

2024年も
よろしくお願ひします！



濱田豪太

お正月から私たちが不自由なく、また安心して過ごせるのは、年末年始も変わらず働いている方々がいらっしゃるからこそだと思います。今年も、当たり前と思うことにも感謝の念を忘れずに精一杯がんばります！

11月21日 大阪府泉大津市長が視察に来高

防災面でも協力関係にある泉大津市から南出賢一市長が農業視察に来てくださいました。

12月2日 第28回赤岡冬の夏祭り

毎年、実行委員会の皆さんのアイデア満載で開催され、感服しています。

12月9日 のいち冒険の森 木製遊具お披露目式

ぜひ皆さんも、のいち動物公園入口下ののいち冒険の森で体験してみてください！

12月16日 夜須こども園落成式典

高台に夜須保育所と夜須幼稚園を統合した幼保連携型認定こども園が完成しました。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中！

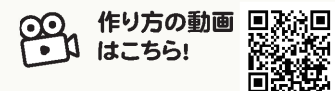
※来月号で施設のことを詳しくお伝えします

LINE Face book You Tube



高野豆腐のハンバーグ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 196kcal
たんぱく質:15.5g 脂質:13.1g
カルシウム:87mg 塩分:1.2g



- 作り方**
- 高野豆腐と玉ねぎはみじん切りする。
 - 鶏ひき肉に①と木綿豆腐、パン粉、塩こしょうを加えてよく混ぜる。
 - ②を小判型に丸め、油を熱したフライパンで焼く。
 - ハンバーグが焼けたら、Aの調味料を加えて味をからめる。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

- 材料** (4人分)
- 高野豆腐(水でもどす) …… 2枚
 - 玉ねぎ …… 小1/2個
 - 鶏ひき肉 …… 200g
 - 木綿豆腐 …… 100g
 - パン粉 …… 大さじ3
 - 塩・こしょう …… 少々
 - サラダ油 …… 適量
 - 砂糖 …… 大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ1と1/2
 - みりん …… 大さじ1と1/2

ワンポイント

お肉が少なめでも高野豆腐を加えることでボリュームがアップします。高野豆腐には不足しがちな栄養素の鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。



お酒は適正飲酒量を守って飲みましょう！

こんな元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

皆さんお酒は好きですか？
お酒は適切な量を守れば、ストレスを減らしたり、血液の流れを良くしたりなど、良い効果もあります。しかし、お酒の飲みすぎは肝臓だけでなく、がん、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム、認知症など、様々な病気の原因になると言われています。適量を守って、自分自身の健康を守りましょう。

～適正飲酒の10か条～

- 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- つくろうよ 週に二日は休肝日
- やめようよ まりなく長い飲み続け
- 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- アルコール 薬と一緒に危険です
- 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 肝臓など 定期検査を忘れずに

□引用元:公益社団法人 アルコール健康医学協会

1日の適正飲酒量を各種飲料に換算すると

※女性、高齢者はこの半分

ビール 1本(500ml) 度数5%	焼酎 コップ半分(100ml) 度数25%	日本酒 1合(180ml) 度数15%
ワイン 2杯(200ml) 度数12%	ウイスキー 1杯(60ml) 度数40%	缶チューハイ 1缶(350ml) 度数7%

□引用元:「健康日本21」

普段自分がどれくらいのお酒を飲んでいるか、振り返ってみてください。これより多く飲んでいる方は、今は症状がなくても注意が必要です。

■年齢や体格、その日の体調によって異なるので、この表はあくまで目安として覚えておいてください

コロナワクチン 無料接種は3月31日まで！

対象者…追加接種が可能な生後6カ月以上の方(令和5年9月20日以降にコロナワクチンを接種していないこと)

ワクチン…オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン

■接種予約は健康対策課(☎50-3011)へご連絡を！

コロナワクチン接種は任意です

■香南市内の医療機関では、12歳以上と、5歳から11歳の方は令和6年3月30日まで、生後6カ月から4歳の方は令和6年3月23日まで接種できます。

■接種券を紛失された方は、健康対策課まで連絡してください。

④初回接種(1・2回目)が済んでいない方も接種できます。初回接種は3週間の間隔をあける必要があるため、無料接種を希望する場合は、遅くとも令和6年3月9日までに1回目を接種してください。(3月9日に1回目を接種した場合、2回目の接種は3月30日となります)