

ハイ ちくと ごめん



ビビティ プシャン マズンダル
(バングラデシュ)

বিত্তি প্রাশন মজুমদার

私は、バングラデシュの首都ダッカから50キロの所にあるサンブルから日本にきました。現在、高知大学農学部で森林化学の研究をしています。ケナフという植物から紙をつくることを試みており、三原村でこのケナフを栽培しています。

日本の夏は、バングラデシュと同じくらい暑いと感じています。バングラデシュには世界一長い海水浴に適したコックパザールというビーチがあり、多くの観光客が訪れます。ビーチの長さは約100キロあります。バングラデシュの一般の人々は、泳ぐことを兼ねて近くの川や池に毎日入り、日本のお風呂のように使っています。

高知で驚いたことは、女性が昼夜を問わず自由に出かけることです。夜女性が一人で出かけることはバングラデシュではあまりないことで、それだけ日本に安全な国だと思いました。

現在、私は高知大学農学部留学生会の会長を務めています。8月のまにろば祭りに参加して多くの人に私たちの料理を買っていただきました。ありがとうございました。

『これからママの集い』 (母親教室)へのご案内

マタニティライフを楽しもう

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために母親教室を行います。さまざまな気かりや不安を解消しましょう。

切産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。

- 申し込み先と実施場所
保健福祉センター (☎7373)
- 受講料 無料 (ただし資料代500円)
- 申し込み締め切り 9月27日(金)



日 時	内 容	もぐ(もぐ)
10月8日(火) 10:00~14:10	・お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ～調理実習と昼食会～ ・つわりをりきろう。気分を良くしよう	母子手帳 エプロン ふきん
10月14日(月) 13:10~15:10	・楽なお産のためにリラックスしよう (呼吸法) ・乳房の準備をしよう“母乳で育てたい” ※15:30～16:30は、産後による腰痛も併せて	母子手帳 スポンジ バスタオル
10月21日(月) 13:10~15:10	・お父さん頼りにしています。 お風呂に入れてね(沐浴実習) ・先輩ママと赤ちゃんとの交流	母子手帳 エプロン
10月29日(火) 13:10~15:10	・歯の手入れをしよう ・母子手帳、これから上手に使ってね	母子手帳 歯ブラシ

「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

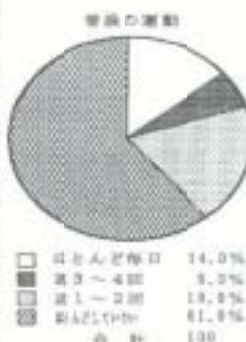
～若い時から強い骨づくりを～

ヤングレディー食生活調べ結果報告

市食生活改善推進協議会では、昨年9月から11月にかけて15歳から30歳までの女性を対象に、食生活を中心にアンケート調査を実施しました。その結果がでましたので抜粋して報告します。(調査数155人)

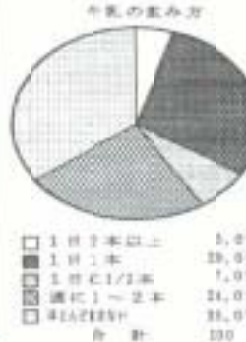
優3ゆめ1ニュース

【一】ほとんど運動してない人が六十一割で、平均(五十一割)と比較すると、運動してない人が多い。

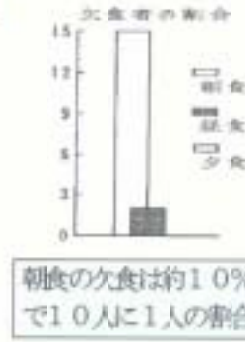


【二】ふだん定期的に運動していませんか。

毎日一本以上飲む人は約半である。残りの半は不足している。ほとんど飲まない人が三十五割を占めている。



【三】ふだん牛乳をどのくらい飲みますか。



【四】今日の食事状況を教えてください。(欠食者の割合)

朝食の欠食は約10%で10人に1人の割合

市若き女性には、十分摂って欲しい時期にもかかわらず牛乳の飲み方が不足し、カルシウムが骨に沈着するのに必要な運動についても、ほとんどしていない人が六割を超えています。若いころからのカルシウム貯金が、あなたの骨を守ります。骨粗しょう症を防ぐためにカルシウム吸収率の良い牛乳を飲むように努め、ウォーキングなどの身近な運動を早急始めてみてはいかがでしょうか。



以上の結果から、市食生活改善推進協議会の浜田光子会長は「バランスよく食べるために必ず朝食を食べてください。せつかくカルシウムを摂っても運動量が少なければ、カルシウムを吸収できないので、もっと運動をするように心がけましょう」とのこと。

アイデア・ポストより

かかりつけの医大で子どもの予防接種が無料で受けられるようにしたい!



高知医科大学医学部付属病院における子どもの予防接種について

市では、予防接種法に基づき市内医療機関および農協病院と予防接種に関する委託契約を結び、予防接種を無料(日本脳炎は有料)で実施しています。また、医大付属病院とも委託契約を結んでいます。接種対象者を限定しています。

(対象者)

- 一、特殊な病気がかかっているため、ワクチン接種による危険が予想される場合、またはワクチン成分に対して異常をおこしたことが明らかの場合
- 二、高知医科大学医学部付属病院において現在治療中の入

従来、この対象者は、保護者の実費負担となっていました。平成八年九月一日より接種料金が無料になるように再契約いたしました。

(予防接種の種類)

- 一、三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風) 一期、二期
- 二、二種混合(シフテリア・破傷風) 一期、二期
- 三、麻疹
- 四、風疹
- 五、日本脳炎 一期、二期、三期

対象者で接種を希望する人は、市の確認が必要となりますのでご連絡ください。

連絡先およびお問い合わせは

保健福祉センター
(☎7373)

(No. 5)

おつまみにどうぞ いりこの スナック



材料 (6人分)

- いりこ 100g
- 卵 1個
- 牛乳 50g
- 小麦粉 70g
- いりごま 大さじ2
- 青のり粉 大さじ1
- 人参 50g
- 天ぷら油 適量

- エネルギー 224kcal
- たんぱく質 15.2g
- カルシウム 476mg
- 鉄 4.2mg
- 食塩 0.2g

作り方

- ① いりこは頭とはらわたを除く。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ ボールにAを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③に①、②を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をスプーンですくい入れて、軽く揚げる。

※いりこはかりじゃこでもよい。かりの場合は①はしなくてよい。