

真司's voice

みんなそろって
集合写真!



10月12日(火)、野市東保育所へ「木のおもちゃ」の贈呈に伺いました。園児からの「おはようございます!」の元気な声と笑顔に、自然とこちらのあいさつの声も大きくなり、元気で楽しい贈呈式でした。

このおもちゃは、(公社)高知県森と緑の会の「地元の学校支援のための緑の募金」として、地元の企業様53社にご協力いただいた募金を活用し、香南市産の木を使用し製作されたものです。贈呈式は野市東保育所で行いましたが、市内の全保育所・幼稚園に同じおもちゃを贈呈していますので、ご安心ください。



▲滑り台のおもちゃ



▲車のおもちゃ

後日、「子どもたちは興味津々で楽しそうに遊んでいます。」との連絡もあり、子どもたちが木に触れる機会が増えることを大変うれしく思いました。子どもたちには、幼い頃から木材に親しみを持ってもらい、木のぬくもりを感じながら、木材や森林への理解を深めてもらいたいと思います。



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

任侠学園
今野敏 著



警察・サスペンス・アクション・SF小説など、作品の幅が広い著者。その中でも、おすすめはこの本。大人気の「任侠」シリーズの中でも、西田敏行主演で映画化されました。任侠と人情をコメディタッチで描いており、ほかにも任侠の冠をつけた任侠書房・任侠病院・任侠浴場・任侠シネマなどシリーズ化されています。一気読みも可能です。

ポークソテーきのこソース

〈1人分の栄養価〉エネルギー 192kcal
たんぱく質:11.3g 脂質:14.9g
カルシウム:5mg 塩分:0.4g

材料 (4人分)

- 豚肉肩ロース 240g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 大さじ1弱
- きのこソース
- 玉ねぎ 40g
- しめじ 40g
- エリンギ 40g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 赤ワイン 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1弱

作り方 (4人分)

- 豚肉肩ロースは筋切りして、塩・こしょうする。
- 玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元をとり、ほぐす。エリンギは縦2つに切り、薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、①を両面焼き、取り出し、皿にとる。
- ③の豚肉を取り出したフライパンに、②を入れ、炒めて塩・こしょうする。炒めたら、赤ワイン・しょうゆを入れ、煮つめる。
- ③の豚肉を盛りつけた皿の上に④のきのこソースをかける。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

歯とお口のケア

知っていますか?

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

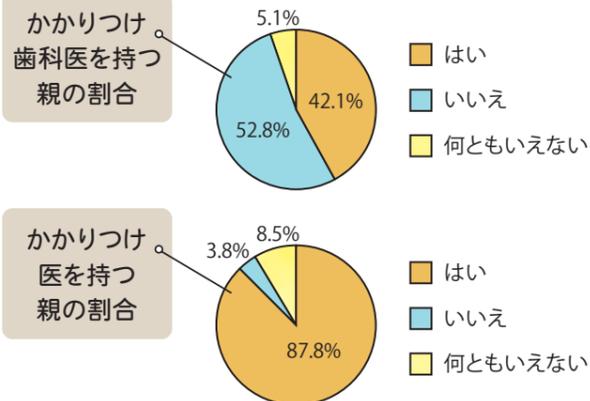
妊娠期の歯とお口の健康状態が、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響を与えます。妊娠中は女性ホルモンの分泌量の増加、免疫力の低下など口の中の環境が変化し口腔内トラブルも起きやすい時期です。

子どもの丈夫な歯をつくるためには、妊娠中から歯と口の健康に関心を向けて、かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病予防のための健診やケアを行いましょう。

香南市では、住民票のある妊婦の方を対象に、妊娠期の歯の健康状態やむし歯の有無、歯周病の検査を高知県内の委託歯科医療機関で、無料でできる妊婦歯科健康診査の受診券を妊娠届け出時にお渡ししています。

受診券

3歳児健診結果(令和2年度)



かかりつけ歯科医を持っている親の割合は、かかりつけ医を持っている親の割合に比べると1/2と少ない。

定期的に歯科健診を受けましょう

歯科健診では、むし歯の有無以外にも歯みがきの仕方や食事指導など、細かいアドバイスが受けられます。むし歯菌は大人の口から移る事が多いので、親も子もかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。



今年も行こう、今年も行こう、がん検診



定期的にごがん検診を受けてよ!

～がん予防シリーズ②～ (全7回)

「たばこは吸わない」と「他人のたばこの煙を避ける」

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まることが分かっています。また、たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。

禁煙はがん予防の大きく、確実な一歩です。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

たばこはがん以外にも、脳卒中、心筋梗塞、自殺、2型糖尿病、歯を失うリスクについても関連が示されています。

健康的な生活習慣への第一目標として、最終的に禁煙すること、これが何よりも大切です。

