

このまちで...



「ずっと(舞台)照明をしてきたといつことは好きながやろうねえ」
 そう照れくさそうに話す高橋さんは、夜須中央公民館のホールボランティア「ステージハンド」のメンバーです。
 「演芸会のプログラムは劇やコンサート、フォークソング、カラオケなど。会場だった中学校の体育館は800人以上の観客で満員。それはすこやかたで。音響と照明は、使い方を教えてもらい、団員が操作しよったとき、どうせならサークル活動しゅう人も発表会したらと、昼の部がサークルの発表会、夜の部が青年団がする」という形になっていったと、当時を振り返ります。

公民館が開館して約30年。ホールができた当時は、照明をするといつても見よう見まねでやる程度やき仕込み時間がかかっていた。公民館の職員にも迷惑かけたと思うで「苦笑い」。
 「今もそうやけど、メンバーは東部地域の文化の拠点にしたい、という気持ちでやりゆう。出演者の『良いものをつくらう、お客さんに喜んでもらいたい』という思いには応えんといかんと思うしね。そんな舞台で照明をやらせてもらったときは感動するし、次はこんな感じでやってみたいと欲も出る。角度や明るさ、色によつて舞台のイメージを左右する照明は魅力的」と笑みがこぼれます。

※今回は、高橋さんの弟さんで天然アユを増やす活動をしている高橋勇夫さん(夜須町)です

今回は、山崎早苗さん(野市町)から紹介の高橋泰さん。山崎さんいわく、「パレエの発表会とき、すてきな照明で舞台演出してくれる方」だそうです。

照明は舞台演出の要

高橋 泰さん(61歳・夜須町)



こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

妊娠中の健康



妊婦さんのおなかの中には大切な命が育っています。パパ・ママになる喜びと、ほんの少し心配もあるかもしれませんが。赤ちゃんを迎えるためには妊娠中からの健康管理が大切です。妊娠を機に、普段よりいっそう家族のみんなが健康に気を付けて、新しい家族の誕生を迎えましょう。

妊娠に気づいたら産婦人科を受診し、妊娠が確定したら早期に健康対策課(赤岡保健センター)に届け出をしてください。母子健康手帳と妊婦健康診査受診券(14回分)などをお渡ししています。

■ たばこの害から守りましょう

たばこの煙に含まれるニコチンは血管を収縮させます。妊娠中の喫煙や受動喫煙(他の人のたばこの煙を吸うこと)で、妊婦さんの体内の血流が悪くなると、低出生体重児(出生体重が2,500g未満)のリスクが3~4倍増加するといわれています。



妊婦さん自身は喫煙しなくても、家庭や職場での受動喫煙も影響は同じです。妊婦さんの前で吸わない、吸う時は換気をしたり外へ出て...と工夫をしても、やっぱり妊婦さんを完全に煙から守ることは簡単ではありません。なかなか気づかないことですが、煙草を吸った後も、しばらくの間息に煙草の煙は含まれているのです。妊婦さん自身だけでなく、家族全員で「禁煙」しましょう。

■ 妊婦健康診査を受けましょう

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康を確認し、必要に応じて適切な治療に結びつけるためにも、定期的に妊婦健診を受けることが大切です。

妊娠初期~23週	妊娠24週~35週	妊娠36週以降
4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回

※高知県では、妊婦健診を受けるすべての妊婦さんに対して、標準的な検査項目の他に早産を防ぐために必要となる検査項目を追加して実施しています

■ マイナス1歳からの歯科予防

妊娠期の口内の健康状態が、お腹の赤ちゃんの発育にも影響を与えます。妊娠すると、ホルモンバランスの変化から口内トラブルも起きやすい時期です。妊娠が分かったら、痛みや目に見える異常がなくても1度は歯科健診を受けましょう。治療は安定期に入ってから、歯科医に必ず妊娠していることを告げて受けましょう。

マタニティマークをご存じですか?



特に妊娠初期は、妊婦さんの健康維持とおなかの赤ちゃんの成長にとって、とても大切な時期です。しかし、外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても周囲に気づいてもらえない場合が多いものです。このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある気遣いをお願いいたします。

健康対策課では、子育てを安心して行えるよう、妊娠中からの相談を保健師が随時お受けしています。また、月に1回助産師による母乳相談をしていますので、ぜひご利用ください。

おおきくなあれ



にしむら 西村 朝陽 くん
 ★平成26年7月26日生まれ
 ★次男
 ★ご両親から...
 お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好きな朝陽。これからも仲良くね。

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。

今月のプレゼント

◆クイズ◆ ○の中に入る数字は何でしょうか。
 「香南市まち・ひと・しごと創生総合戦略」で目指すこととしている2060年の総人口は、約○万人です。

◆提供/八重瀬町(沖縄県)、鏡石町(福島県)、鏡野町(岡山県)

物産詰め合わせ(2,000円相当)・・・1名
 ※引換券をお送りしますので、市役所秘書広報係までお越しください

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 12.16(水) 当日消印有効
 ※当選者は「こうなんNOW1月号」で発表します

◆11月号当選者◆ ◆11月号答え/67%
 ヤマサキ・アートパレエ スタジオの無料体験(2回分)
 香我美町/恒石美智子さん 野市町/今倉直美さん・竹田絢音さん・浜田益世さん
 森田けい子さん 夜須町/町田紅子さん おめでとうございました。

姉妹都市 ◎八重瀬町(沖縄県)
 八重瀬町は沖縄県本島の南に位置し、農業(さとうきび、ピーマン、レタス、ゴーヤー、オクラ、紅いも、洋ラン、小菊、マンゴー、ドラゴンフルーツなど)、養豚、酪農が盛ん。人口は約3万人。町の花は「マリーゴールド」、木は「リュウキュウコクタン」、花木は「ヒカンザクラ」、魚は「トビウオ」。

友好都市 ◎鏡石町(福島県)、鏡野町(岡山県)
 鏡石町は、福島県の中央南部に位置し、農業(米、イチゴ、りんご、キュウリなど)と酪農が盛ん。人口は約1万3千人。町の花は「あやめ」、木は「しだれ梅」。

鏡野町は、岡山県の北部に位置し、米・果樹・野菜などを中心とする農業と林業が盛んで、温泉やキャンプ場・スキー場などの観光資源も豊富。人口は約1万4千人。町の花は「リンドウ」「サクラ」、木は「カシ」、鳥は「ヤマセミ」、蝶は「ジャコウアゲハ」「ギフチョウ」。

ちりめんじゃことたまごどん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 391 kcal
 たんぱく質 14.7g 脂質 10.0g
 カルシウム 88mg 塩分 1.8g

作り方
 ①卵を割って、小口切りにしたねぎとしょうゆを入れて混ぜる。
 ②フライパンに油を熱し、①を流し入れてスクランブルエッグを作る。
 ③ごはんの上に刻みのりをちらして、スクランブルエッグ、ちりめんじゃこをのせる。

材料(1人分)
 ごはん …………… お茶碗1杯分
 ちりめんじゃこ …………… お好みで
 卵 …………… 1個
 ねぎ …………… 1~2本
 刻みのり …………… 適量
 しょうゆまたはめんつゆ …… 適量
 サラダ油 …………… 適量

◎フライパン1つです。
 ◎ねぎの代わりにニラを入れてもおいしいです。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています