



子どもに憧れられるような
選手になりたい

輝いている人

東京ヤクルトスワローズからドラフト5位指名を受け、この春からプロ野球界入りするのが児山祐斗さん（関西高校3年）だ。

総社東中学校出身で関西高校に進みエース投手として活躍。平成24年秋は明治神宮野球大会準優勝。平成25年春には選抜高等学校野球大会に出場し、甲子園の土を踏んでいる。

球種はスライダーとカーブ、シンカー、フォーク。そして、182cmの高身長から繰り出す、最速142kmのストレートが武器の本格派左腕だ。「これから変化球のキレとコントロールを磨き、投球の幅を広げたい」と、意気込む。

指名されたときは夢がかなってほっとしたと言う児山さん。12月11日に球団と契約を結び、「少しずつ実感がわいてきた。有名な選

手と対戦するのが楽しみ」と、意欲十分だ。小学校1年生から野球を始め、投手一筋でここまで来た。「今まで支えてくれた人に恩返しをする意味でも、早く一軍にあがって活躍できるようにがんばる」と話す。「大好きな野球を続けられて嬉しい」とも。

ほかの選手はみんな自分より格上だと、とても謙虚な姿勢だが、「同級生には負けたくない」と、同じく高校生からプロ野球へ進むライバルたちに闘志を燃や

「小さい子どもにも憧れられるような選手になりたい」と、目を輝かせる。「自分が活躍する姿を見てプロ野球選手になりたいと思ってくれる子どもが増えたら」。プロ野球界に旋風を巻き起こすことに期待したい。

東京ヤクルトスワローズドラフト5位指名を受けた

児山 祐斗さん（上林）



頼れる「かかりつけ医」をつくりましょう

「かかりつけ医」をもっていますか？子どもの具合が悪いときや、予防接種を受けるときには病院やクリニックに行きます。そこでは医師が、経過を聞いて、診て、考えて、対処法を教えて、必要があれば薬を出してくれます。このとき医師は、客観的な専門家として真剣に対応するはずで、でも、すべてが分かるわけではないので、受診後の経過がとても気になります。

良くなっていたらうれしいし、そうでなかったら悲しくつらい気持ちになります。そして、良くなっていないときにこそ「どうしてだろう？」と、より真剣になります。そんなときほど医師としての責任を感じながら懸命に診療します。

受診後の経過が良くないときは、もう一度同じ医師とたくさん会話をしてください。分からないことがあれば質問を、心配なときにはその気持ちを伝えてください。こうしたやりとりを何度も重ねていくことで、医師と患者やその家族の間に信頼関係ができると思います。いつしかその医師は、日常的な診療や健康管理をしてくれる「かかりつけ医」になっていると思います。

高杉こどもクリニック院長 高杉尚志

病気のときはもちろん、予防も含めた健康管理について、日ごろから気軽に相談できる「かかりつけ医」。子どもの急病の場合でも、信頼できる「かかりつけ医」が家の近くにいると、親にとっては心強い存在となる

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 10

学校給食 おすすめレシピ



- 材料（4人分） 414 kcal / 1人分
- 米…2合 ●きび…20g ●もち米…1合
 - 黒大豆…30g ●鶏肉…150g
 - ゴボウ…100g ●ニンジン…80g（中1/2本）
 - セロリ…30g ●干しシイタケ…4枚
 - 水…680g
 - 調味料…しょうゆ=大さじ1、みりん=小さじ1、塩=3g、和風だしのもと=少々、酒=小さじ1

- 作り方
- ① 黒大豆は洗って3倍量の水につけ、そのまま8～10時間位つけておく。米・もち米・きびは洗ってザルにあげておく。干しシイタケは水でもどす。
 - ② 鶏肉は一口大、ゴボウはさがき、ニンジンは薄いちょう切り、セロリとシイタケは細切りにする。
 - ③ 炊飯釜に米、もち米、きび、黒大豆を入れ、水、調味料、具をすべて入れて炊く。

その他の献立 牛乳 さわらのご味噌かけ ハクサイの甘酢和え