

真司's voice

4月13日(月)から新庁舎での業務がスタートしました。旧庁舎は駐車場として整備し、その後すべての課が本庁に移ります。フルオープンとなるのは12月。合併して14年目となりますが、新しいシャツをまとい、節目の年となるよう、さらに気を引き締めてまいります。香南市では新たな背の高い建物となります。今までにない景色を眺めることができますので、議場のある最上階の7階から望む開けた景色を見に来ていただきたいと思います。

ただ一つ、1階の窓口フロアが広くなり、職員との距離が視覚的に遠くなったと感じています。しかし、気持ちの距離感を縮めて香南市の更なる発展に力を尽くしていきます。皆さんの声もお気軽に寄せていただきたいと思います。



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

絶滅危惧政治家図鑑  
消えた「風圧」  
伊藤惇夫 著



かつての自民党、民主党の党本部職員を経験した著者。そこで垣間見た政治家の人間力・迫力・胆力を「風圧を感じる政治家」として紹介しています。今の「風圧を感じない政治家」の様を見て「こんなはずではなかった。きっかけは当時の政治改革という名のもとに矮小化した選挙制度改革」との嘆きが巻末にあり、何とも複雑な気がしました。



清藤真司

# 不妊治療の助成について



不妊の原因は、男性側、女性側、あるいはその両方にある場合だけでなく、何も原因が見つからない場合もあります。

**助成が受けられます** 不妊治療を受けているご夫婦の経済的な負担を軽減するため、治療に要した費用の一部を助成します。

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

「高知県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成を受けている方が対象

## 一般不妊治療

- 助成額…夫婦1組あたり1年度(4月～翌年3月)に5万円を上限
- 助成期間…初回申請年度とその翌年度の2年間
- 申請期限…治療を受けた日の属する年度の末日

## 特定不妊治療

- 助成額…治療に要した費用から、県事業の助成を受けた額を控除した額(上限10万円/回)
- 助成期間…通算6回
- 申請期限…県事業の決定通知日から60日以内

※助成を受けるには申請が必要となります

※申請書類はホームページより確認・ダウンロードができます。条件や申請など、不明な点は健康対策課までお問い合わせください

## 不妊症の相談窓口

不妊に関する医学的・専門的な相談や不妊による身体や心の悩み等について、専門相談員が相談に対応しています。



高知県不妊専門相談センター『ここから相談室』

相談専用ダイヤル(予約兼用) TEL:070-5511-1679  
電話相談/毎週水曜・毎月第3土曜日 9:00~12:00  
面接相談/毎月第1水曜 13:00~16:20(予約制)



## いろいろ野菜の肉みそサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 119kcal  
たんぱく質:7.5g 脂質:7.4g  
カルシウム:19mg 塩分:0.5g

### 材料(6人分)

- 豚ひき肉 …………… 200g
- アスパラガス …………… 8本
- ニンジン …………… 1/2本
- スナップエンドウ …… 20本
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- みそ …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- さとう …………… 小さじ1

※野菜の量は好みでどうぞ

### 作り方(6人分)

- ① アスパラガスは皮が固い場合は皮をむき、食べやすい長さに切る。ニンジンは太めのせん切りにして、スナップエンドウは筋をとる。
- ② ①の野菜を茹で、水気をきって粗熱を取る。
- ③ フライパンで豚ひき肉を炒める。余分な脂が出たら、キッチンペーパーでふき取る。
- ④ ③にAを加え、汁気が少なくなるまで炒め、茹でた野菜と②をお皿に盛りつける。

おいしく減塩!  
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

ワンポイント 味付けしたひき肉と野菜と一緒に食べる事で、少ない調味料でもおいしく減塩できます。季節に合わせて野菜をかえるのもおすすめ!!



県内でも新たな感染者が確認されるなど、感染が広がっています。昼夜を問わず不要不急の外出を控えるとともに、外出時にはマスクを着用し、人混みを避けるなど自分自身や家族への感染を防ぐ行動をお願いします。

## 3つの密を避けましょう



多数が集まる「密集場所」



換気の悪い「密閉空間」



間近で会話や発声をする「密接場面」

新型コロナウイルス感染症の対策として、クラスター(集団)の発生防止が重要です。3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

