



2月5日(水)に第4回目となる山田高校生からのまちづくり提言が行われました。今年の課題は「〇〇ツーリズムで観光立市を目指せ!」でした。高知県を訪れた観光客が香南市へ立ち寄ることが少ないとのデータを示し、PRがうまくできていないのではないかと推測して、ある班からは香南市内の写真映えするスポットをSNSで周知する「映えツーリズム」、別の班からは市のイベント開催に合わせてバスツアーを組み合わせる「イベントバスツーリズム」。また、自然を活かした体験ツアーを開催する「NATURE TOURISM」など、7つの班からそれぞれの若い感性ならではのアイデアを聞かせていただきました。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

自由は死せず
門井慶喜 著



“自由は死せず”のタイトルどおり板垣退助の生涯を描いた歴史小説です。幕末から維新。～土佐藩政、幕末の最終段階、鳥羽伏見の戦い、東山道先鋒隊総督、新政府の参議、自由民権運動～こう考えると波乱万丈の人生だったと思います。自由は土佐の山間よりに象徴されるように自由民権運動と板垣退助の生涯や人間性がぴったりと重なった物語です。

今月の「#市長」

新庁舎の完成を控えた2月10日(月)に定礎式を行いました。建物の入り口などでよく目にするこの定礎のプレートですが、実は奥に定礎箱が入っています。新庁舎の定礎箱には当日庁舎の屋上から四方の風景を撮影した写真や広報誌、工事関係者の名刺などを入れました。この定礎箱が開けられるのは、将来庁舎を取り壊す時。開けた人たちの目に現在の市の姿はどのように映るのか、また、その時どんなまちになっているのか…。その日が来るまでプレートの奥では2020年2月のまま時間が止まっています。



こころの健康づくりをはじめよう

春は進学や就学、就職、引っ越しなど生活環境の変化も多く体調を崩しやすい時期です。適度なストレスと上手に付き合えるよう毎日の生活を見直す事により、豊かな生活が送れます。

ストレスはこころのスパイス

私たちはさまざまな刺激を受けて日常生活を送っています。外部から刺激を受ける生活を送る以上、ストレスをなくすことは難しい事です。ストレスという悪者のように思えますが、生きる力や希望を与える「こころのスパイス」でもあるのです。



相談しよう

こころの病気は、自分では気づかないことがあります。ストレスをためない様に生活を見直す事も大切ですが、周囲や家族が身近にいる人の変化や気になる行動に気づく“周囲の人の気づき”も大切です。そんな時は、さりげなく声をかけてあげてください。さらに不安やいつもと違った症状がある場合は医療機関や専門家、相談窓口へご相談ください。



こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

相談電話

こころやからだの相談だけでなく、子育てや障害、介護などの生活に関することお気軽にご相談ください。必要に応じて専門機関もご紹介いたします。面接相談もできますので、事前にお電話ください。

- 香南市役所健康対策課
月～金 8:30～17:15 ☎57-7516
- 中央東福祉保健所健康障害課
月～金 8:30～17:15 ☎53-3173
- 高知県立精神保健福祉センター
月～金 8:30～17:15 ☎(088)821-4966
【相談専用電話】心のテレ相談
月～金 13:00～15:00 ☎(088)823-0600
【面接相談】予約制 ※精神保健福祉センターへお電話ください
- 認定NPO法人高知いのちの電話
月～金 9:00～21:00 ☎(088)824-6300
- ひきこもり地域支援センター
月～金 8:30～17:15 ☎(088)821-4503

相談無料
個人情報を守ります

こころの体温計でストレスチェック



スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけで健康状態やストレス度、落ち込み度がキャラクターで表されます。個人を特定することはないのでお気軽にご利用ください。

香南市こころの体温計

検索
こころの体温計 QRコード



菜の花ごはん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 330kcal
たんぱく質:8.4g 脂質:3.3g
カルシウム:58mg 塩分:0.6g

材料 (4人分)

- 米 …………… 2合
 - かつおだし …………… 350ml
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
 - 酒 …………… 大さじ1/2
 - 塩 …………… 小さじ1/2
 - 卵 …………… 2個
 - 菜の花 …………… 100g
- ※小松菜でも代用できます

作り方 (4人分)

- ①米は洗ってザルに上げておく。菜の花は根元を1cmくらい切り落とし、塩ゆでして水気を絞って、2cmの長さ切る。
- ②卵を溶いて塩少々を加えて炒り卵を作る。
- ③炊飯器に米とAを入れ、ひと混ぜしてから炊く。
- ④炊きあがったごはん、菜の花と炒り卵を混ぜ合わせる。

ワンポイント

ごはんを炊くときに味を付けて薄味に仕上げています。菜の花の苦みが気になる方は、砂糖としょう油で少し味付けをしてもいいです。

おいしく減塩!
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

ウィルス対策してますか?



新型コロナウイルス感染症の発生が国内でも確認されました。感染症対策の基本は手洗いとマスクの着用を含む咳エチケットです。

正しい手の洗い方

- ①流水で手を濡らした後、石鹸をつけ手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先・爪の間を念入りにこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首までしっかりと洗う。



3つの咳エチケット

マスクを着用する



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



マスクがない時

とっさの時