

ハニ  
ちくと  
ごめん



トニ・ルチマト (インドネシア)

TONI RUCHIMAT

私は、高知大農学部栽培漁業科で水族楽  
養学を学んでいます。最初は大阪で日本語  
の勉強をしていましたが、海がある高知の  
自然が好きになり高知にきました。現在は  
妻と子ども二人の4人で生活しており、高  
知で生まれた男の子は「リョウマ」と呼ん  
でいます。高知の一番好きなのは、人  
が親切なことです。道を訪ねたりしても詳  
しく教えてくれます。またショッピングセ  
ンターや銀行など待つ時間が少なくてサー  
ビスがとてもいいと思いました。

日本で困ったことは、調理食品に何が入  
っているのかわからなかったことです。イ  
スラム教ではブタ肉は食べることができな  
いので、食料品を買う時には苦労しました。

インドネシアは海と踊りがとてもきれい  
です。皆さんにも一度きていただきたいと  
思います。

## 日本脳炎予防接種の実施

対象者 3歳以上の市民  
接種料 3歳以上15歳未満の方は1回500円、15歳以上  
(高校生以上)の方は1300円を医療機関で支払っ  
てください。ただし、生活保護世帯、市民税非課税世  
帯および身体障害者は無料ですので、医療機関の窓口  
で申し出てください。(証明書の必要はありません)

実施医療機関・日時

医療機関	場所	接種日	時間
吉川診療所	植野	6月4日火～ 9月10日火 までの毎週火曜日	午前9:00 ～12:00
同豊病院	同豊		※稲生診療所のみ 午後5時～6時
山本循環器内科	野前町	までの毎週火曜日	午後10:00～12:00
谷 医院	片山		
稲生診療所	稲生		
北村病院	東崎		

注意事項 ①日本脳炎予防接種を初めて受ける人は、基礎免疫  
(初回接種は、1～4週間隔で2回、翌料に1回追  
加接種の計3回をもって基礎免疫という)をつける  
ことが重要です。基礎免疫終了後4～5年隔隔で追  
加免疫を行います。  
②市外の医療機関では、接種を受けないでください。  
(住民票のないところでは受けることができません)

※お問い合わせは保健福祉センター (☎7373) まで

## ヘルスメイトの好評料理集発刊

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活改善  
推進員さんは健康文化都市づくりのために、健康的な食生活  
が広まるよう昭和60年から地域で料理教室や試食、親子料理  
教室、味噌汁の塩分測定などの活動をしています。

その活動の中から、評判の良い料理をまとめた「ヘルスメ  
イトの好評料理集」を地域保健推進特別事業により発刊しま  
した。



どれも身近な材料で  
手軽にできる内容です  
ので、ご家庭でもぜひ  
チャレンジしてくださ  
い。(毎月紹介してい  
きます)

※お問い合わせは保健福祉センター (☎7373) まで

## ヘルシー・クッキング教室

—あなたの食生活は健康ですか?—

食事は健康の基本です。食生活改善推進協議会  
では、大好評のヘルシー・クッキング教室を下記  
のとおり行います。

あなたも簡単にヘルシーな料理を習ってみませ  
んか?男性の参加も歓迎します。参加費は無料。  
お申し込みは、早めに保健福祉センター (☎  
7373) まで

と き	6月21日(金)	6月28日(金)
と ころ	保健福祉 センター	市多摩代交番プラザ (十市支所)
定 員	50人	15人
献 立	あけぼのご飯・鶏肉の酒蒸し	大根と人参のきんぴら・牛乳かん

※エプロン、三角巾をご持参ください。

## 「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は健康文化都市への合言葉



六月になると、新川  
の堤に、彩とりどりの  
花を咲かしているアジ  
サイも谷内さんが植え  
たもので、新川公民館  
や児童公園にもさまざま  
まな花を飾っています。  
自宅前には、冬は葉  
ぼたん、春はパンジー、



ペチュニア、夏はタマシ  
ダ、秋は野根菊などを中  
心に、こころあいをみてブ  
ランターを入れ替えてい  
るそうです。  
飾り始めのころは花泥  
棒に遣ったりもしたとい  
ことですが、今では見る  
人の心を和まして「心の

このように身近に花を飾る  
ことは、規模の大小はあれ誰  
でもが参加できるまちづくり  
です。美しいものを見て、素  
直に美しいと感じられること  
が優しい心を持つことになり  
「誰にでもやさしいまちづく  
り計画」や心身の健康にもつ  
ながっていきます。

健康」に「役買っているよう  
です。  
谷内さんは、「花を見てく  
れた人の心が和んで『きれい  
ですねえ』ということばを聞  
かせてもらえるだけで満足で  
す」と語っていましたが、ど  
「花いっぱい運動」も、ど  
こからか援助があれば、もっ  
と市民の間に広まっていくで  
しょう」と残念そうに語って  
いました。

自宅まわりをきれいに花で飾っている人はたくさ  
んいると思いますが、大塚にお住まいの谷内八重香  
さんは、十二〜三年ほど前から自宅前のプランター  
に花を飾りはじめて、今では約二百種類もの草花を  
育てています。土も落ち葉などからつくり、まさに  
手塩にかけて育てています。

心の健康  
潤いの花を育てましょう

## 夏においしい 涼拌三条 (春雨の中華風サラダ)



材料 (4人分)

ハム	40g
卵	1個
春雨	24g
きゅうり	80g
もやし	80g
ピーマン	80g
酢	大サジ1サ
塩	少々
醤油	大サジ1強
砂糖	大サジ1弱
ごま油	小サジ1弱
練り辛子	少々

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4g
カルシウム	21mg
鉄	9mg
食塩	1.1g

作り方

- ①春雨は湯でもどす。
- ②卵は茹で卵にし、ハム・きゅうりは、千切りにする。  
もやしは、さっとゆで、ピーマンは輪切りにする。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ④①②を器に盛り、合わせ酢をかける。

