

成人病予防食
好評料理コーナー

(No.21)

五目おこわ



材料 (4人分)	もち米 3カップ	人参 80g
	ちくわ 1本	油 大サジ2
	ごぼう 50g	砂糖 大サジ1
	鶏肉 120g	塩 小サジ1
	干しいたけ 4枚	醤油 大サジ1
	グリーンピース 60g	
	スキムミルク 20g	
	水 1カップ	

- 作り方
- ① もち米は一晩水につけて水気を切る。
 - ② 鶏肉、ちくわは細かく切る。ごぼうは皮がきにしてアクを抜く。しいたけはもどして千切り、人参はちょう切りにする。スキムミルクは水で溶く。
 - ③ 油を熱し、②の具を炒めてスキムミルク液と調味料で味を整える。
 - ④ もち米を15分くらい蒸し、③の汁をふりかけてさらに蒸し、具を混ぜて2～3分蒸らす。器に盛ってグリーンピースを散らす。

エネルギー	596kcal	鉄	1.8mg
たんぱく質	17.9g	食塩	2.1g
カルシウム	85mg		

30歳を過ぎたら毎年受けようね!

子宮がん
施設検診

- とき 平成10年2月17日(火)・19日(木)
- ところ 曾根産婦人科
なんごく産婦人科
- 受付時間 13時30分～15時30分
- 定員 各医院1日 先着40人
(定員に達し次第締め切ります)
- 検診料 子宮頸がん 700円
子宮体がん(医師の指示があった人のみ) 500円
- 申し込み締め切り 平成10年1月30日(金)



申し込み
保健福祉センター
(☎ ☎ 7373)

※平成9年4月1日以降に市役所が実施した子宮がん・乳がん検診を受けた人は、ご遠慮ください。
※生活保護・市民税非課税世帯、70歳以上・障害者手帳(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ので、申し込み時に申し出てください。
現在、病院で治療中の人はご遠慮ください。

乳がん集団検診

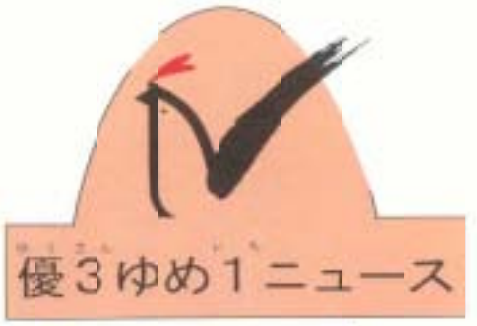
- とき 平成10年2月5日(木)
- ところ 保健福祉センター
- 受付時間 午前9時～9時30分
- 締め切り 平成10年1月22日(木)
(定員に達し次第締め切ります)
- 検診料 100円

健康づくりは、か・ん・た・ん講座
高血圧予防教室

健診で血圧やコレステロールが高いといわれ、そのままにしていませんか。
病気について知りたい人、身体にいいことを始めたい人、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

- 参加料 無料
 - ところ 保健福祉センター
 - 定員 30人
 - 申し込み先 保健福祉センター
(☎ ☎ 7373)
 - 締め切り 平成10年1月30日(金)
(定員になり次第締め切ります)
- ※健康手帳をご持参ください

- 1回目 平成10年2月9日(月) 13:00～15:30
栄養士のお話
- 2回目 2月20日(金) 13:00～15:30
運動療法(ストレッチ・カリエクソン)など
- 3回目 2月25日(木) 13:00～15:30
医師のお話など
岸野 達志 総合農村健康センター所長



前浜コース
【片道コース】(シートコース)
前浜地区 距離:約6km
ウォーキングガイドマップ無料配布中

スタート...
J A 南国市前浜支所
経由地...
大湊公園(大湊泊地跡)
三島公園・トリム広場
ゴール... 伊都多神社

コース図



南国市ウォーキングガイドマップ
コース紹介 ⑨

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。海岸沿いのコースからは、沖合に「潮吹く魚」を見たとの情報もあります(冬場の早朝)。

コース紹介

J A 前浜支所を前へ出発し、黒潮ライン(県道春野赤岡線)を横断すると後月の南岸に大湊公園(大湊泊地跡)があります。黒潮ラインに沿って東へ行くとトリム広場の手前、宮前橋河原側に三島神社、七側(滑走路南端)には実盛神社(高知海軍航空隊之碑)があります。トリム広場を過ぎて鯨の絵の描かれた高知海岸(初日の出がきれい)を堤防沿いに西へ進み、空港公園を北に折れると伊都多神社に到着します。

歩こう会

毎月第二日曜日開催(大湊公園午前六時二十分集合)

※前浜砲台跡へは、空港公園のひとつ手前を北に折れると行きあたりです。

「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

ゆうゆう赤ちゃん(子育て教室)

育児に追われる中、余裕をも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、そしてみんなで遊んで、子育ての不安や悩みの解消をしませんか?

日時	内容
平成10年 1月29日(木) 13:30～15:00	小児科の先生のお話 子どもの顔に書いてもらいます
2月10日(火) 13:30～15:00	離乳食講習会 みんなであそぼう(作りましよう) ま 子育て・エプロン・ふたき ご贈りください
2月26日(木) 13:30～15:00	乳幼児の応急手当 いざという時のために覚えておきましょう

- 申し込み先と実施場所 保健福祉センター (☎ ☎ 7373)
- 参加費 無料
- 締め切り 平成10年1月22日(木)

【これからママの集い! (母親教室)】

「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 平成10年1月20日(火)

とき	内容	お持ちの持ち物
平成10年 1月27日(金) 10:00～14:00	お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ～調理実習と昼食会～ ・つわりをのりまろう。食になることをお話しあおう	母子手帳 エプロン ふきん
2月6日(金) 13:10～15:30 ※15:30～	・薬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」 ご希望の方は、助産婦による個別相談もを行います	母子手帳 ズボンまたは バスタオル
2月13日(金) 13:10～15:30	・お父さん頼りにしています。 お風呂に入れてね(沐浴実習) ・ビデオ お父さんへ赤ちゃんのメッセージ ・母子手帳、これから上手に使ってね	エプロン 母子手帳
2月19日(木) 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