皆で一緒に櫻井つぐみ選手を応援しよう!

パリ2024オリンピック　～レスリング女子フリースタイル57kg級～

パブリックビューイング開催！

※都合により開催を中止する場合があります

入場無料

詳しくはこちら

写真提供：日本レスリング協会

場所 のいちふれあいセンターサンホール

日時 8/8(木)19:20～(２回戦)
8/9(金)01:25～(準決勝)
8/10(土)03:20～(決勝 または 3位決定戦)
いずれも開式時間(30分前に開場)

- 夜間開催ですので、近隣の方の迷惑にならないよう来場のうえ、お静かにお願いします。
- 開催時間帯や会場施設管理の観点から、未成年の方は保護者等同伴でご参加ください。
- 会場内での飲食は禁止ですが、水分補給のためのソフトドリンクは可。
- 発熱など体調不良の方は参加を控えてください。

市長写真館

応援してます！櫻井つぐみ選手！

濱田豪太

7/14 マリンフェスティバルYASU2024

平野莉歩（ひらの りあ）さんが香南市マーメイドに。２年間香南市のPR活動をしてくださいます。

※詳しくは９月号に掲載します

7/17 野市ファイヤーズ表敬訪問

夏休み中に全国大会に２つ出場するとのこと。日頃の成果を出し切り頑張ってきてください！

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中！

LINE　Facebook　YouTube

さば缶の簡単サラダ

栄養士のおすすめレシピ
■健康対策課 ☎50-3011

〈1人分の栄養価〉エネルギー 98kcal
たんぱく質：8.6g　脂質：4.8g
カルシウム：171mg　塩分：0.5g

材料（4人分）

	さば味付缶	1缶
	水菜	100g
	人参	40g
A	無糖ヨーグルト	大さじ3
A	マヨネーズ	大さじ1
A	こしょう	少々

作り方

❶ 水菜は食べやすい長さに切り、水気をペーパーでふき取る。
❷ 人参は千切りにして、塩もみし、水気をしぼる。
❸ Aを混ぜ合わせておく。
❹ 水菜と人参を混ぜて、器に盛り付ける。水気を切ったさば缶をほぐしてのせ、Aをかける。

ワンポイント

カルシウムを多く含むさば缶と水菜を使ったサラダです。
ヨーグルトを使ったドレッシングでさっぱりと食べることができます。

体の中から感染症をブロック！
ワクチンのお知らせ

こうなん元気

問い合わせ
▼
健康対策課
☎50-3011

予防接種は感染症予防において最も重要かつ効率的な手段です。感染症に対する免疫力を高め、体内に入ってきた病原菌を素早く排除できるようになります。自分自身を守るだけでなく、感染者から流行することを防ぐので、ワクチンを接種できない人を守ることにも繋がります。正しい知識で適切に接種しましょう。

7歳6カ月までのお子さんの保護者の方へ

五種混合ワクチンの定期接種が始まりました

ジフテリア、百日せき、破傷風、急性灰白髄炎(ポリオ)、ヒブに対する抵抗力をつけるための予防接種「五種混合ワクチン」が本年4月から定期接種となりました。医療機関で接種してください。

※3月31日以前に四種混合ワクチンとヒブワクチンで接種を開始した方は、原則四種混合とヒブで今後の接種も完了してください

■対象者は？
生後２カ月から90カ月(７歳６カ月)までのお子さん

■注射の回数は？
４回(初回接種３回、追加接種１回)

■注射の間隔は？
１～３回目の間は20日以上(20～56日)、３回目と４回目の間は６か月以上あける

■費用は？
無料　※市から配布の予診票を持参すること

■副反応は？
発熱、注射部位が赤くなる・腫れるなど

お子さんの体調がいい時に受けてくださいね。

予約が必要な場合がありますので、希望する医療機関に接種日時などを電話確認してください。
予診票にもれがないよう正しくご記入ください。

子宮頸がんワクチンは複数回接種が必要！接種できなかった方はお急ぎください！

接種機会を逃した方を対象に実施する予防接種
キャッチアップ接種は来年3月末まで！

接種機会を逃してしまった女性のために、**誕生日が平成9年4月2日～平成20年4月1日までの女性**を対象に、無料でキャッチアップ接種を行っています。
子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんで、日本では毎年1万人以上がかかり、約2,900人が亡くなっています。ワクチン接種により原因ウイルスへの感染を50～70%予防します。
対象者にはすでに予診票を送っていますが、**再発行を希望する方は健康対策課へご連絡ください。**

平日じゃなくても大丈夫！働き盛り健診

健康維新の志士
けんしん太郎くん

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。

健　診　日：9月7日(土)
会　　場：のいちふれあいセンター

香南市のけんしんキャラクター「けんしんいくちゃん」

予約期間：8月19日(月)～8月23日(金) 8:30～17:15
健康対策課(☎0887-50-3011)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