

ハニ  
ちくと  
ごめん



マイ ティ ハン (ベトナム)

Mai Thi Hang

3年前に高知大学へ来ました。ベトナムのハノイの出身です。主人は地理調査研究所の公務員で、1才の娘と3才の息子をベトナムで育ててくれています。ベトナム戦争のあと、ロシアやポーランドやドイツにたくさんのベトナム人が留学しました。私も5年間ロシアで勉強しました。現在、生物資源科学科で産物の研究をしています。

ベトナムは自由開放政策で、日本からもたくさんのビジネスマンがいます。観光もこれからは増えていくと思います。日本の雑誌でもベトナムが紹介されていると聞きましたが、残念ながら研究が忙しくて全然見ていません。

歴史的にみて昔はベトナムも漢字を使っていたのですが、今は完全になくなりました。アルファベットの上下にちょっと記号がついているのがベトナム文字です。

高知では私が出会ったかぎりでは、みんな親切で、こわいと思うようなこともなく、安全で空気がきれいで、本当によかったです。



あなたの歯は大丈夫!?  
無料歯科健診大盛況

8020 運動

80歳になっても20本以上の歯を

本年度の歯の衛生週間に合わせ、6月2日から5日までの4日間、市内歯科診療所と保健福祉センターで、歯の無料健診が行われました。

「80歳になっても、自分の歯を20本以上残そう」という8020(はちまるにいます)運動の中で、歯科医師会士長南国支部と市が健診を始めて、すでに今回で6回目。申し込み者も回数を重ねることに増え、今年度は1歳児から70歳代の幅広い年齢層の212人が受診しました。

2日に行われた保健福祉センターでの健診では、歯に関する紙芝居コーナーやアンパンマンなどの子どもたちに大人気のキャラクターとの記念写真コーナーなども設けて、家族ぐるみで楽しみながらの健診となりました。



六月九日には、第六回ほたるまつりも開催され、約五百人の親子が参加し、宝さがしやレクリエーションの後、ほたる観賞を行いました。以前は市内各地で見られたほたるも自然環境の悪化とともに少なくなりましたが、会の皆さんの努力の甲斐あつ

て才谷や下野内、上野内などの水辺で「ほたる」の乱舞が見られるようになりました。南国市は、恵まれた気候風土と「優」れた自然環境があります。これからも環境の大切さを十分に理解し、市民一人ひとりが環境保全の意識をもっていくことが必要となっています。

「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

恵まれた気候風土と

「優」れた自然環境にあるまち

自然や生活環境の大切さは皆さんも、十分ご承知のことと思いますが、一人ひとりの環境への心づかいが求められています。市内の小・中学校にパンフレットを配布し、子どものころから環境教育を進めています。



ぴよぴよルーム

毎月1回「ぴよぴよルーム」を開いています。保母さんと一緒に遊んだり、奇数月には歯磨き教室もあります。

子供とお母さんの交流の場としてご利用ください。



6月2(日) 休	
7月22(日)	13:30~15:00
8月2(日) 休	

■申し込み 不要

ゆうゆう赤ちゃん  
(子育て教室)



育児に悩む中、余裕を持ってゆっくりと自分の子供を見たり、他のお母さんとの話しや相談。そして少し皆で遊んで、子育ての不安や悩みの解消をしませんか?

■申し込み先と実施場所  
保健福祉センター  
(電話) 17373  
(FAX) 17373  
■参加料 無料

日時	内容
7月17(日) 13:30~15:00	・離乳食講習会 ～皆で楽しく作りましょう～ ※ 肝臓、エプソム、結核菌にご注意
7月25(日) 13:30~15:00	・小児科の先生のお話 ～日頃の疑問に答えてもらえます～
8月9(日) 13:30~15:00	・乳幼児の応急手当 ～いざという時のために習いませんか?～

■申し込み締め切り 7月10日(日)

(No. 3)

冷やしてどうぞ  
なすのたたき



エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	23mg
鉄	0.7mg
食塩	0.8g

材料 (4人分)

なす	中4個
玉ねぎ	80g
ねぎ	12g
かつお節	2g
砂糖	大サジ1
酢	大サジ1
醤油	大サジ1
おろし生姜	小サジ2

作り方

- ①ナスはよく洗ってゆで、半身面に切って器に盛る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。ねぎは小口切りにする。
- ③①の上に玉ねぎ、ねぎ、かつお節の順に散らす。
- ④Aを合わせて③の上にかける。

