

市内7か所に全自動血圧計を設置しました

市民の健康づくりの推進を目的として、平成9年度コミュニティ助成事業（全く助成事業）の支援により、市内の公共施設などの7か所に全自動血圧計を設置しました。自己の健康管理を図るとともに、生活習慣病といわれる成人病予防の意識の向上につなげていきたいと思っています。ぜひ、気軽にご利用ください。

全自動血圧計設置場所

南 部 福 祉 館	(前浜17-7)
市 民 体 育 館	(大増甲2125)
社 会 福 祉 セ ン タ ー	(日吉町2-3-28)
中 央 福 祉 館	(野中442)
岡 豊 支 所	(岡豊町八幡219)
久 礼 田 体 育 館	(久礼田534-1)
市 農 協 瓶 岩 支 所	(穴崎120-1)



成人病予防食好料理コーナー

ソースがおいしい (No.15)

かぼちゃのサラダ



材料 (4人分)

かぼちゃ	320g
塩	少々
シーチキン	80g
マヨネーズ	大サジ3
レモン汁	大サジ1
卵	1個
レタス	40g
パセリ	少々

作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて、5mmの厚さのくし型に切り、塩をふって強火で蒸し、冷ましておく。
- ② パセリはみじん切りにする。卵はわけてみじん切りにする。マヨネーズに卵、レモン汁、パセリのみじん切りを加えて、ソースを作る。
- ③ 皿にレタスを敷き、冷えたかぼちゃとシーチキンを盛り、ソースをかける。

エネルギー	163kcal
たんぱく質	7.1g
カルシウム	33mg
炭水化物	1.2mg
食塩	0.5g

成人病予防食好料理コーナー



健康文化都市づくり推進協議会総会開催!

▲五月三十一日、健康文化都市づくり推進協議会の総会が開催されました。新会長に門田理博（環境委員連合会副会長）が選出され、八年度の事業報告（ウォーキングマップの作成、地場産米の学校給食導入など）、九年度事業計画（ウォーキングコースの整備、ウォーキングイベントの開催など）が承認されました。

離乳食講習会

離乳食をそろそろ始めようかな... 始めたけど何か不安で... というお母さん方、皆で楽しみながら離乳食を勉強してみませんか? お気軽に、ご参加ください。参加費は無料です。

【と き】 7月14日(月) 13:30~15:30
 【内 容】 離乳食講習 (栄養士による説明のあと、調理実習)
 【持ってくるもの】 エプロン・三角巾・母子手帳
 【申し込み先と実施場所】 保健福祉センター (☎7373)
 【申し込み締め切り】 7月10日(木) ください。申し込み不要です。

【と き】 7月22日(火)・8月20日(木)・9月19日(金)
 【と ち ろ】 保健福祉センター
 【時 間】 13:30~15:00

ぴよぴよルーム

「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

石土池はブラックバスなどのルアーフィッシングで全国的に有名ですが、六月下旬から八月にかけてはハスの花が



コース図

「虹の橋」が見え、すぐ下に尾崎公園。西へ向かい、南北の県道を渡り、錦城公園前バス停付近を南下すると錦城公園があります。さらに南下し、池の周囲に沿って行くと、種

コース紹介

スタート... 十市小学校 折り返し... 峰寺(32番札所) ゴール... 十市小学校

スタート... 十市小学校 折り返し... 峰寺(32番札所) ゴール... 十市小学校

コース紹介③

乳洞や七月六日の大護摩供養祈願祭で有名な石上神社。県道春野赤岡線に沿って歩き、峰寺通りバス停を南に入ると峰寺への進入路があります。頂上からの眺めは素晴らしいものがありますが、体力に自信のない人は、車の利用をお勧めします。池の周囲に沿って小学校に降りつけば終点です。このコースは十市地区健康文化都市づくり推進委員長の北村義博さんからの推薦です。

十市・緑ヶ丘地区では、健康文化都市づくり推進委員会事業として次の教室などを開催しています。

- ▼舞踊教室 (簡単な踊りです) 毎月第三火曜日 老人憩いの家(村田晃先生) ☎8503
- ▼ベニヤ薬局 ☎2026
- ▼歩こう会 毎月第一日曜日 十市小学校 午前七時集合 (冬場は時間が変わります) ☎2026

歯の健康まつり 大盛況!

第1回歯みがき大会・第7回無料歯科健診

6月1日から4日まで、歯の衛生週間に合わせて、保健福祉センターおよび市内歯科医療機関で、南国市歯の健康まつりが開催されました。平成3年度から、毎年この時期に、県歯科医師会士長南国支部会(西川文雄会長)の市内13歯科医療機関と市が中心となって、全国的にも珍しい無料歯科健診を実施。ことしは、小さいころから歯の大切さについての関心を一層高めようと、小学生以下の子どもたちを対象に、第1回歯みがき大会も同時開催されました。

第1回歯みがき大会



8020運動

80歳で20本の歯を残そう

当日は、会場狭しと朝から親子連れでいっぱい。染め出し・判定・展示相談・ブラッシング指導など6つのコーナーでは、参加した約130人の子どもたちの対応に、先生や衛生士さんもてんてこまい。お口のまわりをピンク色に染め、うれしそうに記念品を抱きしめ、撮影をする子どもたちと、その横で、これまた、うれし顔(?)で、「記念品が足りない〜!」と走り回る先生たちの姿が印象的でした。



お口を大きく開けて「はい、アーン!」