

「たくさん楽しんで、いい夏休みにして下さいね」



濱田豪太



暑い毎日が続くようになりました。今年は、やっと市内あちこちで夏のイベントが元通り開催されています。会場で子どもたちの楽しそうな声が聞けることをとてもうれしく思っています。

6/30

野市産ししとうについて語り合う



高知県はししとうの生産量が全国トップなをご存じでしたか？

7/3

移動スーパー『おまかせくん』出発式



なかなか出かけられない方々のための新しい買い物の仕方がスタートしました。
※関連記事・24ページ

7/9

物部川一斉清掃



きれいなまちであるために一人ひとりができることをみんなで。

7/20

香南市農産物トップセールス



湘南海岸の海の家で香南市のかがみオーシャンメロンを提供してくれています。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中!



フルーツ白玉ポンチ

夏休みのおやつにいかがですか？白玉粉と豆腐は1:1の割合で作れます。フルーツはお好みのものを入れてください。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 147kcal
たんぱく質:2.2g 脂質:0.8g
カルシウム:16mg 塩分:0g

作り方

- シロップの材料を耐熱容器に入れて、600Wのレンジで3分加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- 白玉粉に豆腐を加えてよく練る。耳たぶくらいの柔らかさにして丸める。固い場合は、手を水で濡らして加減をみながら練る。
- たっぷりの熱湯で茹でる。浮き上がってきたら、さらに1分ほど茹でる。茹であがったら水にとり、あら熱がとれれば、ザルにあげる。
- バナナは輪切りにし、レモン汁少々をふりかけしておく。パインは6つに切る。
- フルーツと白玉団子を器に盛り、シロップをかける。

チエツ

香南市の公式YouTubeチャンネルで作り方を配信中!ぜひ見てね!

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

材料 (4人分)

- 白玉粉 …………… 60g
- 絹ごしとうふ …………… 60g
- バナナ …………… 1本
- レモン汁 …………… 少々
- パイン缶詰 …………… 2枚
- みかん缶詰 …………… 90g
- ◆シロップ
- 水 …………… 200cc
- さとう …………… 60g

ママになるあなたを応援します

ヘルパーが自宅でサポート!

香南市産前産後ヘルパー派遣事業

家事や育児が困難なお母さんのいる家庭にヘルパーを派遣し、産前産後の生活をサポートするサービスです。

こんな時にご利用ください

- ・つわりがひどくて家事や育児ができない
- ・切迫流産や早産で安静が必要
- ・一人で沐浴させるのが不安
- ・赤ちゃんの世話で家事の事を考える余裕がない
- ・何もかもが初めてで不安 など

対象

- ・香南市に住民票がある妊産婦
- ・妊娠中から産後1年未満で心身の不調や昼間に家族の育児協力が得られない方

利用回数

30回まで(1回あたり2時間まで)

利用料

1回500円(市民税非課税・生活保護世帯無料)

申し込み方法

利用希望日の1週間前までに健康対策課へ申請してください
(出産前から申請することができます)
※申請後、心身の状況や支援状況、困りごと等から支援計画書を作成します



平日じゃなくても大丈夫!働き盛り健診

結核・肺がん検診
胃がん検診
特定健診

平日忙しい方でも健(検)診を受診できるように、働き盛り健診を年間2日用意しています。3つの健(検)診がありますので、まだ受診されていない健(検)診がある方は、予約期間中にお申し込みください。

パパもうれしい!



こうなん 元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

助産師が授乳をサポート!

みるくらぶ(母乳相談) 無料

のいちふれあいセンター 1階にここにこルームで助産師による母乳相談を実施しています。初めて育児をするお母さんや経験のあるお母さんにも、お母さんとお子さんに合わせた授乳の仕方や自己管理の方法などをアドバイスします。

こんな時にご利用ください

- ・母乳で頑張りたいけどうまくいかない
- ・授乳方法やミルクの追加量を知りたい
- ・子どもの体重を測りたい など

対象

妊娠中、授乳中のお母さんとその子ども

内容

乳房ケア(マッサージ)や卒乳等授乳相談の他、産前産後のお母さんの体調についての相談を助産師がお受けします

日時

毎週金曜日(第3金曜日を除く)
9時30分~11時30分(1枠30分の予約制)

申し込み方法

事前に健康対策課へ申し込んでください



香南市のけんしんキャラクター「けんしんいっちゃん」

健診日:9月9日(土)

会場:のいちふれあいセンター

受付時間:8時30分~11時30分

予約期間:8月28日(月)~9月1日(金)8:30~17:15

健康対策課へ申し込んでください

※社会保険で被扶養者の方は、土日祝日に実施する健康診査が休日割増料金になる場合があります