

## ミルク白玉

(No.16)



材料 (4人分)	白玉粉	180g
	牛乳	130cc
	キウイ	1個
	みかん缶詰	1缶
	黄桃	2切れ
	砂糖	80g
	水	1/2カップ
	レモン汁	小さじ1

### 作り方

- ① ボールに白玉粉を入れ、牛乳の半量を加えてしとらせ、しばらく置く。牛乳を加減しながら加えて耳たぶ程度の柔らかさになる。ラップをかぶせて5～10分おき、なじませる。
- ② 湯を煮立てて①を直径1～1.5cmの団子に丸め、中心を親指で押してくぼませ、湯に落としてゆでる。団子がすっきり浮いてから、さらに1～2分ゆで、冷水にとって冷やす。
- ③ 小鍋に砂糖、水を入れてひと煮立ちさせ、冷めたらレモン汁を加えて冷やす。
- ④ キウイは皮をむき、黄桃とともに一口大に切る。
- ⑤ 器に②と④を盛り、③をかける。

エネルギー	117kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	45mg
鉄	0.8mg
食塩	0g

### お待たせしました 本年度より健康手帳が新しくなりました

今までの健康手帳は、健康管理や各種検査の記録用として使っていましたが、医療機関で投薬内訳を記入する欄が加わりました。

医療機関のかけ持ち受診によって、薬の「飲み合わせ」による弊害が増えるようになったため、薬を処方すると病院で記入できるようになりました。

70歳以上（障害者手帳をお持ちの方は65歳以上）の人に、保健課給付係および保健福祉センターでお渡ししています。

お問い合わせは、市役所保健課給付係、保健福祉センター（☎7373）まで

## お近くの医療機関で基本健康診査を受けてみませんか

医療機関名	所在地	備考		
		平日	土	日
吉川診療所	植野	午前のみ	×	×
岡豊病院	岡豊町	午前のみ	○	×
鍋島医院	国分	午前のみ	○	×
川田内科	後免町		○	×
南国中央病院	後免町		○	○
川本内科	駅前町		○	×
山本循環器内科	駅前町	3層は午前のみ	×	○
北村病院	東崎(北崎)		○	×
尾木内科医院	藤原	午後のみ 3層は実施しない	×	×
宮田整形外科	藤原	3層は午前のみ	×	×
市原内科小児科	大槌甲		○	×
高田内科	大槌乙	午後のみ 3層は実施しない	×	×
南国病院	大槌甲		×	×
西田順天堂内科	大槌甲	3層は午前のみ	○	×
南国健康センター (豊橋総合病院)	大槌甲	3層は実施しない	×	×
東川整形外科	大槌甲	3層は午前のみ	○	○
藤原病院	大槌乙		×	○
南国厚生病院	立田		○	×
谷医院	片山		×	×
小松診療所	稲生	3層は午前のみ	○	×
山崎クリニック	緑ヶ丘	3層は午前のみ	×	×

×は実施しない

保健課では、南国市医師会の協力で、市内の医療機関において基本健康診査（成人病検診）を行っています。成人病（生活習慣病）は自覚症状もなく進行していることがあり、健康に自信がある人も、年一度は健康状態をチェックしてみましよう。

※九月に集団健診（公民館など）を予定している地区の人はどちらを受診されても構いません。レントゲン（結核・肺がん）検査は実施しませんので、地区での集団健診を受診ください。

