

ハイ  
ちくと  
ごめん



エムラン ガビール チョードリ  
(バングラデシュ)

প্রবন্ধ কবিতা কৌশলী

5年間、高知大学で弊業の研究をして博士課程を終了しました。妻も留学生で二人とも博士号を取り、高知で生まれた長男イチローと一緒に3月に帰国します。研究の上では新しい弊業を発見できて、とても良かったです。日本の大学の先生と学生の関係は友人関係のようで、バングラデシュと違ってのびのび研究できたのが良かった。国に帰って先生になったら日本風に接したいと思います。日本で感心したことは、どんな仕事の人もみんな陰ひなたなく、その仕事をきちんとする社会だということです。勤勉だということは実際に来てみて想像以上でした。困ったことはとにかく寒かったことです。高知よりも北の大学だったら死んでいたと思う(!)

バングラデシュには、鉛筆1本でも不当にものがさく喜ぶ人たちがたくさんいます。日本の日用品が想像できないくらい喜ばれると思うので、なんとかリサイクルできないか考えています。子育てと研究で大変でしたが、たくさんの人に支えられて頑張れました。日本での体験は、私たちの視野を広くしてくれました。皆さんもバングラデシュに来てください。歓迎します。これからはバングラデシュのために頑張りたいと思います。どうもありがとうございました。

三種混合予防接種実施医療機関  
の変更について (お知らせ)

百日咳・ジフテリア・破傷風三種混合予防接種の実施医療機関は、平成9年4月以降、諸事情によって次のとおり6施設となります。予防接種を受けられる際は、確認をよろしくお願いいたします。

医療機関	住所・電話番号	接種日	受付時間
岡豊病院	岡豊町小室619-1 ☎2345	毎週水曜日	9:00~12:00
十市パークタウンクリニック	藤井2丁目1715 ☎6246		
田村こどもクリニック	藤井111-3 ☎0723		
農協総合病院 小児科	大塚甲1171 ☎2181	毎週金曜日	13:30~14:30
吉本小児科	大塚甲1106 ☎2465		
市原内科小児科	大塚甲1776-1 ☎3915		

※ 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

☑と き 2月21日(金) 10:00~13:30  
☑と ころ 保健福祉センター  
☑と ころ 50人  
☑参加費 無料  
☑内 容 \*献立 たち魚のたきこみご飯  
ささみの山和え  
長芋と高野の煮物  
\*栄養士のお話  
☑申込先 保健福祉センター (☎7373)  
※ エプロン・三角巾をご持参ください

精神障害者“家族の集い”

できることから始めよう  
— 支えあうみんなの輪 —

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ませんか。市では、“家族の集い”を開催します。今回は、講師の方々と自由に話す良い機会です。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 2月21日(金) 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 体験談・フリートーク  
☑講 師 精神保健ボランティア・家族会員 当事者  
☑参加料 無 料  
☑主 催 保健福祉センター・中央保健所

南国市在宅看護婦  
・保健婦の募集

平成9年4月1日より、南国市保健事業の健康診査時に、お手伝いしていただける在宅看護婦・保健婦を次のとおり募集いたします。資格を持っている人、ぜひもう一度健康診査などに携わってみませんか。

☑職 種 看護婦・保健婦  
☑年 齢 年齢不問  
☑勤務時間 1回 2~3時間  
年間 20~30回  
☑勤務内容 各種健康診査の予診  
予防接種時の介助  
☑申し込み・お問い合わせ 保健福祉センター (☎7373)



「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

今年も一年健康で  
~ 体育始め ~



優3ゆめ1 ニュース

南国市体育始めが、一月四日開催されました。南国市体育協会主催のこの行事は協会の発足以来、「走り初め」として行っています。ことしは晴天に恵まれて、絶好のコンディションの中、市内の中学生や市民など約三百人の参加がありました。毎年恒例の小西博子先生によるエアロビクスを取り入れたウォーキングアップの後、参加者全員が浜田市長を先頭に、健康文化都市のシンボルマーク入りの「はちまきを締めて、市役所を出発しました。」日吉神社では平成七年の「走り初め」から配



ついでに参加証(五年間連続参加で記念品進呈)が配られ、参拝を済ませた後、後免町を一周して走り初めを終えました。参加した皆さんは、今年一年の新たな目標を胸に「体育始め」に参加したことと思います。このほかにも、市内では元日に瓶岩マラソン大会、三日には久礼田ミックス駅伝などが行われ、健康文化都市にふさわしい行事が行われました。

肉を中心とした食事は、コレステロールを多く含んだ動物性脂肪の取り過ぎにつながり、動脈硬化を促す原因になります。同じタンパク質でも魚や豆腐などは、動脈硬化を抑制する不飽和脂肪酸を多く含んでおり、今、和風料理の良さが見直されています。食生活改善推進協議会では、大好評のヘルシー・クッキング教室を左記のとおり行います。あなたもこの機会に、簡単にヘルシーな和風料理を習ってみませんか? 男性の参加も大歓迎です。参加希望の方は定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

牛乳嫌いの人にも

ミルク入り  
けんちん汁

材料 (4人分)

豆腐 1/2丁  
豚肉(赤身) 100g  
大根 200g  
人参 60g  
生しいたけ 60g  
こんにやく 100g  
青ねぎ 10g  
サラダ油 大サジ2  
だし汁 3カップ  
塩 小サジ1弱  
みりん 大サジ1  
しょう油 大サジ2  
牛乳 1 1/2カップ



エネルギー 131kcal  
たんぱく質 6.2mg  
カルシウム 81mg  
鉄 0.8mg  
食塩 1.5g



作り方

- ① 豆腐の水を切り、手でほぐす。
- ② 豚肉の薄切りを1cm幅に切る。大根・人参・生しいたけは、薄い短冊切りにする。
- ③ こんにやくは2枚におろして、短冊切りにし、空炒りする。
- ④ 深鍋に油を入れ、豚肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・生しいたけの順に入れて炒める。全体に油がまわったら、だし汁・みりん・塩を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ さらに、しょう油・牛乳を加え、煮立ったら青ねぎを小口切りにして入れ、火を止める。

※ 牛乳を加えてからは、煮すぎないようにする。牛乳のかわりにスキムミルク大サジ6を水に溶かして使ってもよい。