

第5回

# 市長と語る 車座懇談会

これまで4回にわたり、子育て中のお母さん方や、高校生、高齢者クラブ、自治会などの皆さんと意見を交換をしてきました。今回も膝をつきあわせてざっくばらんな、ご意見やご提案をお聞きたいと思います。



参加グループ  
大募集!

開催テーマ 『まちづくりについて』

開催日 令和2年1~2月で、参加グループの希望する日で2時間以内

- 参加対象団体・参加人数／市内で活動しているスポーツ団体・文化団体
- 開催場所／参加グループの希望する場所
- 申し込み方法／総務課または各支所にある申込書を総務課秘書広報係へ提出 ※申込書は香南市ホームページから入手できます
- 申し込み締め切り／令和元年12月27日(金)
- 問い合わせ／総務課 秘書広報係 前川 ☎57-8500



香南市のことと一緒に考えてみませんか?

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

Iの悲劇  
米澤 穂信 著



「氷菓」「満願」などのヒット作がある著者。この本は、ある市の移住施策やIターンプロジェクトを題材にした物語です。住人が誰もいなくなり、一度死んでしまった村に、人を呼びもどす話が最後にはミステリー悲喜劇になっています。

## ◆子育て世代包括支援センター◆ 妊娠・出産育児をサポート!!



妊娠・出産、子育てに不安はつきものですが、ひとりで抱え込まないことが大事です。香南市では、お母さんやお父さんが少しでも安心して、出産・子育てにのぞめるようサポートしています。

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

### パパママ教室

- 対象者／妊婦さんとそのご家族
- 日時／出産予定日に応じて個別案内
- 場所／総合子育て支援センター にこなん

出産準備やお産の進み方や妊娠中の食事、赤ちゃんのお世話について学べる場です。

教室は全部で3回。保健師・助産師・栄養士・理学療法士から、出産の流れや呼吸法、妊婦体操や沐浴体験などを教えてもらいます。



時間がある時は  
すすんで沐浴してみよう!!

出産が具体的にイメージできるね

- 対象者／主に生後5カ月頃までのお母さんと赤ちゃん、妊婦さん
- 日時／毎週金曜日 9:30~11:30 ※前日までに健康対策課まで申し込みください
- 場所／総合子育て支援センター にこなん

### みるくクラブ (母乳相談)



おっぱいを上手く飲ませられない...

母乳やミルクは足りてる?

困ったとき、ほかのママはどうしてる?

卒乳をしたいけどどうしたらいいの?



授乳やミルクに関する色々な悩みについて助産師・保健師らが相談を受けたり、お母さん同士で情報交換ができる場です。

### 産後ケア事業 (助産師訪問)

- 対象者／主に産後4カ月未満のお母さんと赤ちゃん
- 利用料／1回 500円 (市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料) ※健康対策課へ事前申し込み

産後は授乳の悩みが多い時期。助産師がご自宅に訪問し、乳房ケアや授乳方法、沐浴や赤ちゃんのお世話等の相談を受けます。



## れんこんの洋風きんぴら

〈1人分の栄養価〉エネルギー 80kcal  
たんぱく質:2.3g 脂質:4.3g カルシウム:12mg 塩分:0.8g

おいしく減塩!  
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

- 材料 (4人分)
- れんこん ..... 200g
  - スライスベーコン ..... 5枚
  - サラダ油 ..... 大さじ1
  - にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
  - 水 ..... 1/2カップ弱
  - 鶏ガラ(顆粒) ..... 小さじ1
  - 黒こしょう ..... 適量

- 作り方 (4人分)
- ①. れんこんは薄切りにし、水にさらす。
  - ②. ベーコンは1cm幅に切る。
  - ③. フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、ベーコンを炒める。
  - ④. ③に水気をきったれんこんを入れ、全体に油がなじんだら水と鶏ガラを入れる。
  - ⑤. 汁気がなくなってきたら、黒こしょうを振る。

ワンポイント サラダ油をごま油に変えても美味しくできます。旬の食材は栄養価が高いので、これからの時期におすすめです。