

梅酒かん

(No.14)



材料 (7~8個分)	白寒天 1本
	水 250cc
	砂糖 100g
	梅酒 20cc
	輪ゴム
	緑の葉
	ラップ

作り方

- ①寒天を洗って、分量の水に30分~1時間つけておく。
- ②①を煮溶かし、アクを除き、砂糖を加えて溶かす。
- ③②を弱火で約5分間煮詰め、ボールに移して粗熱を取り、梅酒を加え、とろみをつける。
- ④湯飲み茶碗などに2.0cm四方に切ったラップを広げて落とし込み、適量を手早く等分に流し入れる。
- ⑤口を輪ゴムでしぼり、冷水に浮かせて固める。
- ⑥ラップから出して器に盛り、季節感の出る緑の葉を添える。

エネルギー	53kcal
たんぱく質	0.1g
カルシウム	6.3mg
鉄	0.2mg
食塩	0g

子育て広場料理教室

育児に追われる中、余裕を持ってゆっくりと自分の子どもを見たり、ほかのお母さんと話し合いや相談をしながら、皆で楽しく料理を作ってみませんか？ 参加希望者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。お子さん連れでどうぞ。参加費は、大人のみ300円です。



とき	6月20日(金) 午前10時~午後1時
ところ	保健福祉センター
定員	30人
献立	・豚肉の南蛮揚げ ・きのこの炒り煮 ・おぎとキャベツの卵みそ和え ・プチケーキ

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。

総合健診のお知らせ

次の日程で総合健診を実施します。平成9年4月1日以降、まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひご受診ください。

■とき 7月3日(木)
4日(金)
7日(月)
8日(火)



- ところ 保健福祉センター
- 集合時間 希望検診項目によって異なりますが、検診はすべて午前中で終わります。
- 申し込み 保健福祉センター (☎7373)
- 申込締切日 6月19日(木)
(定員に達し次第締め切ります)

検診項目	対象者	検診料	定員/日
結核・肺がん検診 (レントゲン検診)	18歳~ *ただし、40歳未満の方は 結核検査のみを無料	100円	200人
成人病検診	40歳~	500円	120人
胃がん検診	40歳~	500円	75人
子宮がん検診	30歳~	400円	100人
乳がん検診	30歳~	100円	80人
歯科健診 【8日火のみ】	40歳~	無料	40人

ヘルシー・クッキング教室

あなたの食生活は健康ですか？ 食事は健康の基本です。食生活改善推進協議会では、大好評のヘルシー・クッキング教室を次のとおり行います。あなたも簡単にヘルシーな料理を習ってみませんか？ 男性の参加も歓迎します。参加希望者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。参加費は無料です。

とき	6月13日(金)	6月24日(火)
	午前10時~午後1時	
ところ	保健福祉センター	十市多世代交流プラザ (十市支所)
定員	30人	15人
献立	「バランスのよい 食事(予定)」 糖尿病の人にも 適した内容です	・ひじき飯 ・鶏肉と豆腐おろしあえ ・ニラのおひたし ・牛乳かき氷のフルーツかけ

「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は健康文化都市への含言葉

市民体育館を西に出発するとすぐ稲吉公民館があります。左折してこの前を通り、製材所の手前を西進します。三百ほど行くと、水路のほとりにその昔、源希義が喉の乾きをいやした井水があります。県道後免中島高知線に出てからは北上し、東工業高校前の左折信号を左折すると若宮八幡宮、さらに西に進んだあたりに菖蒲園、道から少し入っ

コース紹介

コースは平坦で誰でも気軽に歩けます。六月初旬には、藤原の花菖蒲が見ごろとなり、これからの季節は水田を渡る風がさわやかになるでしょう。

ワンポイントアドバイス

優3ゆめ1ニュース

オナガドリふれあいコース
(大塚地区)
(巡回コース) 距離: 5km
ウォーキングガイドマップ無料配布中

南国市ウォーキングガイドマップ

コース紹介②

スタート…市民体育館
ゴール…市民体育館

たどるに薬師尊があります。そして、西に進みトラック団地の道を北に進むと「皿屋敷」伝説の残る「春樹神社」が、電車軌道を渡り舟入川に沿って東へ。酒屋の角を南に折れると任吉通の電停があり、県道の北側にはオナガドリの生みの親・武市利衛門の碑があります。電停を南進し東工業の北側を通り稲吉神社を経由して市民体育館へ帰ります。

また、健康文化都市づくり推進委員会として、次の事業も行っています。
「生命の貯蓄体健」
毎週木曜日 開公民館
(中央公民館でもサークルがあります)
問い合わせ
浜田麗 (☎3970)

大塚地区では、歩こう会を予定していますのでお早めにご参加ください。(参加費・申し込み不要)
◇とき 六月八日(日)
午前八時三十分
◇集合場所
市民体育館



コース図

日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎は、その名のごとく、感染し発病すると急性脳症をおこし、死亡率・後遺症の残る確率がともに高い恐ろしい病気です。南国市では、次のとおり希望者を対象に予防接種を実施します。

■対象者 3歳以上の市民

■実施医療機関・日時

医療機関	住所・電話番号	接種日時
岡豊病院	岡豊町小連689-1 ☎2845	6月3日(火) 午前9:00 ~ 12:00
山本循環器内科	駅前町3-1-41 ☎2875	
市原内科小児科	大塚甲1776-1 ☎3915	9月16日(火)までの 毎週火曜日
谷医院	片山1244 ☎8335	
千代パークタウンクリニック	緑ヶ丘2丁目1715 ☎6246	

接種料金

3歳以上16歳未満の人は1回500円、16歳以上の人は1回1,300円を医療機関で支払ってください。ただし、生活保護および市民税非課税世帯に属する人、身体障害者は無料ですので、医療機関の窓口で申し出てください。(証明書などは、必要ありません)

注意事項

- ①日本脳炎予防接種を初めて受ける人は、基礎免疫(初回接種)は、1~4週間隔で2回、翌年に1回追加接種の計3回をもって基礎免疫というをつけることが重要です。基礎免疫終了後は、4~5年間隔で追加接種を行うと免疫が持続します。
- ②接種希望者は、当日医療機関に行く直前か、医療機関で体温を測定してください。
- ③予防接種は、医療機関においてあります。
- ④予防接種は、住民票を有する市町村で受けるのが原則ですので、市外の医療機関では、接種を受けられないください。

※ 不明な点がございましたら、保健福祉センター(☎7373)までお問い合わせください。