

役立つ情報を タイムリーに お届けします！

登録してね！
香南市公式
LINEアカウント

■総務課 ☎57-8500



市役所から、日々の暮らしの
お役立ち情報や子育て情報、防災
情報、四季折々のイベント情報など
を配信しています。まだ登録してい
ない方はぜひこの機会に！

令和6年度の土佐赤岡絵金祭りを
開催します！
令和6年度第48回土佐赤岡絵金祭
は、7月20日（土）、7月21日（日）
の2日間で開催いたします。
詳細につきましては、土佐赤岡絵金
祭り公式ウェブサイトをご確認ください。

▼土佐赤岡絵金祭り 公式ウェブサイ
ト
<https://ekinmatsuri.com>

土佐赤岡絵金祭り 公式ウェブサイト
絵金祭りとは、高知県香南市赤岡町・
横町商店街にて毎年7月の第3土・日曜



**家庭ごみの分別（出し方）
検索もできる！**

利用するには2つのかんたん手順で！

**① まずは「LINEアプリ」を
インストール！（無料）**

ダウンロードはこちらから



または、App Store(iPhone)
か、Google Play(android)
で「LINE」を検索してイン
ストールしてください。

② 友だち登録しましょう

1. QR から

QRを読み込み友だち
追加する。



2. ID 検索から

LINE アプリの
「友だち追加」→「検索」
→「ID/電話番号」から
ID「@konan.city」を入力
して検索する。

お餅で中華風おこわ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 515kcal
たんぱく質:13.6g 脂質:5.6g
カルシウム:18.7mg 塩分:2.0g

作り方

- ① お米は洗って20分程度浸水させ、水気をきって、炊飯器に入れる。
- ② お餅は一口大に切る。
- ③ 豚ひき肉にAの調味料を加え混ぜておく。
- ④ 人参は短冊切りにし、しめじはほぐす。
- ⑤ ①に規定の水を入れ、鶏がらだしを入れる。
- ⑥ さらに②③④を順に加え、炊飯する。

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

材料 (4人分)

お米…2合
切り餅…2個(100g程度)
豚ひき肉…100g
人参…1/2本
しめじ…1/2株
A[オイスターソース…大さじ1
薄口しょうゆ…大さじ1
鶏がらだし(顆粒)…大さじ1

ワンポイント

お正月に余ったお餅はありませんか？
いつもの炊き込みご飯にお餅を加え
るだけの簡単レシピです。



～おなかの赤ちゃんにも影響あるってホント？～ 妊娠期における口腔ケアのお話

妊娠中は女性ホルモンの変化により歯周病の菌が増える、つわりの影響で歯磨きがしづらい、食べづわりにより口の中に食べかすが残ったりと、口の中の環境が悪化しやすい時期です。しかし、口腔内の健康は全身の健康と密接に関連しているため、妊娠中は口腔ケアを怠らないことがとても大切です。

あなただけの話じゃない

妊娠中の適切な口腔ケアが、産後の赤ちゃんへのむし歯菌感染のリスクも減らします。歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクを高めるという報告もあります。
自分自身と赤ちゃん（胎児）の健康を守るために、むし歯や歯周病にならないよう、日々の口腔ケアをしっかりと行いましょう。



つわりで歯磨きがづらい時は？

- ▶ ヘッドが小さい歯ブラシや子供用歯ブラシを使うことで口の中への刺激を減らせます。歯磨き粉は刺激や香りが強いものは避けましょう。
- ▶ デンタルリンスを使ったり、水や緑茶でブクブクうがいをしましょう。

食後すぐでなく
気分が落ち着いた時に
磨くのも効果的です



こんなところに気をつけて！

CHECK

■適切なブラッシング

毎日の歯磨きを怠らず、歯と歯ぐきをしっかりとケアしましょう。

■栄養バランスの取れた食事

カルシウムやビタミンDを含む食品を摂取することで、歯や骨の健康を保つことができます。

■口腔内の変化に注意

妊娠中は口腔内の変化が起こることがありますので、異常を感じた場合は早めに歯科医に相談しましょう。

母子手帳と一緒に、無料で歯科健診を受けられる受診票をお渡ししています

安定期である16～27週ごろの体調がいい時に、妊婦歯科健診の受診をお勧めしています。歯科医に口腔の健康状態をチェックしてもらうことができますので、痛みや腫れの症状がなくてもぜひ受診してください。



住所地以外でもがん検診を受診できるんです ～広域がん検診のお知らせ～

香南市の検診を受診できなかった方はこの機会にぜひ受けましょう！

検診料無料

大腸がん検診は予約後に健康対策課で容器を購入してください(300円)

- ▶ 40歳以上の方…肺がん・胃がん(バリウム)・大腸がん・乳がん
 - ▶ 20歳以上の方…子宮頸がん
- ※希望の検診を受診してください
※乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回の検診です

お申し込みは
電話で！

スケジュール・会場

- 2/11(火・祝) 総合保健協会中央健診センター(高知市)
- 2/16(日) 保健福祉センター(南国市)
- 2/23(日) 総合保健協会中央健診センター(高知市)
- 2/24(月・祝) 保健福祉センター(南国市)

☎088-831-4351
高知県総合保健協会
平日8:30～17:00

1/8(水)から各検診日の2週間前まで受け付け。(先着順)

