

## さつまいもの揚げまんじゅう

(No.19)



材料 (12個分)	さつまいも	300g
	薄力粉	50g
	こしあん	300g
	卵	1個
	白ごま	小サジ1
	天ぷら油	

### 作り方

- ① こしあんは12個に丸める
- ② さつまいもは皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶして小麦粉を混ぜる
- ③ ②を12等分してあんを包み、丸めて真中をくぼませ、卵白を塗って白ごまをつける
- ④ 中温の油でゆっくりときつね色に揚げる

エネルギー	239kcal
たんぱく質	7.3g
カルシウム	47mg
鉄	1.9mg
食塩	0g

## 骨をじょうぶに

### ～健康づくりは、か・ん・た・ん講座～

#### 骨粗しょう症予防教室

あなたの骨は大丈夫ですか？ 骨折り損にならないために、お気軽に申し込みください。

日 時	内 容	担 当
11月25日(火) 10:00～13:30	ヘルシークッキング教室 献立(骨粗しょう症予防料理) *大豆とかちりの香り飯 *ささみの野菜巻 *ひじきの白和え *ミルク白玉	栄養士 保健師
12月8日(月) 13:00～15:00	みんなで楽しくストレッチ (骨を鍛える運動)	ヘルスアドバイザー 保健師
12月17日(水) 13:00～15:00	骨粗しょう症のお話 ～あなたの疑問に お答えします～	監修 岡田豊彦 医師 橋本博行 医師 保健師

**場所** 保健福祉センター  
**参加料** 無 料  
**定 員** 30人  
**申込締切** 11月14日(金)まで  
**申込先** 保健福祉センター (☎7373)

**講演会**  
 香長地区(大篠・三和・福生・十市地区)健康文化都市づくり合同研修として、講演会を開催します。香長地区以外の方もお気軽にご参加ください。

**時 間** 平成9年11月8日(日) 10:30～12:00  
**場 所** 保健福祉センター  
**講 題** 「心の健康づくり」  
**講 師** 横川遊龍先生(四国総合教育研究所長)  
**参加費** 無 料  
 ※申し込みは必要ありません

## 障害児がいる家族の集い

県中央東保健所では、障害児がいる家族の方々に対し、療育上の不安の軽減や仲間づくりを支援するための集いを開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

**時 間** 11月14日(金) 9:00～12:00  
**場 所** 土佐市田町中央公民館  
**対 象** 県中央東保健所管内在住の障害児およびその家族  
**内 容** \*講義「障害児の口腔内衛生について」  
 県健康政策課 横山 美枝 歯科医師  
 \*実技指導(歯みがき指導)  
 県中央保健所 金集 百合子 歯科衛生士  
 \*音楽療法およびヴァイオリン演奏  
 高知商場の会など  
 \*交流会  
**定 員** 家族を含め30人  
**参加費** 無 料  
**申し込み締切** 11月7日(金)  
**申し込み・問い合わせ** 県中央東保健所障害保健課 (☎088753111)

## 男の料理教室

本格的な高齢化時代に入り、男性も料理をする時代になりました。そんな男性のために、市食生活改善推進協議会では、次のとおり「男の料理教室」を開催いたします。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。申し込みは保健福祉センター(☎7373)まで。

**時 間** 11月14日(金) 10:00～13:00  
**場 所** 保健福祉センター  
**定 員** 30人  
**献 立** さんまのちらしずし  
 豆腐の野菜あんかけ  
 わかめスープ  
 さつまいものヨーグルト和え



「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

**ワンポイントアドバイス**  
 コースは平坦ですが、交通量の多い道路の横断がありますので、十分注意しましょう。

**コース紹介**  
 土曜市広場を東に出発、新川沿いに南下しガソリンスタンドの角を東へ。文珠様の横を通り、花園公民館・野田口バス停を通って北に進みます。



**おこわし**  
 ウォーキングマップ中では「おがたまの木」の裏が丹波川の七折川になっていますが、正しくは川の南側です。

※十一月十六日(日)には、市商工会主催の「第二回土佐日記つらゆき時代まつり」の時代行列が開催されます。

**スタート** 土曜市広場  
**ゴール** 土曜市広場  
**経 由 地** 文珠様・野田城跡・蔵島神社・おがたまの木・日吉神社・栄町観音様

## 優3ゆめ1ニュース

### ドキドキおがたまコース

【周回コース】 距離:約6km  
 後免・野田・大篠地区

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⑦

酒屋の角を西へ曲がるとすぐ下野田公民館、野田城跡(八幡宮)があります。さらに西進し後免野田小学校西側を北に行くと巖動神社、舟入川に沿って南へ下り宇田橋を渡って西へ進み、つきあたりを南にいくと川の南岸の家の間に、おがたまの木があります。この木の葉をミカドアゲハの幼虫が好んで食すといわれて

います(市指定天然記念物)。さらに西進し道路を渡り吉神社へ。電車で沿って東に進み、中町スローパー(中町電停)前の信号を南に折れ、栄町観音様の横を通り土曜市広場へと帰ります。

このコースは後免、駅前町三・四丁目地区健康文化都市づくり推進委員会長の窪川成生さんからの推薦です。

## さすが バタヤン!

### 健康づくり講演会に400人余りが参加

毎年恒例の健康づくり講演会が、10月4日に保健福祉センターで開催されました。今年で9回目を数えるこの企画は年々参加者が増え、バタヤンこと田嶋義夫さんの講演には立ち見も出る大盛況ぶりでした。



また、講演前の体力測定や各種コーナーでは、午前10時の受け付け前から多くの市民が訪れ、食生活改善推進協議会のカルシウムたっぷり「ひじき飯」や「かぼちゃのスープ」の試食コーナーも大好評でした。中でも、骨粗しょう症検診や体脂肪測定には200人を超える受診があり「健康意識の高さ」がうかがえました。

こうした「健康への意識」は今日誰もが持っていると思いますが、なかなかひとりでは実行しにくいものです。保健福祉センターでは「健康づくり」への「きっかけづくり」になればと、さまざまな事業に取り組んでいます。