



「市長は走るよ
どこまでも」

浜田豪太

県内各地の祭りやイベントも、少しずつ再開されてきました。
感染の広がりを可能な限り防ぐ努力を重ね、社会生活の営みを
両立させる「ウイズコロナ」時代への歩みを進めていきたいです。



5/3

みかんの花
ウォーキング大会

家族5人で楽しみました♪



5/15

消防団礼式訓練

消火訓練・礼式訓練
すばらしい行進でした



5/11

災害図上訓練
(避難所運営管理)

継続した訓練で災害に備えています



5/19

佐古小校区
あいさつ運動

みんな元気な挨拶でした

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中!



香南市 公式YouTubeチャンネル▶
で作り方の動画が見れます



ひじきとじゃこのご飯

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 317kcal
たんぱく質:8.2g 脂質:4.0g
カルシウム:73mg 塩分:1.2g

作り方 (4人分)

- ① 米はといて普通の水加減で炊く。調味料は合わせておく。
- ② ひじきは水で戻してよく洗う。人参は短めの千切りにする。大葉は千切りにし、水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱し、かちりじゃこを炒め、ひじき、人参を炒める。人参が柔らかくなったら調味料を加え、炒める。
- ④ 炊きあがったご飯と混ぜ合わせ、大葉をちらす。

ワンポイント

中学2年生を対象に行っている「コッ
骨青春講座」で作っている料理です。
具を炒めるときに細切りにした油あげ
を入れてもおいしいです。出来上がりに
炒り卵を入れると彩りがよくなります。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

- 材料
- 米 2合
 - ひじき 10g
 - 人参 40g
 - 大葉 4枚
 - かちりじゃこ 30g
 - サラダ油 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 薄口しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1

祝 おめでとう!! いい歯の表彰

高知県では3歳児健康診査を受けられ、むし歯や歯周病がなかった親子を対象に『高知県いい歯の表彰 親子の部』を実施しています。

この度、香南市から推薦しました村上奈津さん・拓慎くん親子が、令和3年度
高知県歯科医師会長表彰(優良賞)を受賞されました。おめでとうございます♪



健康対策課では、乳幼児健診等の機会を通して歯科健診や歯科衛生士の歯科相談、むし歯予防の普及啓発を行っています。皆さんも村上さん親子の様に、お口のケアを楽しくしっかり行い、むし歯ゼロを目指しましょう。

いい歯の秘訣は

毎日の歯磨きにはフッ素入りの歯磨き粉やデンタルフロスを使っています。また、定期的に歯医者さんへも通ってむし歯予防をしています。ちょうど今、乳歯から永久歯へと生え変わろうとしているので、「おとなの歯もむし歯にならないように!」と言いながら歯磨きをしています。これからも健康な歯を維持できるよう頑張ります。

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011



香南市不妊治療費助成事業のお知らせ

香南市では、不妊治療を受けやすくし、不妊の悩みに対する支援の一つとして不妊治療(人工授精・体外受精・顕微授精)にかかる自己負担額の一部を助成しています。令和4年4月から不妊治療は保険適用されていますが、引き続き助成を行います。詳細については健康対策課までお問い合わせください。

“新型コロナウイルスワクチン接種” 追加接種(4回目)のお知らせ!

今回の対象者は

- 今回の対象者は60歳以上および18歳以上60歳未満の基礎疾患をお持ちの方になります。
- 基礎疾患をお持ちの方については、1・2回目の接種券送付前に調査しており、申告のあった方には「接種券付き予診票」を送付します。
- その後、基礎疾患のある状態となった方は、市では把握していませんので、「接種券発行申請書」が必要となります。健康対策課または各支所にて、手続きをお願いいたします。

◆12歳~17歳の追加接種(3回目)希望の方◆

12歳~17歳の追加接種に使用できるワクチンはファイザーのみです(モデルナは承認されていません)。今後、国からのファイザーの供給は見通しがたっていないため、接種ができなくなる可能性があります。接種希望の方はお早めに接種をお願いします。

