

入学、就職おめでとう！



濱田豪太



さあ新年度のスタートです！ この4月から就職などで香南市で新しい生活を始められる方々もいらっしゃると思います。皆さんに住みよいまちと感じてもらえるよう一層がんばりますのでよろしくお願いします。

2 28

プロダンサー 田所麟太郎さん来庁



全米3位を獲得したことがある香南市出身のダンサー田所さん。ただただカッコイイ。

3 1

城山高校 卒業証書授与式



香南市内の学校を卒業したすべての皆さんに、素晴らしい未来が訪れますように。

3 2

かがみ花フェスタ チューリップまつり開園



香南の春を告げるイベントです。毎年の地域の活動に敬意を表します。

3 15

消防指令車寄贈式



JA高知県様とJA共済連高知県本部様が、災害現場で指揮する指令車を寄贈してくださいました。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中！



### 豆腐入りすり身揚げ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 200kcal  
たんぱく質:10.9g 脂質:13.2g  
カルシウム:118mg 塩分:1.2g

#### 作り方

- 1 玉ねぎは短めのせん切りにする。ネギは小口切りにする。
- 2 豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りをしておく。
- 3 すりみ、豆腐、桜えび、玉ねぎ、ねぎ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- 4 手に少量の油をつけ楕円にまとめ、170度の油で揚げる。
- 5 器にサラダ菜を敷き、盛りつける。

### 栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

#### 材料 (4人分)

- すりみ ..... 100g
- 木綿豆腐 ..... 100g
- 玉ねぎ ..... 20g
- ねぎ ..... 少々
- 桜えび(素干し) ..... 6g
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 揚げ油 ..... 適宜
- サラダ菜 ..... 適量

#### ワンポイント

豆腐を入れることで食感がやわらかくなります。カルシウムが不足すると骨粗しょう症の原因となります。豆腐や桜えびにはカルシウムが多く含まれます。



## 見た目で気持ち前向きに。アピアランスケアサポート始めます

4月スタート!

アピアランスケア用品(ウィッグや乳房補整具)を購入した際に補助金を交付する事業を始めます。

#### 対象者

香南市に住所があり、過去にがんの治療を受けた方、または現在治療中の方

助成額 上限 2万円

(令和6年4月1日以降に購入した、対象となるアピアランスケア用品の購入費に応じて額を決定)

#### 対象となるアピアランスケア用品

- ①ウィッグ ②乳房補整具(右側・左側)
- ※本体価格に含まれない付属品やケア用品は対象外

助成希望者は健康対策課窓口に必要な書類を提出してください。

- 香南市がん患者アピアランスケア用品購入費補助金交付申請書兼請求書
- アピアランスケア用品を購入したことを確認できる領収書の原本
- がん治療を受けていたことが分かる書類の写し

詳しくは健康対策課へお問い合わせいただくか、右のQRからホームページへ



問い合わせ 健康対策課 ☎50-3011

### アピアランスケアとは？

がんの治療による手術や脱毛によって外見が変化の方が、ウィッグや補整具で外見の変化を補うことで、精神的な負担を減らします。がん治療における療養生活の質の向上と、仕事や社会活動への参加の支援をすることです。



### あなたは独りじゃない

下記の病院で受診してなくても、症状、生活など無料で相談できる窓口です。お気軽にご相談ください。

がん相談センターこうち  
こうち男女共同参画センターソール  
高知市旭町 ☎088-854-8762

### がん相談支援センター (県中部～東部のみ掲載)

- ①高知大学医学部附属病院  
南国市岡豊町 ☎088-880-2179
- ②高知医療センター  
高知市池 ☎088-837-3863
- ③県立あき総合病院  
安芸市宝永町 ☎0887-34-3111
- ④国立病院機構高知病院  
高知市朝倉西町 ☎088-828-4465
- ⑤高知赤十字病院  
高知市秦南町 ☎088-822-1201

秋意厳守で安らぎを



## 高知家健康パスポートアプリで楽しくお得に健康を!

高知家健康パスポートは、県内の施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクなパスポートです。

ダウンロードはこちらから



香南市オリジナルの取り組みを紹介します!

### 香南いきいきクーポン券

ヘルシーポイントを貯めて健康パスポート内でランクアップすると、香南市ギフトカタログで利用できる1,500円分のクーポン券をプレゼントします。

### 香南いきいきチャレンジ

健康パスポートアプリを使って年間3回開催。参加者の中から抽選でプレゼントが当たります。1回目は、4月27日(土)～5月11日(土)。

それぞれ詳しくは、健康パスポートアプリやホームページをご覧ください。

