

# このまちで...

今回は、宗園尚宏さん(夜須町)から紹介の西山正志さん。宗園さんいわく、「イクメンで、とても話しやすい、おしゃれな美容師さん」だそうです。



**髪型は、お任せで**

「店を出すなら、地元、夜須町へ」と決めていたと話す西山さん。もともと食料品店だった空き店舗を改装し、平成25年9月にオープン。

「昔、このあたりは、夜須の銀座と言われているらしいですよ。今は商店街といっても、お店を開けているところが少なくなっていて寂しいです」と穏やかな口調で話します。

「カットするのが好き。自分の思う髪型ができたときは、うれいし、お客さんから『周りの人から、印象がよくなったとほめられた』とか、『すごく似合っていると言われた』という言葉を聞くと、美容師になってよかったなと思いますね。髪型一つで前向きな気持ちになったり、いきいきとした表情になったり、美容師は、人に喜んでもらえる仕事だと思います」

お母さんも美容師さん。「母の影響というより、人をきれいにすることができ、喜んでもらえるということが、このまちにひかれましたね。でも、身近な職業という意味では、影響を受けているのかもしれない」と笑います。

「オープンしてから、父親が突然髪を切りに来てくれたことがあって、あのときは、うれいしい気持ちと照れくさい気持ちが入り交じって、何とも言えない感じでした。父親は、あまり口に出して言うタイプではないですけど、きつと心配してくれていたんだと思います」

地元の人を中心に、小さい子どもから高齢の方までが訪れるお店。「初めて来てくださったお客さんから『いつもの髪型で』と言われることもあって、苦笑いしながらも、くつろげる雰囲気づくりを心がけ、地域の人のつながりに、やりがいを感じると笑顔を見せます。

お客さんからの「髪型は、お任せで」という言葉は、西山さんへの信頼の証のように聞こえました。

西山正志さん(35歳・夜須町)



※関連記事「今月のプレゼント」

※今回は、地元でお好み焼き店を営んでいる廣末成文さん(夜須町)です

## おおきくなあれ

わがやのお姫さま



おおきくなあれ 大空 楽歩ちゃん

- ★平成24年10月20日生まれ
  - ★お父さん 健二さん
  - ★長女 ★赤岡町
  - ★お母さん 美園さん
  - ★ご両親から...
- 名前どおり☆楽しく☆歩いて、みんなに愛されるように元気で明るいラプちゃんていてね。

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!

## 今月のプレゼント

### ◆クイズ◆

4月18日からスタートする地区懇談会。今年度は香南市内の何会場で開催するでしょうか。

プレゼント ◆提供/Luce hair(ルーチェ ヘアー)

フェイシャルエステまたはヘアメニュー割引(2,000円分)…3名

※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 4.15(金) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW5月号」で発表します

### ◆3月号当選者◆

おめでとうございます。 ◆3月号答え/10周年

女川水産業体験館 あがいんステーション(宮城県女川町)の

さんまと鮭のこぶ巻き・そぼろセット

香我美町/恒石美智子さん 野市町/池本耕三さん 夜須町/恒石安子さん

**Luce hair ルーチェ ヘアー** ※関連記事「このまちで」

Lucelはイタリア語で、「ひかり」または「かがやき」という意味。入り口のドアを開けると、ご夫婦の「いらっしゃいませ」のやわらかい声と窓から差し込む日差しが心地よく、ゆったりつづるお店。いつもの髪型もイメージチェンジしたいときも、髪を切れば気分は上々。日ごろの疲れをいやし、若々しい素肌を保ちたいあなたには、フェイシャルエステがおすすめです。

【ヘアメニュー】◎カット(シャンプーブロー込み): 3,500円～◎パーマ:7,000円～◎カラー:6,000円～ ※ヘッドスパは+2,000円 ※税別 【フェイシャルエステ】①2,000円コース:約35分 ②4,000円コース:約45分 ③6,000円:約60分 ※税別 ■住所 香南市夜須町坪井299-1 ■TEL 0887-54-2260 ■定休日 月曜日、第1日曜日 ■営業時間 9:00～19:00 ※予約優先です

※写真はルーチェ ヘアー提供

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。



## 楽しく食べよう “離乳食”

離乳食は、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるための大切な過程です。

※月齢は目安です

### 生後5・6カ月頃…1日1回1さじずつ始めましょう

- ①最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始めるときも、1さじずつ様子を見ながら増やしていきます。
- ②この時期は、たくさん食べられたというよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。

### 生後7・8カ月頃…1日2回食で食事のリズムを付けていきましょう

- ①つぶしがゆから全がゆに進めます。 離乳食の開始時には、味付けの必要はありません。
- ②野菜類は舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、つぶしたり、さいの目切りなどにしたりします。緑黄色野菜を積極的に使しましょう。
- ③白身魚から赤身魚(まぐろ、かつお)へと、魚の種類を増やします。
- ④肉類は、脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。
- ⑤卵は固ゆでの卵黄1さじから始め、アレルギー症状がでないか注意して進めましょう。



### 生後9～11カ月頃…食事のリズムを大切に1日3回食に進めていきましょう

- ①全がゆから軟飯に進めます。
- ②様子を見ながら青皮魚(いわし、あじ、さば)へと進めます。
- ③肉類やレバーなど、調理が難しいときはベビーフードを使用してもよいでしょう。



### 生後12～18カ月頃…1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう

- ①3回食だけでは足りないようであれば、食事の補いとしておやつを1～2回時間を決めて与えます。おやつには小さいおにぎりやふかしもち、ヨーグルトなどを与えます。
- ②離乳食が完了しても、奥歯が生えそろうよう3歳頃までは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに気をつけましょう。

## こうなん 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

### ◆離乳食はいつから始めるの?

5・6カ月頃になり、「首がすわりしっかりしている」「食べ物に興味を示す」「支えてあげると座ることができる」「スプーンを口に当てても嫌がらない」などの様子がみられたら、離乳食を始めましょう。

### ☑ポイント 生活リズムを作りましょう

1歳のお誕生日を迎える頃になると、赤ちゃんの活動も活発になってきます。睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てくる頃です。

1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくリズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。おなかがいっぱいになるとたくさん遊ぶ、たくさん遊ぶとたっぷり眠れます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムは、離乳期から習慣づけていきましょう。

### もぐもぐ教室 (離乳食講習会)のご案内

- 日程:4月8日(金)、6月3日(金)、8月5日(金) 10月7日(金)、12月2日(金)、平成29年2月3日(金)
- 時間:午後1時30分～
- 場所:赤岡保健センター

●内容:離乳食の話、試食

※前日までに申し込みをお願いします

“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

## 豆と野菜のポタージュ風

### 材料 (1個分)

- ミックスビーンズ …… 50g
- にんじん …… 100g
- じゃがいも …… 150g
- かぼちゃ …… 120g
- たまねぎ …… 100g
- ブロッコリー …… 100g
- 水 …… 750cc
- 固形コンソメ …… 1・1/2個
- 牛乳 …… 100cc
- 塩 …… 小さじ1/4

### 作り方

- ①野菜とじゃがいもは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメと①とミックスビーンズを入れて火にかける。
- ③牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせて塩を加える。

### ワンポイント

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれ、ナトリウムを排泄する働きがあります。1日350gを目標に食べましょう!



※1日食塩摂取量(中学生以上) 男性8g未満 女性7g未満