

# このまちで...



※次回は、岩元くんが昨年度所属していた香長クラブ(野球)の指導者で三谷和之さん(野市町)です

今回は、乾和広さん(野市町)から紹介の岩元源高くん。乾さんいわく、「負けず嫌いの努力家で、とてもチャーミングな男の子」だそうです。

### 今やらんといかんことをがんばる!!

岩元 源高くん(13歳・野市中1年)

2・3年生が群馬県で行われる全国中学校軟式野球大会へ出場することから、急ぎよ1年生チームで出場することになった第63回高知県中学校野球選手権大会。大会出場が決まってから、お父さんと相談して、家での練習に素振り300回を追加したと言います。選手権大会では、シヨートと控えのピッチャーを任されています。「先輩たちの代わりに出るき、恥ずかしい結果にならないよう、頑張らんといかん」と言葉にも力がこもります。

シヨートは、内野手の司令塔みたいなもの。キャッチャーからの指示だけでなく、試合の流れや打者の特徴に合わせて守備位置を指示することもあるのだそう。「指示は頭で考えるというより、自然にやってくるという感じ。小学校の時から『こんなときはどうしたらいいか』と考えながら、試合を見ていたので、いつの間にか当たり前のことになったのかも...」

「野球をやってよかったのは、友だちがたくさんできたこと。桜ヶ丘スポーツ少年団は小学6年生の夏で引退。でもその後入った6年生だけのチーム『香長クラブ』は香南市内だけじゃなく、南国市や香美市などの人もいて楽しかった。中でも一番の思い出は、合宿での枕投げ。枕の中のビーズが部屋中に飛び散って大変なことになって...でも、すこく楽しかった」と満面の笑み。

「中学生になって、香長クラブのみんなとは、対戦相手になるがやけど、今でも会うという話がある。試合に出場する先輩を支えることができるよう、グラウンド整備や応援など一生懸命やっています」と日焼けした顔に汗が輝いていました。

## こうなん元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516



## 検査を受けましょう。

これまで肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、下の項目に該当する方は、一度検査を受けてください。

- ①昭和63年以前に、血液凝固因子製剤の投与を受けた。
- ②平成4年以前に、輸血を受けた。
- ③平成6年以前に、フィブリノゲン製剤の投与を受けた。
- ④過去に同一注射針による集団予防接種を受けた。

## 感染がわかった場合は、専門医で治療を受けることが大切です!

治療が必要な場合、医療費の助成制度があります。申請・問い合わせは、最寄りの福祉保健所までお願いします。香南市の管轄は、中央東福祉保健所(連絡先は左を参照)です。

# 必ず一度は、肝炎ウイルス検査を受けてください!



高知県で肝炎ウイルスに感染している人はB型・C型あわせて推定で2万人といわれています。肝炎は早期発見・早期治療をすることで、肝硬変や肝がんへの進行を予防できます。

## ウイルス性肝炎って、どんな病気?

肝炎ウイルスに感染して肝臓に炎症が起きている状態です。国内の肝炎ウイルスのほとんどがB型とC型で、感染者は40歳以上の方に多くみられます。肝炎ウイルスは血液や体液に触れることで人から人へ感染するため、誰でも感染する可能性があります。

## 症状

感染しても初期には自覚症状がほとんどありません。「体がだるい」「食欲がない」など気付くころには、重症化して肝硬変や肝臓がんに行進している場合もあります。早期発見と適切な治療で、悪化や肝臓がんへの進行を防ぐことが大切です。

## 検査方法

感染しているかどうかは血液検査でわかります。採血だけなので短時間で終わり、結果は、数週間です。検査は、平成25年1月31日まで無料で実施しています。ただし、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方に限ります。

## どこで検査が受けられるの?

- 市町村の特定健診会場(40歳以上が対象)
  - 高知県内の委託医療機関(約340カ所)
  - 高知県内の福祉保健所
- 中央東福祉保健所** ☎0887-53-3190 ※要予約  
所在地:香美市土佐山田町山田1128-1  
実施日:毎月第1・第3・第5水曜日 16時~17時

〈1人分の栄養価〉エネルギー	136kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	9.2g
カルシウム	140mg
塩分	1.0g

### 作り方

- ①なすはヘタを取り、縦半分に分けてさらに食べやすく薄く切る。水にさらしてアクをぬき、ザルにあげて水分をよく拭く。フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒める。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせて、ごまソースをつくる。
- ③器になすを盛って②をかける。細切りにした「みょうが」と「大葉」をのせる。

**材料** (4人分)  
なす ..... 4個(350g)  
みょうが ..... 1本  
大葉 ..... 4枚  
サラダ油 ..... 大さじ1  
ごまソース  
しょうゆ...大さじ1・1/2  
酢...大さじ1・1/2  
みりん...大さじ1・1/2  
すりごま...大さじ4

なすは約93%が水分です。紫色の成分はナスニンというポリフェノールの一種で細胞の老化を助けます。スポンジ状の果肉が油の吸収を高めます。

## 地産地消レシピ...冷やしなすのごまソース



## おおきくなあれ

### わがやのお姫さま



吉良 恋奈 ちゃん  
★平成24年1月11日生まれ  
★長女  
★野市町  
★パパ 要さん  
★ママ 香奈子さん

★ご両親から...  
いつもニコニコ谷 夢の中でもニコニコ  
笑顔で癒やしてくれるみんなのアイドルです♪

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・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◆  
第59回よさこい祭りに参加した「香南市子どもよさこい連合会」。  
参加したのは何人だったでしょうか。

**プレゼント** 唐揚げ定食(850円相当)・・・5名 ◆提供/曾我  
持ち帰りの場合は、唐揚げ(700円相当)のみとなります  
※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 9.30(日)** 当日消印有効  
※当選者は「広報こうなん11月号」で発表します

◆7月号当選者◆ あめでとうございます。  
アンジェの食パン(4枚切り)引換券を20名様にお送りします。

- 赤岡町/尾城茂さん・川淵豊子さん・高橋絹世さん  
香我美町/小笠原正三さん・恒石美智子さん 野市町/井上亜純さん・岡辺裕子さん・片岡玲子さん・恒石良成さん・西岡麻美さん・西村光弘さん・藤村緑さん・前田知子さん・矢野桃花さん・矢野良子さん・山川葵さん・山崎正憲さん・渡辺紗久良さん 夜須町/田村文さん・山崎俊一さん ◆7月号答え/200年

**曾我** ■TEL 0887-55-2096

人気の麺類は、うどん・焼きそば・ラーメンなど、それぞれの料理にあった麺を使用し、味付けは秘伝の特性たれを使用している。その味は、夏限定の冷麺やざるそばを目標に市外からも多くの人々が訪れるほど。揚げたてホクホクの唐揚げも人気メニューの一つ。仕出し(テーブル、座布団、食器類の無料貸し出し可能)、最大50人までの宴会(無料送迎あり)もできる家庭的なお店。  
■住所 香南市野市中ノ村389-1  
■営業時間 11:00~15:00、17:00~21:00 ■定休日 月曜日