

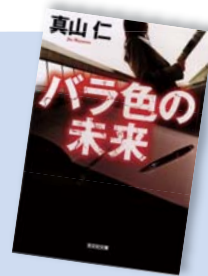


私にとって9月は敬老会の季節。今年は、東佐古・赤岡・岸本・徳王子・東川・西川・香宗・夜須地区などの敬老会に行って参りました。市内では、なんと42カ所の地区で開催されています。主催は地域の自治会や町内会、民生児童委員、食生活改善推進員、健康推進員の皆さんが大半で、香南市は“自分たちの地域の高齢者の方を大切にしている市”といっても過言ではありません。私は密かに、香南市が一番誇れることであると思っています。【関連記事…2ページ】

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します！

バラ色の未来
真山仁 著



統合型リゾート (IR)。私はどちらかというと消極的ですが、この本は日本への初めてのカジノ新設を主題に捉え、その負の側面に果敢に挑戦した内容の本です。バラ色の未来か、はたまた何色の未来か。これから現実的な出来事になるかも…。

今月の「#市長」

毎年、9月の初めから2週間ほど開催されるみかんネット香南のデジカメ写真展に9月5日(木)に行ってきました。私は撮る方より撮られる方が多く、スマホのカメラ機能も使いませんが、展示されている作品はどれも、風景や被写体が様々な構図で撮られており、写真を通して撮影した方の感性が表現されていました。それぞれの作品に込められた思いを感じながら、1点1点じっくりと鑑賞させていただきました。



香南市子育て世代包括支援センター



場所：赤岡保健センター内

香南市子育て世代包括支援センターは、妊産婦さんや子育て中の保護者・家族を応援する総合相談窓口です。安心して子育てができるよう妊娠中からサポートします。ちょっとした質問・不安なども、お電話や来所で気軽にご相談ください。

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

妊娠期

- 妊娠したかも、どうしたらいいの？
- 初めての妊娠で不安
- 出産までに揃えるものは？
- 薬は飲んでも大丈夫？



出産

- 母乳が足りているかなあ
- おっぱいが痛いけど…
- なんとなく気分が落ち込む
- 育てていけるか心配



子育て期

- 泣き止まない、どうしよう
- 離乳食の進め方がわからない
- イライラしてしまう
- 身近に助けてくれる人がいない



母子保健コーディネーターや保健師・助産師・栄養士が

お一人おひとりの状況にあわせてサポート!!



- ◆ すべての妊婦さんを対象に母子健康手帳交付時の個別面接で相談をお受けします。
- ◆ 出産に向けて不安がないか電話や窓口でお話を聞いて、アドバイスや関係機関との連絡調整を行います。
- ◆ 出産後に自宅へ訪問し、赤ちゃんや産後のママのケアについてアドバイスを行います。
- ◆ 育児に不安のある方には継続的に相談を受けて、必要なサービスにつなぎます。

こんな事をやっています

- 妊娠届出の受付・母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査受診票の交付 (14回分)
- パパママ教室
- こんにちは赤ちゃん訪問 (保健師訪問)
- 産後ケア事業 (助産師訪問)
- 育児相談・栄養相談・母乳相談
- 離乳食教室 ● 乳幼児訪問
- 乳幼児健診 など



関係機関と連携をとります

- 総合子育て支援センター「にこなん」
- こうなんファミリーサポートセンター
- 子育てサークル ● 保育所・幼稚園
- 福祉事務所 ● こども課
- 医療機関 など



鮭の焼き浸し

〈1人分の栄養価〉エネルギー 113kcal
たんぱく質:14.4g 脂質:2.6g カルシウム:31mg 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)
- 生鮭 …………… 4切れ
 - 玉ねぎ …………… 100g
 - にんじん …………… 40g
 - レモン …………… 1/2個
 - しょうゆ …………… 大さじ1
 - みりん …………… 小さじ2
 - 酢 …………… 大さじ2
 - だし(かつお) …… 100ml
 - リーフレタス …… 適量

- 作り方 (4人分)
- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは4cmの長さのせん切り、レモンは輪切りにしてちょう切りにする。
 - ② 容器にAと①を加えて合わせる。
 - ③ 鮭はグリルで両面を焼き、熱いうちに②につけ、1時間以上おいて味をなじませる。
 - ④ 器に③を盛り、リーフレタスを添える。

ワンポイント レモンやゆず、かぼす、すだちなどの柑橘類の酸味をアクセントにすることで、塩分が抑えられます。上手に利用しましょう!