

このまちで...

今回は、橋本浩司さん(野市町)から紹介の正堺龍心くん。
橋本さんいわく、「空手の練習を粘り強く取り組む姿勢がすばらしく、これからも下級生の目標でいてほしい方」だそうです。



空手との出会いは小学校1年生のとき。始めたきっかけは、入学して間もないころ、友達とけんかをして泣いたことで「友達より強くなりたいたい」と思ったこと。そして、たまたま野市に空手の教室ができることを知ったお母さんに「体も心も強くなる」と勧められたから。「どうしてけんかになったのかは、思い出せないけれど、けんかに負けたことが悔しかったのかなあ」と、照れくさそうに話してくれました。

目標に向かって練習あるのみ 正堺 龍心くん(11歳・野市小6年)

練習に通うのは週に5〜6日。練習日にあわせて野市道場と安芸道場、高知県本部道場へ通っています。「疲れるときもあるけれど、他の学校の友達や中学生とも知り合うことができると楽しい」と正堺くん。

大会は型試合と組手試合があり、組手試合では相手と向き合ったとき、「道場によって構え方や動

き方が違うので『こんな技で来るがやろう』とドキドキするけれど、がんばるだけ」と気持ち奮い立たせて臨んでいるのだとか。

「お母さんが、『今までの試合で一番かっこよかった』と言ってくれたのが、5年生の時に出場した四国大会での1回戦。他県の同じ学年の人と対戦して、『ひざげり』がきれいに決まり、一本勝ちできた試合。対戦前から負ける気がしなかったし、ひざげりが決まったときには『ヨッシャー』という気持ちだった」と目を輝かせながら、振り返っていました。

「今は、けんかに強くなりたいたいというより、困っている友達がいたら手助けできるように強くなりたい。これからの目標は、全日本大会で入賞すること。そして、昇段試験で初段(黒帯)になること」。その目標に向かって、正堺くんは今日も練習に励んでいます。

※次回、正堺くんのいとこで、サッカー少年だという中岡哲平さん(野市中学校1年生)です。

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



りっせん みな
立仙 奈々ちゃん

★平成24年2月1日生まれ
★長女 ★パパ 智士さん
★夜須町 ★ママ 美恵さん

★両親から...
奈々に、私たちのところに生まれてきてくれてありがとう。

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

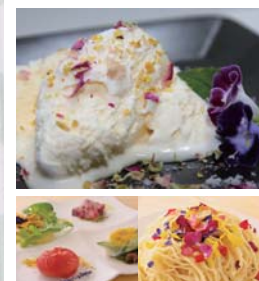
クイズに答えて プレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆
国保加入者を対象にした特定健診の平成24年度の受診料はいくらでしょうか。

【応募方法】 ※1人1通
はがきまたはメールで 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、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 6.30(日) 当日消印有効
※当選者は「広報こうなん8月号」で発表します。

◆4月号当選者◆
Shop Is.のハーブ栽培セット引換券をお送りします。
野市町/松木瑞恵さん・村山小百合さん 香我美町/泉里美さん
おめでとうございます。



第2香南くろしお園

最近、ホテルやレストランでも目にするようになった食べられる花、エディブルフラワー。バラやカーネーション、パンジー、ピオラなど年間約16種類を栽培、販売している。その花を乾燥させて砕き、幡多郡黒潮町の釜炊き塩と交ぜた花塩「お花ソルト」。花塩は、バニラアイスやオリーブオイルなどと合わせると乾燥した花が戻り、目でも楽しめる。現在、販売先を模索中。花と花塩は、園で購入することもできる。購入と施設の見学希望は園まで連絡を。
■営業時間 9:00~16:00 ■定休日 土・日曜日、祝日
■住所 安芸郡芸西村西分甲1145 ■TEL 0887-33-3670

写真は、すべて第2香南くろしお園提供

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。

PRESENT プレゼント

今月のプレゼント

◆お花ソルト(25g入り、630円相当) 1本...3名様

■提供/第2香南くろしお園



※種類はお選びいただけませんので、ご了承ください

◆4月号答え/こうなんNOW◆

子どもの死亡原因のトップは 不慮の事故!

