

このまちで...

今回は、竹内盛起さん(野市町)から紹介の門田富美さん。
竹内さんいわく、「子どもが保育所を卒園した後も学校行事や大会などの応援に来てくれたり、子どもの成長をいつも気にかけてくれるやさしい先生」だそうです。



「仕事をしていたときも、退職してから約6年。保育所にいたときは、子どもから『先生』と呼ばれていたのに、いつの間にか『誰のおばあちゃん』と言われるようになって...」と目を細める門田さん。子どもたちにかかわっているという元気をもらえるからと、今も時間の都合が付くときには保育所や幼稚園へ出掛けていると語ります。

「仕事をしていたときも、退職してから約6年。保育所にいたときは、子どもから『先生』と呼ばれていたのに、いつの間にか『誰のおばあちゃん』と言われるようになって...」と目を細める門田さん。子どもたちにかかわっているという元気をもらえるからと、今も時間の都合が付くときには保育所や幼稚園へ出掛けていると語ります。

かどた 門田 富美さん(63歳・吉川町)

「気ない、苦ない」で前向きに

お弁当作りの手伝いや婦人会の活動などにも参加するようになり、活動の幅も広がってきたそうです。そして、退職前から姉妹3人で習っているという「フラメンコ」独特のリズムが難しく、それも含めて外国の文化に触れることができるのが魅力だと言います。夜須町の文化祭だけでなく、地区の敬老会や保育所で披露することもあり「ちょっと上達してないので恥ずかしいけれど、小さい子どもが真剣に見てくれるので、何かしら伝わるものがあると思っています」(カドコリ)。

「気にすることはあっても、そのことを難しく考えたり、苦労に思うことが割とないので、昔、誰からだったか? あんたは色々なことを気にせんし、苦にせんから、気ない、苦ない、さんやね」と言われたことがあってね。言い換えればハードルが低いってことなんですよ(カドコリ)。



※次回は、門田さんが仕事の関係で知り合ったという影山公子さん(野市町)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

妊娠が分かったら、できるだけ早く届け出をしましょう。

届け出先:
健康対策課、各支所、
本庁市民保険課

赤ちゃんを出産す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、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

妊婦さんのおなかには、大切な命が育っています。定期的に妊婦健診を受けて、自分の健康と赤ちゃんの健康を守りましょう。

妊娠週	妊娠初期~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 1~4回)	2週間に1回 (受診券 5~10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)をお渡ししています
※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、早産防止に向けて平成25年4月から「糞分分泌物の細菌培養検査」、平成24年9月から「超音波検査による子宮頸管長の測定」を行っています

早産予防について

早産とは、「妊娠22週以降から妊娠37週未満の間に出産すること」です。

◆症状

初期症状は「お腹全体が張る」「おりものが増える」などがあります。無症状の場合もあるので、気をつけましょう。

◆予防対策

- ①妊婦健診を定期的に受けましょう。
無症状でも子宮口が開きやすくなっている場合があります。
- ②虫歯・歯周病の改善をしましょう。
日ごろから歯の健康に気をつけて、妊娠したら歯科医師の検診を受けておきましょう。
- ③禁煙しましょう。
妊娠中のたばこは早産のリスクが3~4倍増加するとされています。本人はもちろん、家族全員で禁煙しましょう。
- ④早産経験のある方は、かかりつけ医師に前回の早産のことを伝えましょう。
- ⑤ストレスをためない生活を心がけましょう。
ストレスは子宮収縮を促すホルモンの分泌を促進します。

育児・母乳相談

●相談日: 毎月第1金曜日
9:30~10:30

●場所: 赤岡保健センター

月に1回、助産師による母乳相談をしています。保健師による妊婦さんへの相談・訪問は随時行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

●連絡先: 健康対策課
TEL 57-7516

マタニティマークを ご存じですか?



妊娠時、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。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です。このマークを付けているお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある気遣いをお願いします。

地産地消レシピ... 簡単ポトフ

(1人分の栄養価) エネルギー 128kcal
たんぱく質 3.0g 脂質 6.1g
カルシウム 35mg 塩分 1.0g

材料 (4~6人分)
ベーコン 60g
じゃがいも 2個
玉ねぎ 1個
にんじん 小1本
大根 200g
白菜 200g
サラダ油 大さじ1
水 600cc
コンソメ 2個

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒めたら、お好みの大きさに切った野菜を全て入れて炒める。
- ②①に水とコンソメを入れて、柔らかくなるまで煮る。

Memo

具材に「きのこ」「かぶ」「キャベツ」「ウインナー」などを入れても美味しいです。
次の日は、カレーレーヤトマトジュースを加えると違った味が楽しめます。



おおきくなあれ

わかやの王子さま

ひろおか こうすけ
廣岡 孝祐くん



★パパ 耕二さん
★ママ 理恵さん

★平成24年8月16日生まれ
★長男 ★野市町

★ご両親から...
家族思いの優しい子になってね。

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

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆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◆

お食事券(1品分 500円~600円程度) ... 20名様
メニューによっては、持ち帰りも可能です。
※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 1.20(月) 当日消印有効◆

※当選者は「こうなんNOW 2月号」で発表します

◆12月号当選者◆ おめでとうございます。

金高堂野市店の図書カードの引き換え券をお送りします。 ◆12月号答え/759人
野市町/西内国子さん 夜須町/恒石美幸さん 土佐市/尾崎聖子さん



焼小籠包 水餃子 来來

焼小籠包・水餃子・蒸し鶏の専門店がお届けする本場、中国の家庭料理。今の季節、辛さの効いた担々麺やラーゼン麺など、温かいメニューがおすすすめ。来來ならでは、太くて平たい麺は食べ応えも十分。油淋鶏(コーリンチー)や酢豚、豚角煮など一品料理は持ち帰りもOKです。

- 住所 香南市野市町西野2545-1
- TEL 0887-56-1566
- 営業時間 11:00~19:00
- 定休日 日曜日、祝日(一部)



写真はすべて来來提供

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。