【とき】十月十四日（火）～二十八日（火）  
〔月曜日を除く〕

【ところ】上記の市内医療機関

【対象】四十歳以上の市民で本年度まだ基本健康診査を受診されていない人（職場などで健診機会のある人、現在医療機関にかかっている人はご遠慮ください）

【料金】七百円

七十歳以上・非課税世帯・生活保護世帯・障害者手帳をお持ちの人などには免除の制度があります。申し込み時に申し出てください。

【検査内容】身体計測・血圧測定・検尿・血液検査・心電図・診察・眼底検査（医師の指示のあった人のみ）

【申し込み期間】八月十一日（月）～二十九日（金）

【申し込み・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

市最北部の黒滝は、夏は涼しく、秋は紅葉が楽しめます。自然に恵まれ、これからの季節キャンプも楽しめます。全体的にコースは平坦ですが、瀬戸の滝へと続く道が段々と険しくなっています。トイレは青少年自然の家と黒滝橋前にあります。地主神社（鳥居杉）は「縁結び」として知られ、氏子の中に死別があっても生

別はないといわれ、お札には酒一升（一生）ともいわれています。瀬戸の滝は雨をい祈願でも知られています。



コース図

コース紹介  
黒滝青少年自然の家（黒滝小学校跡）を出発。黒滝橋を渡り、桑ノ川に沿って行くと、地主神社に行き当たります（途中、瀬戸の滝への別れ道があるので注意してください）。参道には二本の杉の木が生えており、参道の上で枝

「貴人」の原水ともなっているわき水があります。このコースは健康文化都市プランナーの吉川美津さんからの推薦です。豊かな自然を満喫した後はこの素晴らしい環境を残せるように、みんなで協力していきましょう。

※黒滝青少年自然の家を利用する人は、市教育委員会まで

コース紹介④  
がつながって鳥居のように見えることから「鳥居杉」と呼ばれ、指定の文化財にもなっています。もと来た道を引き返して瀬戸の滝への別れ道を進み、東の森愛農学園手前を左の山手の方向に進むと瀬戸の滝瀬戸神社。道を引き返し、黒滝青少年自然の家へと帰ります。黒滝地区には、ほかにも「新田神社の大杉コース」「中ノ川の名水コース」などがあり、樹齢五百～六百年の大杉や清酒「貴人」の原水ともなっているわき水があります。

## ツベルクリン接種(検査)・BCG接種のお知らせ

【対象者】生後3か月以上4歳未満で、BCGを一度も接種していない人。なお、予診票に記載している有効期限が過ぎた場合は、接種を受けることができませんのでご注意ください。新対象者には通知します。

【ツベルクリン接種(検査)・BCG接種時の注意】  
①母子手帳を必ずご持参ください。また、ツベルクリン接種・BCG接種の予診票も、忘れずにご持参ください。  
②接種を受けるときは、身体や肌着を清潔にし、BCG接種のときは肩まで脱げる衣服を着せてください。  
③ツベルクリン接種の48時間後に判定を行い、その結果が陰性の人にBCGを接種します。ツベルクリン接種後の判定は必ず受けてください。

【お問い合わせ】保健福祉センター（☎7373）

結核予防法に基づき、下記の日程でツベルクリン接種(検査)・BCG接種を行います。

※ツベルクリン接種

実施日	時間	場所	対象地区
9月8日(月)	13:30~14:15	保健福祉センター	大槌
9月9日(火)	13:30~14:00	十市支所	十市・緑ヶ丘
9月16日(火)	13:30~14:15	笠ノ川公民館	久礼田・飯岩・黒滝奈路・岡豊・白木谷 日章・若村 前兵・三和・国府
9月22日(月)	13:30~14:15	保健福祉センター	長岡・駅前町 後免・野田・稲生
(予備日) 10月14日(火)	13:30~13:50		全地区

※ツベルクリン判定・BCG接種

実施日	時間	場所	対象地区
9月10日(水)	13:30~14:30	保健福祉センター	大槌
9月11日(木)	13:30~14:20	十市支所	十市・緑ヶ丘
9月18日(水)	13:30~14:30	笠ノ川公民館	久礼田・飯岩・黒滝奈路・岡豊・白木谷 日章・若村 前兵・三和・国府
9月24日(水)	13:30~14:30	保健福祉センター	長岡・駅前町 後免・野田・稲生
(予備日) 10月16日(木)	13:30~14:00		全地区