

真司's voice

2月3日(水)高知県立山田高等学校の生徒が「まちづくり提言」をしてくださいました。今年で5回目の開催ですが、毎年、香南市から通う1年生が、さまざまなアイデアを提案してくれます。事前にテーマを伝え、半年かけて練り上げた内容は、若者ならではの感性があり、市政運営のヒントになります。今年のテーマは「サイクリングを活用した街づくり」としました。それぞれのチームが学校に残って、遅くまで考え、まとめてくれたそうです。今年はコロナウイルス感染症のため、こういった発表の機会は初めてだったそうですが、真剣にハキハキと提言を発表してくれました。私以外にも市議会や観



光協会、サイクリングターミナル、Maze-Cle(マゼクル)の代表者が出席し、提案内容を審査しました。人口や商店の減少、高齢化が進んでいるのは課題であるが、自然豊かで食べ物がおいしいのが香南市の魅力。香南市をいろんな人に知ってもらい、来てもらうためにはどういったことが効果的かなど、それぞれのチームの視点で考えられていました。サイクリングコースへのピクトグラムの設置や「サイスタ」とネーミングしたスタンプラリー、SNSでの情報発信などがありました。自分たちの育ってきたまちの魅力を真剣に考えるよい機会になったと思います。【関連記事…6ページ】

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

護られなかった者たちへ

中山七里 著



日本の社会制度の限界に切り込む問題作として、今年の秋映画化が決まった本書。仙台市某所で発見された餓死死体。生活保護、罪と罰、正義と葛藤、さまざまな思いが交錯した先に導き出されるものは、切なすぎる真実。市役所としても考えさせられる本です。



こころの健康づくり

3月は卒業や就職など、生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。身近な人の変化に気づき、まずは声をかけてあげましょう。

今あなたの状態をチェック!!

こころの変化

- 不安で落ち着かない
- 気分が沈む
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 涙もろくなる
- やる気が出ない
- 以前楽しめていたことが楽しめなくなる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

からだの変化

- 疲れやすい
- だるい
- 頭痛・めまい・肩こり
- 下痢や便秘を繰り返す
- 眠れない
- 食欲がない、または過食になる
- お酒の量が増える

このような症状のある状態が2週間以上続く場合は「うつ病のサイン」かもしれません

眠れない 気持ちが落ち着かない そんな時は信頼できる人に相談しましょう

相談先

▼平日/8:30~17:15

- 香南市健康対策課 ☎0887-50-3011
- 中央東福祉保健所健康障害課 ☎0887-53-3173
- 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966
- ※面接相談は予約制、電話で予約してください
- ひきこもり地域支援センター ☎088-821-4508

▼毎日/9:00~21:00

- (年末年始は10:00~18:00)
- 認定NPO法人高知いのちの電話 ☎088-824-6300

こころの健康を保つために...

3密を避けてマスクの着用、手指消毒を守って、できるストレス発散の方法を考えてみましょう。

健康的な食事や運動 良質な睡眠をとり、規則正しい生活を送みましょう。

家族や友人と電話やメールなどでコミュニケーションをとる機会を増やしましょう。



春キャベツのサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 155kcal  
たんぱく質:4.1g 脂質:12.7g  
カルシウム:147mg 塩分:0.5g

- 材料 (4人分)
- 春キャベツ ..... 250g
  - 人参 ..... 40g
  - きゅうり ..... 1本
  - ちくわ ..... 1本
  - マヨネーズ ..... 40g
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - すりごま ..... 大さじ1

- 作り方 (4人分)
1. キャベツは短冊切り、人参は千切りにして茹でて水気をしぼっておく。
  2. きゅうりは千切りにして塩もみをして、水気をしぼっておく。
  3. ちくわは縦半分にして薄切りにする。
  4. Aを混ぜ合わせ、野菜とちくわを和える。

おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント 旬の野菜は旨味が強く素材の味が濃いので、減塩でもおいしく食べられます。

新型コロナウイルスワクチン接種券を発送します

3月中旬以降



65歳以上(令和4年3月31日での満年齢)の香南市に住民票がある方へ「新型コロナウイルスワクチン接種券」を発送します(65歳未満の方には、順次発送していきます)。  
ワクチン集団接種の日程や予約方法等の案内を同封しますので、お手元に届きましたら内容を確認していただくようお願いします。

- ※ ワクチン集団接種は、原則、接種日に香南市に住民票がある方のみになります。
- ※ 集団接種のご予約は、専用の電話番号のみでの受け付けになります。

- step1 ワクチン接種券が届く
- step2 接種日・接種会場を決める
- step3 予約をする
- step4 当日、ワクチン接種する

接種券と本人確認書類を忘れずに!

厚生労働省の電話相談窓口が開設されました

新型コロナウイルスワクチンコールセンター  
電話番号: 0120-761770(フリーダイヤル)  
受付時間: 9時~21時(土日祝日も実施)