

# 子宮がん施設検診

30歳以上の人を対象に、市内の産婦人科で子宮がん検診を行います。平成9年4月1日以降まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

- と き 11月18日(火)・20日(木)  
13:30~15:30
- と ころ なんこく産婦人科  
曾根産婦人科医院  
10月31日(金)
- 検診料 子宮頸がん 700円  
子宮体がん 500円  
(医師の指示があった人のみ実施)
- 定 員 各医院1日先着40人  
※定員に達しだい、締め切りです
- 申し込み 保健福祉センター (☎7373)

※70歳以上・被保護世帯・市民税非課税世帯・障害手帳(身体・精神)・療育手帳をお持ちの方は、検診料が無料になります。申し込み時に申し出てください。

# ゆうゆう赤ちゃん (子育て教室)



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、他のお母さんとの話し合いや相談で、子育ての不安や悩みの解消をしませんか?

日 時	内 容
10月5日(木) 13:30~15:00	・離乳食講習会 ～皆で楽しく作りましょう～ ※ 計量、エプロン、手袋をご持参ください
10月10日(木) 13:30~15:00	・保母さんのお話 ～保母さんから見た子育て～
11月1日(火) 13:30~15:00	・乳幼児の応急手当 ～いざという時のために習いませんか?～

■申し込み締め切り 10月8日(木)



■申し込み先と実施場所  
保健福祉センター  
(☎7373)

■参加料 無料

# ひよびよルーム

毎月1回「ひよびよルーム」を開いています。保母さんと一緒に遊んだり、奇数月には絵本のお話や歯磨き教室もあります。子どもとお母さんの交流の場としてご利用ください。



10月20日(月)	
11月20日(木)	13:30~15:00
12月19日(金)	

■申し込み 不要

中央東保健所ではパーキンソン病で悩んでいる患者の人や家族の交流を含め、仲間づくりを支援するため、交流会を行います。

- 対 象 パーキンソン病患者および家族
- と き 10月22日(木) 13:00~15:30
- と ころ のいちふれあいセンター 3階学習室
- 内 容 講話「パーキンソン病のリハビリテーション」  
高知医科大学リハビリテーション部 石田 健司 医師  
実技「パーキンソン病の理学療法」  
中央東保健所 吉村 建男 理学療法士  
交流会

- 参加料 無料
- 定 員 家族を含めて30人
- 申し込み締め切り 10月15日(木)
- 申し込み・問い合わせ 中央東保健所障害保健課  
☎8875③3171

# パーキンソン病交流会

「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



平埜で十がコースが長いので、何度かに分けて無理なく歩いてください。国道や広域農道の横断、また路切りもあり

■ワンポイント  
アドバイス

■コース紹介  
長岡東部公民館を東に出発、すぐ北に折れると「三番堂」で有名な八坂神社(保育所北側)があります。アイケン工業の横を通って猿田彦神社・若宮八幡宮・JR土佐長岡駅の西側を通り国道一五五号線を渡り西山へ。引き返して土佐長岡駅の東側(おかげ路)を辿って神明宮へと向かいます。三島へは広域農道を渡り東へ、このあたりでは「あけぼの街道」の工事が進んでいます。中井橋バス停を折り返して西へ渡ります。池知重利(退蔵)邸跡・おさばい杉・香南流掃墓組合、国分川の南岸を回りながら進み、南

おことりウオーキングマップ中で「月ノ木城跡」と表示しているのは「月ノ木おおくつ城」であり、共同の墓所を表しています。城跡ではありません。

◆八坂神社の三番堂  
市の指定文化財(保護無形文化財)に指定されています。十月二十八日(火)には、全国的にも珍しい稚児の奉納の舞が見られます。

へ折れます。農業技術センター、西島園芸団地を通り、年越山北側の折半神社、赤ヶ池中学校々門前の源希義戦死の碑へ、水鏡の道を通り長岡小学校々門を通って公民館へ返ります。

このコースは長岡東部健康文化都市づくり推進協議会長の笠原清一さんからの推薦です。

スタート・ゴール 長岡東部公民館  
経 由 地  
八坂神社・猿田彦神社・神明神社・池知重利(退蔵)邸跡・香南流掃墓組合・国分橋・農業技術センター・西島園芸団地・折半神社・赤ヶ池中学校

# 南国市ウオーキングガイドマップ コース紹介⑥

# 優3ゆめ1ニュース

## 長岡東部コース

【周回コース】長岡東部地区  
距離:約15km

ウォーキングガイドマップ無料配布中

# ポリオ(小児まひ)予防接種の実施

予防接種法に基づき、ポリオ(小児まひ)予防接種を実施します。つきましては、意義をよく理解されたいうえで接種を受けてください。なお、混雑を避けるために対象地区を指定しましたが、ご都合の悪い場合は、予備Fを設定しましたので、ご利用ください。

- 対象者  
生後3か月以上90か月未満の人で、ポリオ予防接種を2回受けていない人。予診票に有効期限を記載していますので、なるべくこの期間内に6週間以上の間隔をあけて、2回の接種を受けてください。  
なお、有効期限が過ぎた場合でも、生後90か月未満であれば接種を受けることができます。
- 接種を受けることができない人  
①下痢をしている人(ポリオウイルスは腸管内で増殖し、免疫がつくため)  
②発熱している人  
③重い急性疾患にかかっている人  
④ポリオワクチンによりアレルギーをおこしたことが明らかな人

- ⑤麻疹(はしか)・風疹・BCG接種から2週間以内の人
- ⑥三種混合・二種混合・日本脳炎予防接種から2週間以内の人
- ⑦その他、予防接種を行うことが不適切な人

■問い合わせ 保健福祉センター (☎7373)

※次回の日程は、平成10年4月の予定です。広報なんこく3月号をご覧ください。

■実施時間および場所

実施日	時 間	場 所	対象地区
11月10日(月)	13:30~14:15	保健福祉センター	長岡・駅前町・池谷・野田・稲生
11月13日(木)	13:30~14:00	十 市 支 所	十市・袴ヶ丘
11月17日(月)	13:30~14:15	保健福祉センター	大島
11月18日(火)	13:30~14:00	笠ノ川公民館	岡豊・白木谷・久木田・飯岩・黒瀬・赤野
11月20日(木)	13:30~14:15		日草・岩坪・前浜・三和・医師
(予備日) 11月27日(木)	13:30~14:00	保健福祉センター	全地区

成人病予防食好評料理コーナー  
成人病予防食好評料理コーナー  
成人病予防食好評料理コーナー  
成人病予防食好評料理コーナー  
成人病予防食好評料理コーナー

お弁当にどうぞ (No.18)  
**すり身パン粉まぶし揚げ**

材 料 (5人分)

すり身	200g
ミックスパフ	80g
ごぼう	20g
卵	1個
パン粉	30g
揚げ油	適宜
レモン	適宜

作り方

- ① ごぼうは短いきさがきにして水にさらし、アクをとる。
- ② ごぼうとミックスパフをさっとゆがく。
- ③ すり身と②と卵を混ぜ合せ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ パン粉をまぶして揚げ、レモン汁をかけていただく。

※ すり身にある程度の塩が入っているので、調味料を加えなくても十分味がついている。

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.9g
カルシウム	15mg
鉄	0.8mg
食塩	0.9g

成人病予防食好評料理コーナー