

香南トークにご参加
いただいた皆さん
ありがとうございました！

濱田 豪太



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に、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。

3 29 香南市パートナーシップ宣誓制度
施行1周年記念講演会

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。

4 夜須地区婦人会閉会式

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。

4 11 高知県消防防災航空隊
ヘリコプター視察

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。

4 10~18 香南市市民懇談会
「香南トーク」開催

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！

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！

LINE Face book You Tube



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)

切り干し大根	25g
玉ねぎ	50g
ピーマン	1個
人参	20g
ウインナー	3本
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

- 作り方**
- 1 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。

ワンポイント

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。



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。



こんな
元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

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

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、手洗い、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

利用者のVOICE

夫も仕事が忙し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。

1回で夕飯の調理とかかすの作り置き、居室やお風呂、トイレの掃除など色々やってもらえて助かりました。

産後ケア利用者
ヘルパー利用者

**2年に1回は女性がん検診を！
検診方法を選べます！**

乳がん検診(40歳以上)と子宮頸がん検診(20歳以上)を実施します。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。定期的に検診を受診しましょう。不明なことは健康対策課までお気軽にお問い合わせください。

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

市ホームページ→