

このまちで...



「できるだけのことをして、6年生を支えるように頑張る」
横田くんの口から繰り返して出てくる言葉です。
1つ上のお兄ちゃんが通うサッカーの練習に付いて行くうち、一緒に通うようになったサッカー。これまでに練習がしんどいと思ったことや嫌になったことはないと言います。学校の休み時間や家に帰ってから、休日など友だちと遊ぶときにするのサッカー。もちろん家でもテレビでサッカーの試合を見たり、お兄ちゃんから「こんなときは、こうやってやったらいい」と直接アドバイスをもらいながら、練習をするほどのサッカー好き。

4月からは6年生。ひとまず目標にしているのが、5月にある全国大会の予選を兼ねた全日本少年サッカー大会、高知県大会での優勝。試合に勝つためには、シュートをしたとき、はじかれたボールをアシストしてゴールに入れること。どこにボールをかけたらいいかとか、自分がどこに走っていけばいいとか、みんなで声を掛け合って、サポートし合うこと。それから、PK戦で勝敗が決まる試合にならないように頑張ることと力がこもります。
「体力だけは誰にも負けない自信がある」と言う横田くん。特に学校の行事などがあるときに集中してやっているのがジョギング。お母さんに自転車で伴走してもらいながら、自宅の周辺を約2〜3キロ走っているそうです。
試合中に息切れしない体力を武器に、どの試合も一生懸命頑張るだけと胸を張る姿が印象的でした。

どの試合も一生懸命頑張るだけ
横田 侑弥くん(10歳・野市町)

今回は、公文 公さん(野市町)から紹介の横田侑弥くん。公文さんいわく、「サッカーの練習や試合で、しっかり声を出してみんなを引っ張ってくれる頑張り屋さん」だそうです。

※次回は、横田くんのおじいちゃんが働いているお店の大将、北村年夫さん(吉川町)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま



やました むが
山下 夢雅 くん
★平成24年9月15日生まれ
★パパ 広文さん ★次男
★ママ 歩さん ★赤岡町
★ご両親から...
これから元気いっぱい おおきくなってね!

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

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

今月のプレゼント

◆クイズ◆

今年の成人式の対象者は何人だったでしょうか?

プレゼント

【土佐琵琶で語る絵金の世界】入場券...ペア3組6名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、公演当日、弁天座へお持ちください

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤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 2.18(月)当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 3月号」で発表します

◆12月号当選者◆ おめでとうございます。
(有)野市グリーンの花とみどりのギフト券をお送りします。
野市町/田中美恵子さん・豊永憲文さん・藤村竹子さん
夜須町/栢石安子さん 吉川町/北川明日香さん

◆1月号当選者◆ おめでとうございます。
(有)猪原のうこん餅屋の引き換え券をお送りします。
野市町/寺尾実直さん・松本高志さん・横田千鶴さん



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

主催/絵金生誕200年実行委員会・弁天座運営委員会
土佐琵琶で語る絵金の世界

★日時/3月9日(土)18:30開演 ★場所/弁天座

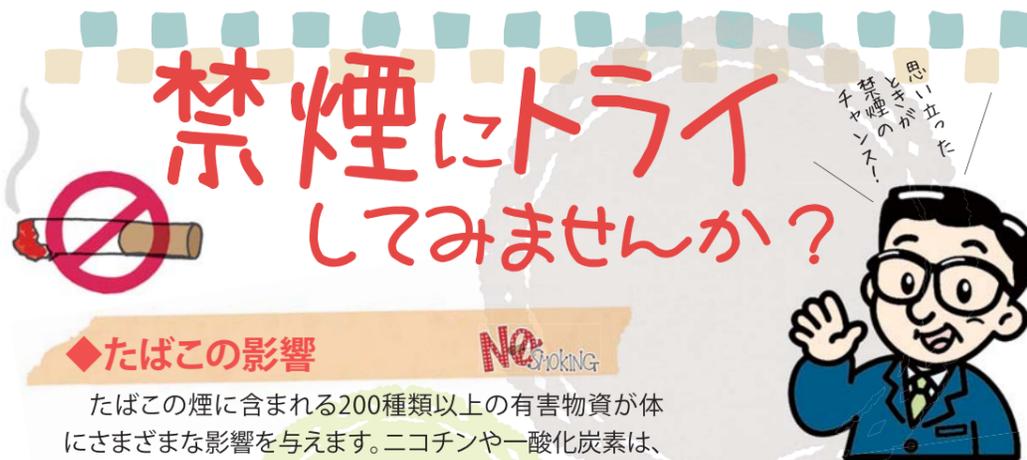
★入場料/3,000円 ※全席自由・当日3,500円

故・近森敏夫氏の作詞による「絵金」「信田妻」を、物悲しくも情緒あふれる琵琶の音色にのせて、黒田水月が弾き語る絵金の世界。こう、ご期待! 詳しくは36ページをご覧ください。

