

あっさり味のサラダ (No.13)

菜果なます

材料	大根	200g	個
	りんご	小1個	個
	みかん(缶詰)	80g	本
	きゅうり	1本	本
	酢	大サジ4	%
	砂糖	大サジ2	%
	塩	小サジ%	%

作り方
①大根はおろして軽く水気を切る
②りんごに皮をむき、0.7cm角に切り、塩水にはなして水気を切る
③きゅうりは板ずりして、ところどころ皮をむき、0.7cm角に切る
④①～③をボールに合わせ、Aで軽く和えて器に盛る

エネルギー	58Kcal
たんぱく質	0.7g
カルシウム	23mg
鉄	0.2mg
食塩	0.8g



受診を希望される人は、2週間前までに、保健福祉センター(☎⑦373)まで、電話でお申し込みください。70歳以上・非課税世帯などの人は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳をお持ちの方は、無料です。検診申し込み時ならびに受け付け時に申し出てください。



精神障害者家族の集い

■とき 5月30日(金) 13:30～15:00
■ところ 保健福祉センター
■内容 病状への理解を深め、家族としての対応のあり方について、講師を交えての話し合い
■申し込み 不要
■問い合わせ 保健福祉センター(☎⑦373) 担当:伊井、川井、大西

胃がん検診

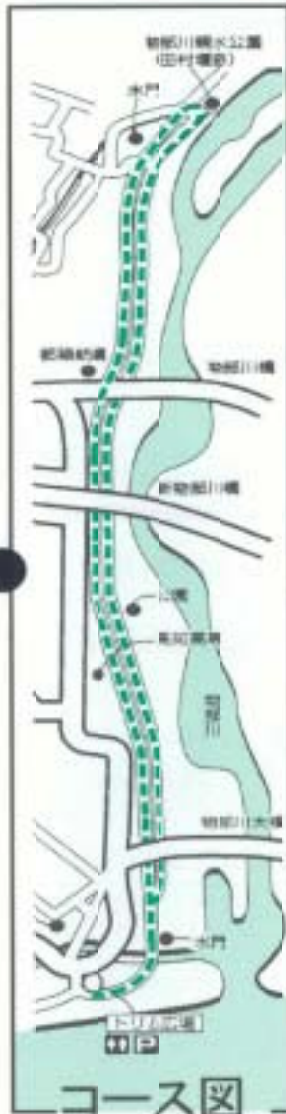
40歳以上の人を対象に、次のとおり胃がん検診を行います
■とき・ところ
* 6月3日(火) 市農協上倉支所
* 6月11日(水) 市農協国府支所
* 6月12日(木) 市農協日章支所
* 6月18日(水) 中央公民館
* 6月23日(月) 中央公民館(市民体育館)

■検診料 500円
■受付時間 午前8時、9時、10時

子宮がん・乳がん検診

30歳以上の人を対象に、次のとおり子宮がん・乳がん検診を行います
■とき、ところ、受付時間
* 6月3日(火) 市農協上倉支所 午前9時～9時30分
* 6月11日(水) 西野々公民館 午前9時20分～10時・10時30分
■検診料
子宮頸がん 各400円
体がん(腫瘍検査時) 100円
乳がん

「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



コース紹介
スタートのトリム広場は、子ども向けのアスレチック施設があり、家族で楽しめます。物部川堤防の上を歩いていくと左手に空港・高知高专・高知大学農学部が見えます。そこから、新物部川橋の下をくぐり、物部川橋を越えてさらに北上すると、蔵福寺島の近くに(STEP UPものべ)計画の親水公園が見え、ここを折り返します。「水辺のサイクリングロード」を通り、河川敷を南下すると、六月に「ほたるまつり」の開催される「スポーツ広場」。さらに、南下すると「鳥」があり、パードウォッチングなども楽しめます。また、このあたりからの夕暮れ時の飛行機の離発着は、

「水辺のサイクリングロード」を通り、河川敷を南下すると、六月に「ほたるまつり」の開催される「スポーツ広場」。さらに、南下すると「鳥」があり、パードウォッチングなども楽しめます。また、このあたりからの夕暮れ時の飛行機の離発着は、

日章地区では、おもに地元の人を対象に、次の事業なども開催しています。
社会ダンス
林士舞日 空田公民館 新校舎(☎0025)
月3回月曜日(中高年対象) 田村東部公民館
川口草春(☎1712)
ギター
日 13時～15時 竹島実吉(☎2863)
日 13時～15時 吉田直(☎4174)

優3ゆめ1ニュース

南国市ウォーキングガイドマップ
コース紹介①
スタート…トリム広場
折り返し…物部川親水公園(田村堤防)
ゴール…トリム広場
距離: 5.5km



第17回南国市民大学

日程	内容
①5月16日(金)	近代化遺産を訪ねて 県建築課 後藤 孝一さん 「ふくしの窓からメッセージ」～元気はつらつ～そのヒント 県ふくし交流プラザ企画研修課 宮田 福さん
②5月23日(金)	元親のあとをたずねて～文学と歴史に想う～ 高知大学名誉教授 岡林 清水さん
③5月29日(木)【バス移動学習】	高知の地震について 高知大学付属地震観測所長 木村 昌三さん
④6月6日(金)	人権学習 一人ひとりの幸せと喜びのために 県教育委員会同和教育部指導課 指導主事 志磨村俊二さん
⑤6月14日(土)	

学習することによって新しい感動を発見し、相互の思いやりと生きがいを求めて、市民大学を開催します。声をかけあい、誘いあって、ぜひ参加してください。

■時間 13:30～15:30
■ところ 市立大藤公民館
■受講料 無料(ただし、第3講座のみ実費必要)
■申込期間 4月25日(金)～5月14日(水)
■申込方法 ハガキに「市民大学受講希望」と書き、住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、中央公民館(〒783 南国市大桶甲2125)まで
■備考 *第3講座のみ定員50人の予定です。募集に関しては、市民大学の開講日にお知らせします。
*5月9日からお知らせしましたが、講師の都合により、上記の日程に変更しました。
■問い合わせ 中央公民館(☎⑦0623)

無料歯科健診

医療機関	電話番号
岩目 歯科医院	⑧6380
馬詰 歯科医院	⑧8273
川添 歯科診療所	⑧2008
高島 歯科医院	⑧1182
立田 歯科	⑧6468
寺村 歯科	⑧5656
永井 歯科診療所	⑧8270
西川 歯科診療所	⑧1121
西村 歯科医院	⑧1331
平和 歯科診療所	⑧2317
南 歯科	⑧0655
みもと 歯科医院	⑧0002
森本 歯科診療所	⑧2365
保健福祉センター	⑧7373

■とき・ところ
* 6月1日(日) 9:30～12:00 保健福祉センター1階歯科室
* 6月2日(月、3日) 火、4日(水) 市内医療機関
■対象 市内在住者
■申し込み期限 5月23日(金)まで
■申し込み方法 自分の希望する歯科医療機関に日と時間を申し込みください。ただし、6月1日(日)は、保健福祉センターで実施しますので、申し込みは、保健福祉センターまでお願いします。

■問い合わせ 保健福祉センター(☎⑦373)
■主催 高知県歯科医師会士長南国支部会、南国市
■共催 南国市健康文化都市づくり推進協議会



第1回歯みがき大会

■とき 6月1日(日) 9:30～12:00
■ところ 保健福祉センター2階ホール
■対象 小学生以下(市内在住)
■内容 歯め出し、ブラッシング、記念品贈呈、歯の健康相談、パネル展示など
■申し込み期限 5月23日(金)まで