窒息や水におぼれたら...

●人工呼吸と心臓マッサージ

反応がなく、呼吸が停止している場合は、人工呼吸や心臓マッサージを行います。

人工呼吸2回 → 心臓マッサージ30回を
1分間に100回のテンポで!!

◆人工呼吸...頭を後へ反らし、あご先を持ち上げて気道を確保してから、鼻をつまんで口から口へ(乳児は口で鼻と口を同時に覆う)約1秒間、胸が膨らむまで息を吹き込む。

◆心臓マッサージ...胸の真ん中を片手の手のひらの付け根(乳児は人差し指と中指の2本)で胸の厚さの約1/3の深さまで強く押す。

頭を打ったり、打撲をしたら...

●頭を打ったとき

◆出血している...ガーゼで傷口を閉じるように圧迫し、安静にして様子を見る。

◆意識がなく、吐く、けいれんしている...すぐに救急車を呼ぶ。嘔吐物での窒息を防ぐため、顔は横向けで体は動かさない。

◆呼吸をしていない...人工呼吸と心臓マッサージをする。詳しくは、上を参照。

※不機嫌な状態がいつまでも続くときも病院へ行きましょう。頭を強く打った場合、症状が遅れて出る場合があります。安静にして1~2日は気を付けましょう。

●体を打ったとき

◆腕や足...冷たいタオルで冷やす。

◆おなか...強く打ったときは、衣類をゆるめて、動かし、ゆすったりせず、安静にして病院へ行きましょう。

やけどをしたら...

流水で十分冷やす → 痛みが取れたら清潔なガーゼなどで覆う

※範囲が広いときや深いときは、氷を入れたビニール袋やタオルで冷やしながらか急病院へ。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 106kcal
たんぱく質 5.3g 脂質 6.8g
カルシウム 35mg 塩分 0.6g

作り方

- ①セロリは、元の方を4~5cm長さの千切りに、葉の方は3cmぐらいに切る。
- ②トマトは湯むきして2cm角に切り、ザルにあげて水気を切る。
- ③卵を溶いて、塩・こしょうをして②を混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、セロリをいためたら、③を入れてさっといためる。
- ⑤皿に盛り、スイートチリソースをかける。



材料 (4人分)

- セロリ 1本
- トマト 中1個
- 卵 3個
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- スイートチリソース 大さじ2~3

とまこのワンポイント

トマトの赤い成分「リコピン」は、熱が加わると吸収率が高まり甘みも増します。熟す課程で栄養価も増すので、完熟したトマトは、ソースやスープにもおすすめです。

『家庭でできる応急手当』



子どもの 思わぬ事故

赤ちゃんや小さい子どもは、生活の中で思わぬ事故を起こす場合があります。大切なのは、親がしっかり見守り、事故を防ぐこと。そして万が一の時の適切な対応です。



異物を飲み込んでしまったら...

●対応のポイント

◆タバコ...何も飲まず吐かせる。2cm以上食べたときや灰皿の水などタバコが浸かった液を飲んだときは、至急病院へ。

◆ベンゼン、ナフタリン、防虫剤など...水を飲ませ吐かせる。※牛乳は絶対飲ませないこと。

◆除光液、灯油、ガソリン、ベンジンなどの揮発性物質...吐かせないで至急病院へ。

◆トイレ用洗剤、漂白剤など強酸・強アルカリ...牛乳や卵白を飲ませ、吐かせないで至急病院へ。

◆金属・ボタン電池...何も飲ませず、吐かせないで便に出るのを待つ。電池は胃の中で有害物質が溶け出る場合もあるので、すぐに医師に相談する。

誤って飲んでしまったら、何をいつ、どのくらいの量を飲んだのかを確かめます。

飲んだ物によって応急処置の方法が異なります。わからないときは、119番、かかりつけ医師、または下の中毒110番へお問い合わせください。

■大阪中毒110番...072-727-2499(24時間対応)

■つくば中毒110番...029-852-9999(9時~21時対応)

地産地消レシピ...セロリとトマトの卵いため

