

“新しい出会いと  
楽しい生活を  
楽しみましょう”



浜田 豪太

# 市長写真館

ぽかぽかとした春の日差しに包まれて、新年度がいよいよ始まりました。元旦の初日の出に誓った“香南市の飛躍”に向かって市民の皆さん、職員の皆さんと力を合わせて頑張ります。



2 19 2023高知龍馬マラソン  
たくさんの応援で無事完走できました  
本当に長い42.195kmでした



2 26 黒潮Dフアイト岩川美花選手  
初の古里高知での公式戦  
世界王者の貴祿を見せたTKO勝利



3 4 かがみ花フェスタ  
チューリップまつり開園  
たくさんのチューリップが  
皆さんをお待ちしています



3 5 防火パレード  
パレード出発式での挨拶  
消防団の皆さん、ご苦労さまです

香南市公式  
SNSで香南市の  
情報を配信中!



ポリ袋で

## カラフル蒸しパン

〈プレーン1個分の栄養価〉 エネルギー：91kcal  
たんぱく質：1.9g 脂質：1.0g  
カルシウム：25mg 塩分：0.2g

香南市公式YouTubeチャンネルで  
作り方の動画が見れます



作り方 (各2個分)

### ①生地準備(プレーン)

- ① ポリ袋にホットケーキミックスを入れる。
- ② 水を入れて、粉っぽさがなくなるまで袋をもむ。
- ③ 空気を追い出し、袋の上の方を閉じる。  
※ 人参パン、グリーンパンも同様の準備をする

### ②お鍋で湯煎する

- ① 袋がつかる大きさの鍋の底に皿を敷き、たっぷりのお湯を沸かす。
- ② 蒸しパンの生地が入ったポリ袋を鍋に入れて、蓋をして弱火で20分湯煎する。
- ③ 鍋からポリ袋を取り出して、袋からパンを出す。

材料

- 湯煎可能なポリ袋 …… 数枚
- プレーン  
ホットケーキミックス …… 50g  
水 …… 45ml
- 人参パン  
ホットケーキミックス …… 50g  
人参ジュース …… 45ml
- グリーンパン  
ホットケーキミックス …… 50g  
野菜ジュース(葉野菜ベース) …… 45ml

## 栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント

災害時にも役立つポリ袋を使ったおやつを紹介します。ポリ袋を使うことで、一度に3種類の蒸しパンを作ることができます。

## 2歳児個別歯科健診

### & 4か月児健診 無料実施中!

香南市では、次の健診を無料で実施しています。お子さんの成長や発達の確認と病気の早期発見のために健診を受診してください。通知が届いたら、対象の期間内に遅れずに受けるようにしてください。

#### 2歳児個別歯科健診 新規事業

令和5年4月から「2歳児個別歯科健診」を実施します。対象者には、2歳3か月以降個別に受診票を送付しますので、香南市内委託歯科医療機関で受診してください。

#### ▼委託歯科医療機関

池田歯科クリニック・乾歯科・大島歯科医院・黒岩歯科医院・小松歯科診療所・恒石歯科・どんぐり歯科・長岡歯科医院・ながの歯科・ながやま歯科医院・まよデンタルクリニック・山北歯科診療所  
\*受診票が届いたら、希望の歯科医院に予約をして受診してください。受診票到着後から3歳の誕生日の前日までに受診してください。ただし、令和2年4月生まれの方に限り、4月末まで受診できます。

#### 乳幼児健診・相談 集団健診

10か月・1歳8か月・3歳5か月の対象月に健診と相談事業を行っています。対象者には個別に通知しますので、受診してください。対象月はホームページでご確認ください。

#### ▼場所

- のいちふれあいセンター



## こうなん元氣



問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011

おNEWですよ  
必ず受けてよ



#### 4か月児健診 個別健診

令和5年4月から「4か月児健診」は集団健診から個別健診になります。対象者には生後3か月頃、個別に受診票を送付しますので、香南市内委託医療機関で受診してください。

#### ▼委託医療機関・小児科

- 野市中央病院 (予約必要: 金曜日・14時~15時・各週2名)
- おひさまこどもクリニック (予約不要)
- 夜須診療所 (予約不要)
- \*受診票到着後から生後5か月になるまでに、希望の小児科にて受診してください。

## 今年も行こう、今年も行こう、がん検診



みんな  
検診受けよう!

## 女性がん検診の受診方法が 選べるようになりました

女性がん検診は  
2年に1度の  
検診です

乳がん検診(40歳以上)と子宮頸がん検診(20歳以上)の検診が、「個別検診」か「集団検診」か選べるようになりました。

#### 個別検診

指定された医療機関に予約後、健康対策へ連絡してください。医療機関はホームページで確認を。受診期間：5月1日~12月31日(医療機関の営業日まで)  
自己負担：1,000円



#### 集団検診

予約期間中に健康対策課に電話予約してください。  
自己負担：無料



香南市のけんしんキャラクター「けんしんいくちゃん」