

ハ〜イ  
ちゅくと  
ごめん



モハマド ハズリ ビン ハシム  
(マレーシア)  
MOHAMAD HAZLIL BIN HASHIM

私は、高知工専で電気関係の勉強を3年間させていただきました。3月14日に卒業します。卒業後は、マレーシアに帰りますが、名古屋に本社がある日産自動車マレーシア工場に就職することが決まっています。マレーシアに進出して来る企業の8割は日本の企業です。

私は旅行が好きで、おもに四国内の観光地に車で行くのが楽しみでした。四万十川のある西土佐村が印象に残っています。食べるものでは、鮭のタタキが一番好きでした。

一つだけ問題だったのは、高知の人はパーティのときによくお酒を勧めてくれますが、宗教の関係でお酒が飲めないのです。断らなければいけないことが残念でした。でもクラスメートと一緒にカラオケやビリヤードに行ったことなどたくさんの楽しい思い出でいっぱいです。

日系企業に就職できましたので、また日本に来ることがあると思います。先生や親戚にしてくれた多くの高知の人たちに感謝しています。

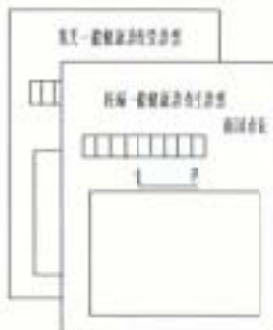
対象者は、三歳四か月に成った子どもと同居する親です。したがって、平成九年四月からは、三歳児健康診査の対象は、三歳八月から平成九年三月生まれからの人を対象に開始します。平成九年四月より七月までは、三歳児健康診査は行いませんので、ご注意ください。

くわしいお問い合わせは  
保健福祉センター (☎ 7373) まで



診察の内容や大きさが変更になるため、平成九年四月一日からは使用できなくなります。

「妊婦一般健康診査受診票」と「乳児一般健康診査受診票」(各2回分)は、受診票の内容や大きさが変更になるため、平成九年四月一日からは使用できなくなります。



## 母子保健サービスは 県から市へ

地域保健法、母子保健法が改正され、これまで県が、行ってきた母子保健サービスのほとんどを市町村が行うことになりました。

### ♡四月から変わるサービスについて

#### 三歳児健康診査

八年度まで、市では、お子さんが満三歳になった翌月に、三歳児健康診査の対象者としてお知らせし、健診を実施してきました。しかし、聴力検査、視力検査は、三歳になったばかりでは十分できないことが多く、再検査が必要になることもありました。平成九年度からは、視力検査の方法を今までの

経による検査から、ランドルト環での検査へ変わることから、三歳児に行うことは、より難しくなります。そのほか、一般健診・歯科健診・心理相談なども考慮し、より効果的な健康診査を行うため、平成九年四月からは、三



#### 妊婦一般健康診査受診票 と乳児一般健康診査受診票

現在、母子健康手帳別冊に添付してある

# 乳幼児健診などの母子保健サービスは 四月から一部変更になります

「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



いつまでも仲良く、長寿夫婦表彰

長岡東部地区で、二月八日と九日、「健康づくり大会」(健康文化都市モデル地区事業実行委員会主催)が開催されました。

開会式では「健康家族」(四世代以上の大家族、長寿夫婦、六十五歳以上で医者にかかったことのない人)の表彰が行われ、市長から表彰状が手渡されました。その後、明神宏和先生の「講演会」、「俳句大会」へと続き、九日には「健康講座(相談)」、「健康食試食」、「ミニ四駆大会」、「ふれあいベタンク」など数多くの行事が開催されました。また、身近な環境を大切に「クリーン作戦」が行われ、そして、美しい花を咲かせるために、公民館などへプランターと花が配られました。



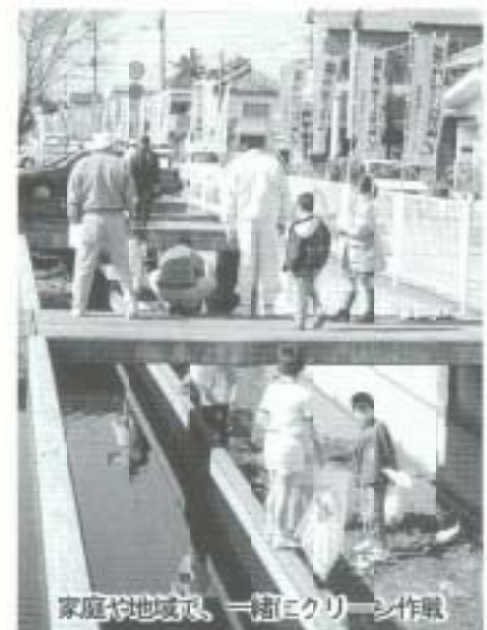
健康づくりを目指して、街頭パレード

行事運営には、実行委員会を中心に保育保護者会、小中学校PTA、環境委員、婦人会、子ども会、公民館、老人クラブや食生活改善推進員など多くの団体の方々が運営に当り、みんなのチームワークでイベントを終了しました。

こういった地域相互のつながりを健康文化都市づくりの中では目指しています。今後のモデル地区に期待しています。



元気です。  
長岡東部!



家庭や地域で、一緒にクリーン作戦

(No.11)



## 和風材料で中華を ほうれん草と しめじの中華あえ

エネルギー	105kcal
たんぱく質	6.4g
カルシウム	7mg
鉄	3.7mg
食塩	0.3g

### 材料 (4人分)

ほうれん草	300g
しめじ	100g
酒卵	大ナジ1 2個
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大ナジ1/2
生生姜	小ナジ1
酢	大ナジ1/2
砂糖	小ナジ1/2
しょう油	大ナジ1
ごま油	大ナジ1/2



### 作り方

- ① しめじは、いしづきをとってサッと洗い、小房に分けて鍋に入れ、酒をふりかけて蒸し煮する。
- ② ほうれん草は色よくゆで、3cmの長さに切る。
- ③ 卵は割りほぐし、塩・こしょうを加え、ごま油を熱したフライパンで、フワフワとした卵を作る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、しめじ・ほうれん草・卵をあえる。