



濵田知事と座談会を開催 市内4団体と意見交換しました





佐古小6年生による 町の未来を描こう

佐古小学校6年生が描いた「香南市」 みんなの夢と想い、しっかり届きました

香南市公式 SNSで香南市の 情報を配信中!



◀香南市 公式You Tube

動画が見れます

チャンネルで作り方の

香南ごはん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 387kcal たんぱく質:13.4g 脂質:6.9g カルシウム:59mg



- 人参は干切りにする。
- 2 ニラは小口切りにする。わかめは水で戻し、細か く切る。しょうがはすりおろす。ツナ缶は軽く油を 切っておく。
- ❸ フライパンにツナ缶、人参、じゃこを入れ炒める。 大豆、ニラ、わかめを加え、しょうがとAを入れて 炒りつける。
- 4 炊きあがったごはんと❸を混ぜ合わせる。

香南市の特産品「ニラ」「じゃこ」「しょうが」が入っ た栄養満点の混ぜご飯になります。じゃこの塩分に よってしょうゆを調整してください。



■健康対策課 ☎50-3011

材料

				· · 2合
				· 60g
ニラ			 	少々
わかも	め(乾燥)	 	··· 3g
しょう	が・・・		 	少々
				· · · 1缶
				· · 20g
大豆	の水煮		 	· · 80g
T 形	₩		 	大さじ 1
AL	ょうゆ・		 大さ	1:1~2
L 浬	· · · ·		 	じ 1~2 大さじ 1

みんなで子育て シリーズ3

おじいちゃん、おばあちゃんは子育て世代の強い味方です。でも、時代の変化 によって子育てを取り巻く環境や情報は変化・進歩しています。「昔」と「今」の子 育ての違いをお互いが理解しておかないと、意見が対立したり、気まずくなったり することにつながります。それぞれを理解して「今」の子育てをしていきましょう。

こうなん



問い合わせ 健康対策課

子どもの教育

「女の子らしさ」「男の子らしさ」を 大切に育ててきました。

どもを預ける

気軽に子どもを預けるところ がありませんでした。

ワークライフバランス

「夫は働き、妻は家庭を守る」という 役割意識がありました。

地域のつながり

親以外にも、地域の人やきょうだいが小さな 子どもを見てくれていました。





子ども一人一人の個性を尊重して、性別による 「らしさ」を押し付けないように心がけています。

事情があるときやリフレッシュが必要なときに は、保育所での一時預かり(満1歳~)やファミ リーサポート事業 (生後6カ月~) 等のサービス 利用をおすすめしています。

産後も仕事を続ける女性、育児休暇を 取得し、育児に関わる男性が増え、夫婦 で育児をするようになってきました。

地域の繋がりが希薄になり、子育て世代が孤立 しがちになっています。ネットを通じて情報を集 めたり、育児支援をする機関が増えています。

育で支援機関

●子育て世代包括支援センター 「ひまわり」

(香南市役所2階 健康対策課内) ●子育て総合支援センター「にこなん」

●子育て情報サイト「**香南キッズ**」など







今年も行こう、 今年は行こう、

がん検診

子宮頸がん検診 を受けましょう!

子宮頸がんに罹患する人の割合は、20~40代の若い 年代の女性で近年増加傾向にあります。子宮頸がん検診では、がんに なる前の病変や初期のがんを高精度に発見できます。早期に発見する ことで適切な治療につながり、妊娠や出産も可能な病気です。



🧐 主な原因はヒトパピローマウイルス (HPV)

●HPVは約80%の女性が生涯感染するといわれ るありふれたウイルスですが、免疫の働きで多 くの場合自然治癒します。しかし、一部の人で 持続感染し「がん病変」に進行します。



🧐 子宮頸がんを予防するには?

- ●定期健診…20歳になったら2年に1回は 定期的に検診を受けましょう。
- ●HPVワクチン接種…平成9年4月2日~ 平成18年4月1日生まれの方は令和7年 3月31日まで無料で接種できます。



2023.1 25