

ハ〜イ
ちくと
ごめん



フランシス アジェイ アフリイエ
(ガーナ)

FRANCIS ADJÉ AFRIYÉ

ガーナの首都アクラから日本に来ました。現在高知大農学部で農業の研究をしています。家族は妻と子ども二人で、子どもは大津保育所でお世話になっていますが、日本語は私より子どもの方が上手です。ガーナという、日本ではチョコレートを想像する人が多いですが、原料となるカカオは木になる実で輸量が多いです。夏の暑さは27℃くらいで風も吹くので、日本の夏の方がずいぶん暑く感じます。スポーツはサッカーとボクシングが人気があります。

日本に来て感じることは、スーパーマーケットやガソリンスタンドなどで店員さんのサービスがいいということです。買い物をするところありがとうございます。と喜んでくれるので大変うれいです。

ビックリしたことは、歩行者や自転車に乗っている人が、自動車を怖がっていないことです。車はぶつかってこないものと信じているかのようです。ある日見たのですが、女性が鏡で自分の顔を見ながら自転車に乗っていました。車は機械なので、もう少し警戒心を持っていた方がよいのではないかと思います。

『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。さまざまな悩みや不安を解消しましょう。

初産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。

- 申込先と実施場所 保健福祉センター (☎7373)
- 受講料 無料 (ただし資料代500円)
- 申込締切 1月24日(金)



日 時	内 容	もって(持ち)
1月31日(金) 10:00~14:00	・お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ～調理実習と昼食会～ ・つわりをのりきろう。気持ち悪いことをおしる	母子手帳 エプロン ふきん
2月12日(水) 13:10~15:30	・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~ 2時までは、随時5歳未満児受付	母子手帳 オゾンまたは バスタイル
2月20日(水) 13:10~15:30	・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
2月25日(火) 13:10~15:30	・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

心のふれあい “家族の集い” のご案内

家族の誰かが、精神障害のために悩んだり、不安や戸惑いを感じている人はいませんか。市では、医師を囲んで自由に話しを聞こうと“家族の集い”を開催します。

ぜひ、お気軽にご参加ください。初めての人も大歓迎です。

- と き 12月18日(水) 13:00~15:00
- と ころ 保健福祉センター
- 対象者 精神分裂病などの精神障害を持った人の家族
- 内 容 医師を囲んで
～なんでもきいてみよう～
- 参加料 無 料
- 主 催 保健福祉センター
中央保健所

ゆうゆう赤ちゃん (子育て教室)

育児に追われる中、余裕をもってゆっくりと自分の子どもを見たり、他のお母さんとの話し合いや相談、そして少しみんなで遊んで子育ての不安や悩みの解消をしませんか?

- 申込先と実施場所 保健福祉センター ☎7373
- 参加費 無 料
- 申込締切 1月16日(水)



びよびよルーム

毎月1回「びよびよルーム」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。子どもとお母さんの交流の場としてご利用ください。

11月20日(水)	
12月17日(火)	13:30~15:00
1月20日(月)	

■と ころ 保健福祉センター

優3ゆめ1ニュース

この秋、市内のあちこちで可憐に咲くコスモスの花をみかけたことと思います。いつものころから休耕田などで目につくようになり、今年には更に多くの場所で見かけることができました。転作奨励のせいばかりではないでしょうが、花の少ないこの時期、見る人の心をなごませてくれました。通勤で広域農道を通る人などは、行き帰りに咲き誇るコスモスをみて、仕事への活力を得、そして、一日の疲れをいやしたことでしよう。

家の周りを花で飾ったり、花を植えたりすることは、一人ひとりの心にあるやさしさをみんなに広げていく運動につながっていきます。こういった市民一人ひとりの自発的な運動こそが、健康文化都市づくりへとつながります。



広まっていく 花の輪・コスモス

「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

ヘルシー クッキング 教室 のお知らせ

健康づくりは食生活改善推進協議会では、ヘルシー・クッキング教室を開催します。参加希望の方は定員に限りがあります。お申し込みください。

- と き 平成9年1月13日(月) 10:00~13:00
- と ころ 十代交流プラザ(十支所)
- 定 員 15名
- 参加費 無 料
- 申し込み 保健福祉センター(☎7373)

※ エプロン、三角巾をご持参ください。



豚肉をあっさり

豚肉のトマト煮

材料(4人分)

- 豚ヒレ肉 250g
- ウスターソース 大サジ3
- 小麦粉 大サジ2
- サラダ油 大サジ1
- にんにく 大1かけ
- 玉ねぎ 大1個
- 白ワイン 大サジ3
- トマト(完熟) 2個
- しめじ 1パック
- ねぎ 20g
- 固形スープ 1個
- 塩 少々
- こしょう 少々

エネルギー	195kcal
たんぱく質	16.2mg
カルシウム	34mg
鉄	2.2mg
食塩	2.7g

作り方

- ① 豚肉は1口大に切り、ウスターソースをかけて下味をつける。
- ② にんにく、玉ねぎは薄切りにする。トマトは皮を湯むきして、ざく切りにする。しめじは1/4を切り、小房に分ける。
- ③ ①の豚肉に小麦粉をまぶす。油のなじんた鍋ににんにくを入れて熱し、豚肉を加えて両面色よく焼き、取り出す。
- ④ ③の鍋に玉ねぎを入れて炒め、豚肉を戻してワインをふり入れ、ふたをして1~2分蒸し煮する。トマト、しめじ、固形スープを加え、再びふたをして、10分くらい煮、塩・こしょうで調味する。最後に小口切りのねぎを散らす。



(No.8)