



成人式では、皆が終始笑顔だったのが印象的でした。この先、その笑顔をやささないよう、明るく住みよい香南市をつくり、未来を若い世代へと繋いでいくことが私たちの使命です。ともに話し合い、よりよいまちを作っていきます。

12月26日 全日本小学生相撲優勝大会3位
西本怜央選手表敬訪問

赤岡小6年生の西本選手。自分より体が大きい選手たちの中、すごい成績です。おめでとう！

12月 香南市消防出初式

ともにまちを守ってくれる消防団員を募集しています。ぜひ消防本部までご連絡ください。

12月 三世代交流新正たこあげ大会

娘と参加。自分が子どもの時に遊んでいたことを親として一緒に楽しめて幸せです。

1月17日 愛知県江南市
澤田和延市長を表敬訪問

どちらも名前が「こうなんし」です。これから交流や親交を深めていければと思います。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中!

LINE Face book You Tube



ココアプリン

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 85kcal
たんぱく質:3.1g 脂質:3.5g
カルシウム:94mg 塩分:0g

作り方

- 鍋にココアと水を入れて、木べらでよく混ぜる。
- 牛乳200mlと粉寒天、砂糖を加えて、よく混ぜてから中火にかける。
- 鍋を混ぜながら、沸騰したら弱火にして2分煮る。
- 火を止めて、牛乳300mlを加える。
- 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし、固める。

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

材料 (6個分)

- 無糖ココア … 大きじ2
- 水 …………… 大きじ2
- 牛乳 …………… 500ml
- 粉寒天 …… 小じ1(2g)
- 砂糖 ……… 大きじ4

ワンポイント

寒天を使ったヘルシーなココアプリンです。最初にココアと水をしっかり混ぜておくと、なめらかに仕上がります。生クリームやいちごなどを飾ってもいいですよ♪



～自分とおなかの赤ちゃんのために～ 妊娠期の過ごし方が大事です

妊娠・出産は病気ではなく、女性のからだの自然な営みです。すべての生活シーンで「慣れていることを8割程度に」を目安にペースダウンを。心配なときは、病院や市の教室などで相談しながら自分のからだをいたわり、ストレスがない妊娠生活を送りましょう。

生活で気をつけてほしいこと

- 睡眠と休息**
妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう。つわりがひどいときや夜眠れないときは、昼間でも横になって少しでも睡眠をとりましょう。
- 入浴で清潔に**
新陳代謝がさかになるため、毎日入浴するかシャワーを浴び、洗髪もこまめにし、熱すぎる湯や長湯は避けてください。おなかが大きくなると足が見えにくくなるので、転倒しないように気をつけましょう。
- 禁煙と禁酒を**
たばこの有害物質やアルコールは、流産や早産、赤ちゃんに異常を引き起こす原因になったりします。受動喫煙も同じ影響を与える可能性があるため、周囲の人も妊産婦のそばで喫煙してはいけません。

ポイント

特にトラブルがなければ、家事など普段の生活はいつも通りこなして大丈夫。近所での買い物などは適度の運動にもなるでしょう。疲れがあるときや、からだがつらいときは無理をしないことが大切です。パートナーや周りの支援者も積極的に家事を分担しましょう。

こんな元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

定期健康診査を必ず受けましょう

定期健康診査(妊婦健診)は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。少なくとも次の間隔で定期的に健診を受け、医師などの指導を守りながら毎日を過ごしましょう。

- ▶妊娠23週(第6月末)まで…4週間に1回
- ▶妊娠24週～35週(第7～9月末)…2週間に1回以上
- ▶妊娠36週(第10月)以後出産まで…毎週1回
※妊娠届出をされた方に妊婦健診受診票をお渡ししています

おすすめ
母親学級・両親学級に参加しましょう

市ではマタニティ教室とパパママ教室を実施しています。妊娠・出産についてのくわしい知識やお産のための準備、育児の実用的な情報や実技指導などが受けられますので、積極的に参加してください。

がん検診で「要精密検査」と判定されたら 必ず精密検査を受けましょう

「要精密検査」の判定は、「がんの疑いを含めて異常がありそう」と判断されたということです。できるだけ早めに詳しい検査を行い、本当にがんがあるかどうかを調べる必要があります。「自覚症状がないから…」「次回検診まで様子を見たい」等を理由にして精密検査を受けないと、**がんを放置してしまう可能性**があります。

あなたの体のための精密検査です

精密検査の結果、がんがあった場合、**早期発見・早期治療に繋げることができ、治る可能性が高くなります**。異常なしとわかることも多くあります。がんには罹患していない証明となり、気持ちもスッキリするので、怖がらずに検査を受けましょう。



詳しくは
香南市ホームページで!

