

このまちで...



サッカーボールを蹴る音と子どもたちの元気な声がグラウンドから聞こえてきます。
「よっきのパス良かったね。どうやったら上手くなった？」、「上手いかなかったのは、どうしてやる？」と声を掛け、子ども自身に考えることを促しています。

考える力が身につくサッカー

石館 明さん(35歳・野市町)



サッカーボールを蹴る音と子どもたちの元気な声がグラウンドから聞こえてきます。
「よっきのパス良かったね。どうやったら上手くなった？」、「上手いかなかったのは、どうしてやる？」と声を掛け、子ども自身に考えることを促しています。

今回は、公文美代子さん(野市町出身)から紹介の石館明さん。公文さんいわく、「高校まで横浜マリノスの育成に属していた実力の持ち主。子どもたちにサッカーの楽しさを教えてくれる優しいコーチ」だそうです。

※次回は、石館さんとサッカーつながりの毛利雅志さん(香我美町)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま



なかがわ あさひ
中川 朝陽 くん

★平成25年5月31日生まれ ★パパ 正資さん
★三男 ★香我美町 ★ママ 希さん

★ご両親から...
3兄弟の末っ子。いつも元気いっぱい。お兄ちゃんたちと仲良く、すくすくと育ってください。

おおきくなあれでは、3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 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆ ○○○○へ入る文字は何でしょうか。スマートフォン等で広報誌が閲覧できるようになりました。利用には無料アプリ「○○○○」のダウンロードが必要です。

プレゼント ◆提供/和風Cafe 豊楽
お食事券(500円分)・・・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 11.18(火) 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。
お食事処 坊っちゃんのお食事引換券をお送りします。 ◆10月号答え/24人

赤岡町/濱崎ゆりさん 香我美町/植田千賀さん・恒石美智子さん 野市町/大西美穂さん・浜田純輔さん
・森田けい子さん 夜須町/嶋澤千恵さん・恒石美幸さん・吉田美代さん 高岡郡佐川町/須内まりえさん



和食Cafe 豊楽

人気メニューは、ボリュームと栄養満点の日替わり店主おまかせランチと月替わりのワンコインランチ。豚のしょうが焼き、唐揚げ、ハンバーグ定食のほかに、地元で採れたおじゃこをたっぷりご飯にのせた「ちりめん丼」や赤岡町発祥の「中日そば」、香南市産のにらを使った「にら塩焼きそば」など、ご当地メニューも充実。テイクアウトのお弁当は500円の定番ものから予算に応じて対応してくれる。店の西側に広い駐車場も完備。家族や友だちとゆっくり食事のできる家庭的なお店。
■住所 香南市赤岡町985-1 ■TEL 0887-54-0077
■営業時間 9:00~16:00 ■定休日 日曜日・祝日・年末年始
http://www4.plala.or.jp/HORAKU/

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。



妊娠中の健康

～すこやかな妊娠と出産のために～

マタニティマークをご存じですか?



このマークをつけている妊婦さんへの気遣いで、やさしい環境づくりをお願いします。

妊婦さんのおなかには大切な命が育っています。赤ちゃんを出産するためには、妊娠中からより一層の健康管理が大切です。妊娠を機に、毎日の食事や生活習慣を見直して、新しい家族の誕生を迎えましょう。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

妊婦健康診査を必ず受けましょう

妊婦健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。妊娠中はからだにいろいろな変化が起こります。自覚症状がなく順調に見えても、トラブルが隠れていることもあります。特に気がかりなことがなくても定期的に受診しましょう。

妊娠届出時に「妊娠一般健康診査受診票(14枚)」をお渡しします。受診票に記載された検査内容の助成が受けられます。

妊 娠 週	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週以降
健診回数	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回



早産の予防について

早産とは、妊娠22週以降から37週未満の間に赤ちゃんが生まれることをいいます。「頻回にお腹がはる」「出血がある」「破水」など、見逃さずに受診しましょう。多胎妊娠、妊娠高血圧症候群、早産の経験のある方などは早産のリスクが数倍に高まるため、より注意が必要です。

◆喫煙

妊婦さんや周囲の喫煙は、母体への影響だけでなく、早産や低出生体重児の危険性が高くなってしまいます。

◆むし歯・歯周病

妊娠中は、ホルモンのバランスや好みの変化により、歯ぐきが腫れる、出血する等トラブルが起こりやすくなります。妊娠中に1度は歯の健診を受け、しっかり口の管理を行いましょ。

歯周病や歯肉炎は、低体重児出産や早産の原因の一つであるともいわれています。また、赤ちゃんの歯は、お腹の中にいるときからでき始めています。赤ちゃんの歯を守るためにも、バランスのよい食事を心がけるとともに、今のうちから正しい知識を身につけておきましょう。

じゃがいもとベーコンのトロトロチーズ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 315kcal
たんぱく質 11.1g 脂質 15.9g
カルシウム 137mg 塩分 1.1g

材料(3人分)

じゃがいも …………… 中5個
ベーコン…………… 80g
とろけるチーズ(ピザ用) …… 適量
トマト…………… 適量



●じゃがいもはくっつきが悪くなるので、水にさらしません。
●ベーコンから出た脂でじゃがいもを炒めます。

妊娠の届け出

妊娠が分かったら産婦人科を受診し、早めに健康対策課または本庁市民保険課、赤岡支所以外の各支所へ届け出をしてください。

健康対策課(赤岡保健センター)では、保健師が妊婦さんの様子をお聞きしながら母子健康手帳をお渡ししています。出産、子育てを安心して行えるよう、妊娠中からのご相談をお受けしていますので、ぜひご利用ください。

サポートブックとリスクスコア

妊娠届出時に、「お母さんと赤ちゃんのためのサポートブック」(高知県発行)をお渡ししています。

サポートブックには、妊娠・出産に向けてのワンポイントのほか、自身の妊娠・出産におけるリスクを知ることのできる妊娠リスクスコア自己採点表が載っています。評価されたリスクを目安に、主治医と相談しながら、健康管理や安全な出産に臨みましょう。

☆☆ 尾崎 晴さん(野市東小学校6年) 考案



※レシピ集作成時(平成25年度)で掲載しています