

龍馬マラソンも  
無事完走できました  
本当に大変でした



浜田豪太

# 市長写真館

あっという間に3月ですね。「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」ということわざにもありますが、この時期は月日の経つのが早く感じます。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

1  
20

香南市展、  
見学しました



副市長と一緒に市展を見学しました  
すばらしい写真の数々に感動でした

2  
8

山田高校1年生の  
まちづくりアイデア提言



山田高校生からの「まちづくり提言」  
たくさんのアイデアをいただきました

2  
10

ASハリマアルビオン  
高知キャン in 青少年センター



なでしこリーグ1部で活躍中  
来シーズンの活躍、楽しみです

2  
11

新正凧あげ大会



娘と作った自作の凧を持参  
「凧、凧あがれ、天まで届け!!」

香南市公式  
SNSで香南市の  
情報を配信中!



## 野菜たっぷり ヘルシーグラタン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 123kcal  
たんぱく質:6.8g 脂質:6.7g  
カルシウム:128mg 塩分:0.5g



### 作り方 (4人分)

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは根元をのぞきほぐす。小松菜は1cm幅に切る。
- ② フライパンで油を熱し①とコーンを弱火で炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 山芋をすりおろし、卵を割り入れてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に②を入れ、③をのせ、ミックスチーズをかけてトースターで焼き色がつくまで焼く。

### 材料

- 玉ねぎ ..... 1/2個
- しめじ ..... 1/2袋
- 小松菜 ..... 40g
- コーン缶 ..... 50g
- 油 ..... 小さじ1
- 山芋 ..... 160g
- 卵 ..... 1個
- ミックスチーズ ..... 60g

## 栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント  
野菜たっぷりのヘルシーグラタンです。お好みでベーコンやツナを加えてもいいですね。

## “コロナ”と 見えない心の負担



新型コロナウイルスの流行と、これにともなう環境の変化は私たちの新たなストレスです。「みんな大変だから」などとストレスを一人で抱え込んでしまうと、気づかないうちに心に不調をきたしてしまいます。しっかり対策をとって、心の負担をなくしましょう。

### 1 コミュニケーションの減少

誰にも会えず、ひとりで家にこもっていると、気づかないうちにストレスをためこんでしまいます。



#### 対策

- 近所の人に挨拶するなど定期的に声を掛け合う
- 電話やチャットアプリでコミュニケーションを図る

### 2 家族と過ごす時間の増加

家族で過ごす時間が増えたことで、家族に対してイライラしたり、家族に当たってしまいがちになっていませんか。



#### 対策

- 家族と離れて一人きりになる時間をつくる
- 子育ての悩みがあれば健康対策課などに相談を

### 3 生活リズムの乱れ

ずっと自宅で過ごすうちに、食事や就寝の時間がずれていませんか。生活リズムが乱れると“こころ”の不調を招きます。



#### 対策

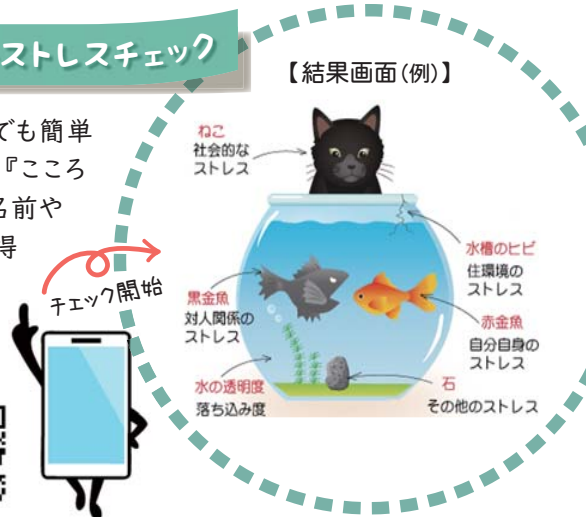
- 起床時間を揃え、朝日を浴びる
- 毎日決まった時間に食事をする

## こころの体温計でストレスチェック

スマホを利用して、いつでも簡単にストレスチェックできる『こころの体温計』があります。名前や住所など個人情報の取得はありません。お気軽にご利用ください。

■利用料は無料(通信料は必要)です。

こころの体温計QR



## 今年も行こう、 今年も行こう、 がん検診

精密検査  
受けてよ!

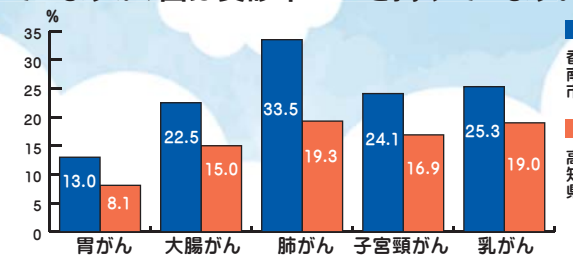


## めざせ! 受診率50%!!

令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため、検診の延期や受診控えのためがん検診の受診率も減少していましたが、令和3年度の受診率はコロナ前まで回復しています。

高知県よりも高い受診率となっていますが、国は受診率50%を掲げています。

香南市では、がん検診の料金を令和5年度からの3年間も無料を継続します。検診会場では十分な感染防止対策をとっていますので、安心して受診してください。



【令和3年度がん検診受診率】(出典:県推計受診率)