小さな体に大きなランドセルを背負った新入児童が通学を始めまし た。子ども達は地域の宝物です。交通事故など起きないよう、ドライバー はもちろん、地域ぐるみで気を付けて見守っていきましょう。

香南市パートナーシップ宣誓制度 29 施行1周年記念講演会 いっいうな

> 性の多様性を認め合い誰もが自分らしく 生きることのできるまちづくりを進めています。





76年間、地域のために活動されてきた夜須地区 婦人会が解散。敬意と感謝をお伝えしました。

香南市市民懇談会

「香南トーク」開催



災害発生時、人員救助などの対応を空から 行ってくれる頼もしい存在です。

> 香南市公式 SNSで香南市の 情報を配信中!

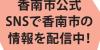






市内各町の皆さまから、さまざまなご意見

を頂戴しました。今後の市政に活かします!







濱田豪太

長

切り干し大根の固さが気になる場合は、さっ と茹でると食べやすくなります。お弁当にも おすすめです。

## 切り干し大根の ナポリタン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 95kcal たんぱく質:2.9g 脂質:5.6g カルシウム:40mg 塩分:0.9g

### 材料(4人分)-

切り干し大村	艮 •••••	25g
玉ねぎ	• • • • • • • • • •	50g
ピーマン	• • • • • • • • • •	1個
人参	• • • • • • • • • • •	
ウインナー	• • • • • • • • •	
<b>┌</b> ケチャップ	••••• 大	
上中濃ソース	••••• 大	
塩・こしょう	• • • • • • •	
サラダ油		少々

# 栄養士の おすすめレシビ

■健康対策課 ☎50-3011

#### 作り方 -

- 切り干し大根は水につけて戻し、食 べやすい大きさに切る。
- 2 玉ねぎ・ピーマン・人参は細切りにする。
- ③ ウインナーは斜めに薄く切る。
- 4 フライパンに油を熱し、2と3を炒める。
- ⑤ 水気をきった切り干し大根を加えて 炒める。Aの調味料と塩・こしょうで味 付けする。

## ママが安心して過ごせるように

# 産前産後をサポート!

出産は、妊娠中からの不調と産後も回復しないまま赤ちゃん のお世話が始まるなど、心身が不安定になりがちです。 そんなお母さんの心身の回復を促し、子育ての不安を和ら げるためのサポートを行っています。 相談、申し込みは健康対策課までご連絡ください。





### 香南市産後ケア事業

■利用希望の方は事前に健康対策課へ申請 してください(出産前から申請OK!)

#### 助産師・保健師がお家に訪問

1)訪問型

対象者…香南市に住民票がある産後 1年未満のお母さんと赤ちゃん

内 容…乳房ケア、授乳方法、母親の産後の体調 や育児の相談等

#### 利用料•利用回数…

1回500円(原則2回まで) ※市民税非課税・生活保護世帯無料

### 産後ケア施設に宿泊してサポートを

②宿泊型

対象者…香南市に住民票がある産後4カ月未満 のお母さんと赤ちゃん

内 容…宿泊での産後の健康管理や休息、乳房 ケア、授乳、育児支援等

利用料…2,500円/1泊2日

(食費込み) 延泊1日あたり1,500円、6泊目4,000円

利用期間…7日間以内

実施施設…JA高知病院、アニタ助産院、 浅井産婦人科•内科

2年に1回は女性がん検診を

乳がん検診(40歳以上)と子宮頸がん検診

右記のどちらで受診してもかまいません。

がんは早期発見が大切です。定期的に検

不明なことは健康対策課までお気軽に

(20歳以上)を実施します。

診を受診しましょう。

お問い合わせください。



## 🦳 香南市産前産後ヘルパー派遣事業

■原則、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

#### ヘルパーが自宅で家事や育児をお手伝い

対象者…香南市に住民票があり、心身の不調や昼 間に家族の育児協力が得られない妊娠 中の方または産後1年未満の方

内 容…家事支援(居室等の掃除及び整理整頓、 食事の準備、片付け、洗濯等)、育児支援 (授乳の準備や片付け、沐浴の準備、片 付け、手伝い、おむつ交換等)

#### 利用料•利用回数…

1回500円(30回まで)

※市民税非課税・生活保護世帯無料

く頼れず張り詰め た糸が切れそうだっ たけど、助産師さん に救われました。

やお風8、トイレの掃 除など色々やってもら えて助かりました。





### 集団検診

予約期間中に健康対策課へ連絡してください。 予約期間…7月1日~7月5日

検診日…市ホームページでご確認ください

自己負担…なし

#### 個別検診

市ホームページに掲載している指定医療機関に 予約後、健康対策課へ連絡してください。受診券 をお送りします。

受診期間…5月1日~12月31日

自己負担…1,000円