

# このまちで...

今回は、山地善久さん(野市町)から紹介の公文 公さん。  
山地さんいわく、「頼りかいいのある人」だそうです。



## スポーツのサッカーに関わって

公文さんがスポーツ少年団のサッカーに関わって8年目。先輩から「都合の付くときでえいき、見に来てや」と誘われたことがきっかけ。サッカーに来ている子どもたちは、年長児から小学校6年生まで約100人。公文さんを含め6人のコーチが、週4回指導をしています。「人数が多いし、年齢の幅もある。特に低学年は気配りが必要。コーチをしていて嬉しいと思えるのは、試合に勝ったとき、練習してきた通りのプレーが見られたときですかね」と目を細めます。

「毎年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。この大会に向けて、子どもたちとのサッカーが、生活の一部みたいなもんやね」

午後6時前、暗かった小学校のグラウンドに照明がつき、子どもたちの元気な声とボールを蹴る音が響き始めます。

公文さんがスポーツ少年団のサッカーに関わって8年目。先輩から「都合の付くときでえいき、見に来てや」と誘われたことがきっかけ。サッカーに来ている子どもたちは、年長児から小学校6年生まで約100人。公文さんを含め6人のコーチが、週4回指導をしています。「人数が多いし、年齢の幅もある。特に低学年は気配りが必要。コーチをしていて嬉しいと思えるのは、試合に勝ったとき、練習してきた通りのプレーが見られたときですかね」と目を細めます。

「毎年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。この大会に向けて、子どもたちとのサッカーが、生活の一部みたいなもんやね」

午後6時前、暗かった小学校のグラウンドに照明がつき、子どもたちの元気な声とボールを蹴る音が響き始めます。

公文さんがスポーツ少年団のサッカーに関わって8年目。先輩から「都合の付くときでえいき、見に来てや」と誘われたことがきっかけ。サッカーに来ている子どもたちは、年長児から小学校6年生まで約100人。公文さんを含め6人のコーチが、週4回指導をしています。「人数が多いし、年齢の幅もある。特に低学年は気配りが必要。コーチをしていて嬉しいと思えるのは、試合に勝ったとき、練習してきた通りのプレーが見られたときですかね」と目を細めます。

※今回は、公文さんがコーチをしているサッカーで、次期キャプテンとして期待されている横田侑伸くん(野市東小学校5年生)です

# 妊娠中の健康



こうなん  
元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

お腹の中の赤ちゃんの健やかな発育と、お母さんの健康のためには、妊娠前からの健康管理が大切です。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。

## 妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中の母体には、お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に気がかりなことがなくても、妊婦健診を受け、お腹の中の赤ちゃんの育ち具合や、自身の健康状態を診てもらいましょう。

妊娠週	妊娠8週～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週以降
健診回数	4週間に1回 (受診券 1～5回)	2週間に1回 (受診券 6～10回)	1週間に1回 (受診券 11～14回)

※受診券は、妊娠届提出時に母子手帳と一緒に妊婦健康診査受診券(14回分)をお渡しします

## 妊産婦のための食生活指針 ～お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために～

- 妊娠前から、健康な体づくりに心掛けましょう。
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと取るようにしましょう。
- 体づくりの基礎となる「主菜」は適量を取るようにしましょう。
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり取るようにしましょう。
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に取るようにしましょう。
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量を保つように心掛けましょう。
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、体と心にゆとりのある生活から生まれます。

## 妊産婦の家庭訪問・相談を実施しています

香南市健康対策課では、生後4カ月頃までの赤ちゃんのお宅に保健師が訪問し、育児や予防接種、乳児健診などについて紹介しています。妊婦さんへの訪問・相談も随時実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

## 増えています!! 切迫早産!

切迫早産とは、妊娠22週以降から37週未満までの出産をいいます。早産の原因については、立ち仕事やストレス、喫煙など色々なものがありますが、最近注目されているのが**絨毛膜羊膜炎**です。

### 絨毛膜羊膜炎とは...

子宮内に常在する細菌が、まず膣炎や子宮頸管炎を引き起こし、それが広がって赤ちゃんを包んでいる膜(卵膜)まで炎症を起こしたものです。卵膜の炎症により、子宮を収縮させたり、子宮の出口を開きやすくさせ、早産が起こりやすくなります。

【症状】帯下の増加、お腹の張り(子宮収縮)がありますが、無症状のことも多いため、定期的な健診が必要です。喫煙や歯肉炎は何らかの炎症を引き起こし、早産につながります。妊娠中の禁煙や、歯肉炎の治療も重要です。

# おおきくなあれ

わがやの王子さま



田中 康太郎 くん

★平成22年12月27日生まれ  
★パパ 隆明さん ★長男  
★ママ 恵さん ★野市町  
★ご両親から...  
うまれてきてくれてありがとう。  
これからも げんきいっぱい 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

# 今月のプレゼント

◆クイズ◆  
表紙に登場している年男・年女は、全員で何人でしょうか?

プレゼント **うこん酵素** (健康食品・2g×60包入り・2,980円相当分) ... 2名さま  
※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、直接お店でお受け取り下さい

◆提供/(有)猪原

◆11月号当選者◆ おめでとうございます。  
スイーツハウス Miraieの商品券をお送りします。  
野市町/竹村裕子さん・浜田智恵さん・浜田敏子さん  
夜須町/恒石里穂さん 香我美町/藤野晃生さん

**(有)猪原 酵素の世界社四国地方本部**

植物性酵素を使った農業資材・肥料・健康食品の販売と島本微生物農法による農業技術指導を行っています。酵素の作用と有効微生物によって地力を高め、安全で栄養価の高い美味しい農産物を作るのが島本微生物農法です。肥料は家庭菜園にもお使いいただけます。うこん酵素は、肝臓の働きを助ける健康食品で働き盛りの方やお酒の好きな方にお奨めです。ほかにL-バリン酵素入りの入浴剤と洗顔料も好評です。

■住所 香南市野市町西野2281-2 ■TEL 0887-56-1069  
■営業時間 8:30～17:00 ■定休日 日曜日

## 地産地消レシピ... ほうれん草とトマトのサラダ

- 〈1人分の栄養価〉エネルギー 126 kcal  
たんぱく質 4.8g 脂質 9.9g  
カルシウム 35mg 塩分 1.1g
- 作り方**
- ①ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切って水気を絞る。
  - ②トマトはざく切りにする。
  - ③ボウルにほうれん草と汁気を切ったツナ缶を入れて、Aのドレッシングで和える。
  - ④③にトマトを加えて、軽く混ぜ合わせる。

**材料** (4人分)

- ほうれん草 ..... 250g
- トマト ..... 2個(150g)
- ツナ缶 ..... 1缶(80g)
- すりおろしニンニク ..... 1かけ分
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1
- レモン汁 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

**ポイント**  
トマトの赤い色“リコピン”には活性酸素を除去し、がんを予防する効果が高いといわれています。トマトの旬は夏ですが、フルーツトマトは冬から春にかけてが最盛期です。

