子宮の張り)や痛みに気付いたら治るまで横になる。



◆こんな時はすぐに受診を

①お腹の張り・痛みが治まらない、だんだん強くなる。

②出血
→妊娠中のどの時期であっても必ず受診する。自己判断は禁物。

③強い頭痛が続く、目がちかちかする。
→高血圧のサイン。妊娠高血圧症候群の可能性も。

④つわりがひどく水分もとれない。

⑤胎動が急に感じられなくなった。

⑥さらさらした透明な液体(羊水)が流れ出る、あるいは大量に流れ出る。
→前期破水の可能性も。

◎夫(パートナー)の役割

妊娠中は、出産後から始まる子育てに向けて夫婦の関係を築く大切な期間です。妻(パートナー)を励まし、いたわり、家事協力や両親学級に参加するなど、妊娠に積極的に関わりましょう。分娩・育児についても話し合いを。このことが、妻の心身の安定につながります。

このマークをつけている人を見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。



マタニティマーク

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

洋風おから

材料(4人分)

- おから 120g
- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 100g
- しめじ 100g
- にんじん 30g
- コーン缶 20g
- 油 適量
- 牛乳 150cc
- 水 150cc
- コンソメ 小さじ1
- 塩こしょう 少々

作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
2. フライパンに油を入れて熱し、①の材料を加えてよく炒める。おからを加えて、ざっと炒めたらAを加える。ひと煮立ちしたら弱火にして、混ぜながら水分をとばし、最後にコーンを加える。

ワンポイント

おからは食物繊維が豊富です。食物繊維は、整腸作用があるので、便秘の予防・改善などの働きに期待できます。牛乳を加えることで、子どもにも食べやすい一品です。



(1人分の栄養価) エネルギー 170kcal
たんぱく質:8.0g 脂質:9.6g カルシウム:169mg 塩分:1.1g

おおきくなあれ

わがやの王子さま



くぼた 久保田 莉丘 くん

★平成24年9月25日生まれ ★お父さん 成祐さん

★次男 ★野市町 ★お母さん 舞さん

★ご両親から...
1906gと小さく生まれたりくちゃん。こんなに大きく育ってくれて本当にありがとう。これからも健康にスクスク育ってね♡

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。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 ☎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◆
平成27年度のふるさと応援寄附金は、何件だったでしょうか。

プレゼント ◆提供/食事処 ぼん平
お食事割引券(1,000円分)・・・5人
※当選の方に引換券をお送りします。

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 11.18(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW12月号」で発表します

◆10月号当選者◆ おめでとうございます。
和風Cafe 豊楽のドリンクとオリジナルマグネット
赤岡町/松本春子さん 香我美町/猪原良枝さん 宮内理香さん
野市町/松田まりさん 夜須町/高橋明日香さん

食事処 ぼん平 ※関連記事「このまちで」

からあげや焼き肉などの定食、丼物や寿司、めん類などの食事メニューのほか、串や揚げ物などの居酒屋メニューが豊富にそろった。宴会は、少人数から25人までOK。友人や職場仲間とドリンク片手に、大将自慢の新鮮な魚と創作料理に舌鼓を打てば、会話も弾む。地元のものをおいしく食べてもらいたいと、米とサツマイモは大将が自家製栽培したものを使っている。

これからの季節、旬の食材を使った「寄せ鍋」がおすすめ。ご家族やお友達との集まり、忘年会や新年会など、お気軽にご利用を。

■住所 香南市野市町西野553-11 ■TEL 0887-56-0804
■営業時間 18:00~23:00 ■定休日 木曜日・年末年始

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。