

(No.17)



チーズもあっさり味わえる

かつお風味ご飯

材料 (4人分)	米	1%カップ
	かつお節	12g
	チーズ	80g
	ねぎ	40g
	しょう油	大サジ2

作り方

- ① ご飯は固めに炊き、熱いうちにかつお節にしょう油をまがしたものを混ぜ合わせる。
- ② チーズは5mm角に切り、ねぎは薄小口切りにして水にさらす。
- ③ ①が冷めてきたら、②を混ぜ合わせる。

エネルギー	309kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	111mg
鉄	0.9mg
食塩	1.9g

九月は複十字シール募金は、結核や肺がんなどの胸の病気をなくすために世界中で行われている運動で、その収益金は検診車やX線機器・健診センターの整備・国際協力事業などに使われています。日本では今なお、新たに結核に感染される人が、年に四万三千人を数え、決して過去

九月は複十字シール募金強化月間です

の病とはなっていないのが現状です。皆さんのご家庭に、健康づくり婦人会や健康文化都市づくり推進委員会の委員さんが複十字シール募金のお願いに伺いましたら、ぜひご協力をお願いします。

お問い合わせは、保健福祉センター(☎7373)まで

こころのふれあい講座

中央東保健所では、精神保健福祉についての理解を深め、精神障害者とともに生活していける地域づくりを目指して、講座を開講します。

- 対象者 全課程受講可能な人
- 定員 二十人
- ところ 保健福祉センター
- 受講料 無料
- 申し込み締め切り 九月二十六日(金)
- 申し込み・問い合わせ 中央東保健所障害保健課 ☎08875③3171

10月13日(月) 13:30~15:30	「こころの病を持つ人たちとともに、サポートびあ 武田 佳美さん
10月31日(金) 9:00~16:00	施設見学 野いちごの場所・もやハウス・稲藪園
11月19日(木) 13:30~15:30	「精神障害者は特別ですか?」 精神保健福祉センター所長 山崎 正雄さん
11月26日(木) 13:30~15:30	「共に生きる地域づくりを目指して」 太陽の家代表 中沢 良俊さん
12月10日(水) 13:30~15:30	「精神保健ボランティア活動とは」 ほっとはあと ボランティア講師修了者

『これからママの集い』(母親教室)のご案内

“マタニティライフを楽しもう”

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために母親教室を行います。さまざまな気かりや不安を解消しましょう。初産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。

- 申し込み先と実施場所 保健福祉センター(☎7373)
- 受講料 無料(ただし資料代500円)
- 申し込み締め切り 9月19日(金)

とき	内容	おてくお物
9月26日(金) 10:00~14:00	・お産の赤ちゃんとお母さんの栄養～調理実習と昼食会～ ・つわりをのりきろう。気になることを出しあおう	母子手帳 エプロン ふきん
10月8日(木) 13:10~15:30	・楽なお産のためにリラックスしよう(呼吸法) ・乳房の準備をしよう“母乳で育てたい”	母子手帳 ズボンまたは パンツオム
※15:30~	ご希望の方は、助産婦による個別相談も行います	
10月14日(火) 13:10~15:30	・お父さん顧りにしています。お風呂に入れてね(沐浴実習) ・ビデオ 取っ払い～赤ちゃんのメロソング ・母子手帳、これから上手に使ってね	エプロン 母子手帳
10月20日(月) 13:10~15:30	・歯の手入れをしよう ・先輩ママと赤ちゃんとの交流	歯ブラシ 母子手帳

「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

市南部の三和地区は、流通業団地・なんごくスポーツパーク(仮称)が造成中です。琴平山からは、南は太平洋、北東は香長平野が展望できます。琴平神社から剣尾(つるお)神社へと続く参道は滑りやすいので注意が必要です。浜治の道には「ちりめんじやこ」の加工場もあり、お土産に最適です。

ワンポイント アドバイス

こを琴平山(琴平神社)へと上がって行きます。琴平山の南西隅には灯明台(藩政時代の灯台)と呼ばれる礎石があります。ここを西の方に石畳の参道を下っていくと、途中に小さな社がいくつもあり、剣尾神社に行き着きます。黒潮ラインを南に横断し、浜田バス停の東を南に進んで東に折れます。途中「いりこ場」が何軒もあり、北に出て



コース図

優3ゆめ1ニュース

琴平コース

【周回コース】 三和地区 距離:約4.5km

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⑤

スタート・ゴール 経由地 琴平神社・剣尾神社・皇太神宮

八松バス停の前を東に進み、タバコ屋の一つ手前の角を北に折れ、皇太神宮(お伊勢さま)を通り黒潮ラインに出て西に進むとスタート地点に帰ります。このコースは健康文化都市プランナーの澤本さんからの推薦です。ウォーキングは、慣れた運動靴で、準備運動もお忘れなく。

仲間にこうぞ

◆健康体操(生命の貯蓄体操) とき 毎週金曜日 午前9:30~11:30
◆健康文化都市づくり推進協議会 ところ 三和公民館
◆講師 村上藤野先生 問い合わせ 中澤須栄 ☎2518
北村敏 ☎8733
◆琴平山一周歩こう会 とき 毎月第2土曜日 午前5時30分集合 (雨天の場合、第3土曜日) 集合場所 野尻公民館またはJA南国市三和支所園芸部

第9回健康づくり講演会

9回目のことは、歌手の田端義夫さんを講師に迎え講演会を行います。併せて次のような催し物もあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

- とき 10月4日(土)
- ところ 保健福祉センター
- 入場料 無料
- 共催 南国市・市健康文化都市づくり推進協議会・市食生活改善推進協議会
- 問い合わせ 保健課国保係(☎2111)または、保健福祉センター(☎7373)
- テーマ 『～生涯現役～ バタヤンの明日に燃える人生』
- 講師 田端 義夫さん

田端 義夫さん



時間	催し物	内容
10:00~12:30	骨粗鬆症コーナー	骨密度を測定し、運動・栄養・食生活をアドバイス(定員200人)
	体脂肪コーナー	成人病予防のために、体脂肪量を測定
10:00~15:30	ミニ健康展	健康に関する各種パネルの展示
	体力測定コーナー	体力診断システムで、体力を測定
10:00~12:00	国民相談コーナー	国民制度・老人医療制度の相談
11:00~13:00	試食コーナー	食生活改善推進協議会のみなさんによる健康食の試食
11:40~15:30	講演会	テーマ「バタヤンの明日に燃える人生」
15:30~16:00	お楽しみ抽選会	入場券で景品が当たります。先着200人に記念品進呈