弁天座では、皆さんに楽しんでいただけるイベントや貸し館業務を行っています。 ■住所 香南市赤岡町795 ■営業時間 9:00~22:00
※利用がない場合は17:30まで(貸し館受付 17:00まで) ■TEL・FAX 0887-57-3060



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。



禁煙にトライしてみませんか?

◆たばこの影響

NO Smoking

たばこの煙に含まれる200種類以上の有害物質が体にさまざまな影響を与えます。ニコチンや一酸化炭素は、血管を収縮させて動脈硬化を進めます。タールには発がん物質が含まれています。

- 肺がんをはじめ各種のがん、肺気腫などの呼吸器疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患の危険性が高くなります。
- 血圧も上昇させます。たばこを1本吸うと、血圧は10~20mmHg上がり、心拍数も上昇します。1日にたくさんたばこを吸う人は、血圧の高い状態がずっと続いていることとなります。
- 妊婦が喫煙した場合は、体重の少ない赤ちゃんが生まれたり、早産の危険性が高くなります。

◆禁煙できないのは

意志の弱さではありません

NO Smoking

禁煙しようと思っても、
ついついたばこに手が出てしまう...

それは、「ニコチン依存症」という病気のせいです。禁煙すると体の中からだんだんニコチンが消えるため、「イライラする」「怒りっぽくなる」「たばこを吸いたくなる」等といったニコチンの禁断症状が表れます。喫煙者の約70%が「ニコチン依存症」で、自分の意志だけで禁煙するのは難しいといわれています。

また、たばこには習慣性の依存もあります。生活習慣の中に、たばこを吸うことが組み込まれていると、食後やコーヒーを飲むとき等、条件反射で吸ってしまいます。

この2つの依存が組み合わされて「やめようと思っても、なかなかやめられない」という状況が作られています。

<1人分の栄養価>エネルギー 129 kcal
たんぱく質 5.5g 脂質 3.5g
カルシウム 64mg 塩分 1.9g

作り方

- ①にらはさっと茹でて冷まし、水気を切って3cmの長さ切る。カニカマも長さ3cmに切る。
- ②栗は食べやすい大きさに切る。
- ③ポウルにAの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、辛子酢みそを作る。
- ④③へ①と②を入れ、和える。

材料 (4人分)
にら200g
カニカマ1本
栗(甘露煮)6個

A
白みそ60g
砂糖大さじ1・1/2
みりん大さじ1・1/2
酢大さじ1・1/2
卵黄1/4個
和辛子小さじ1/2

にらのすけ

ワンポイント

☆においの成分である硫化アリルには、血行を促し、新陳代謝を活発にする働きがあります。



こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

◆たばこの煙(受動喫煙)

NO Smoking

たばこの煙には、フィルターを通して吸う煙(主流煙)と火の付いた部分から立ち上る煙(副流煙)の2種類があります。そして、たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、タール等の有害物質が多く含まれており、これらは主流煙より副流煙に高濃度で含まれています。

たばこの煙は、吸っている本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

◆頑張るだけが禁煙じゃない!

NO Smoking

強い意志だけでは難しい禁煙。禁煙を手助けしてくれる方法はいろいろあります。外出やスポーツをするなど気分転換をしたり、医師による禁煙外来の活用やニコチンの禁断症状を和らげてくれる禁煙補助薬を使うなど、自分にあった方法を見つけて挑戦してみましょう。

■禁煙補助薬■

薬の種類	入手場所	使用方法と効果
ニコチンガム	薬局、ドラッグストア	吸いたくなったらガムをかみ、イライラを解消
ニコチンパッチ(市販)	薬局、薬剤師のいるドラッグストア	シールを朝1枚、体に貼るだけで、吸いたい気持ちを抑制
ニコチンパッチ(医療用)	医療機関 ※県内84カ所(平成24年5月1日現在)	たばこをおいしいと感じにくくする内服薬
内服薬		

※詳しい使用方法については、医療機関や購入先の薬局等でご相談ください
※医療機関については、健康対策課または中央東福祉保健所(TEL0887-53-3171)へお問い合わせください

地産地消レシピ... にらと栗の辛子酢みそ和え

