

おしらせ

第25回 幡多ふれあい医療  
公開講座

参加費無料、どなたでも参加できます。

日時 4月19日(日)

午後1時開場、1時30分開  
始、4時終了予定

場所 四万十市立中央公民館

内容・講師

●「肺癌の診断と治療」

四万十市立市民病院 外科部長

石井泰則さん

●「認知症疾患医療センターでの  
取り組み」〜治療と介護の要点  
について〜

渡川病院 院長

吉本啓一郎さん

主催 幡多けんみん病院

問 幡多けんみん病院 経営企画課

☎ 0880-66-2222

黒潮町役場 本庁 健康福祉課

保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所 地域住民課

保健センター

☎ 55-7373(直通)

磯釣や海でのレジャーには  
救命胴衣の着用を!

土佐清水海上保安署管内では、  
昨年11件の海難・人身事故が発生  
し、9人が海に転落(うち3人が  
死亡)しています。磯釣者の死亡  
事故も3年連続で発生。特に海中  
転落事故では、救命胴衣の着用が  
大きく生死を分けています。

全国でも、救命胴衣を着用して  
いた場合の生存率が約7割超に対  
して、着用していなかった場合は  
2人に1人(5割)が死亡または行  
方不明となっています。

大切な命を守るためにも、次の  
3つを基本とする「自己救命策確  
保」を心がけてください。

- 救命胴衣の常時着用
- 連絡手段の確保
- 救助要請は118番



救命胴衣着用を呼びかけるミニのぼり

問 土佐清水海上保安署

☎ 0880-82-0464

くろしおっ子の学校給食

カミカミ  
きゅうりもみ



●材料(4人分)●

きゅうり	200g(大2本)	
にんじん	30g(3センチ幅)	
干し大根	20g	
さきイカ	20g	
カットわかめ	2g(小さじ2)	
A	ごま	小さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	塩	小さじ1/5

【作り方】

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②干し大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、干し大根と一緒に沸騰した湯で色よく茹でる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④で作った調味料で混ぜ合わせる。

和え物の中でも人気のあるメニュー。さきいかの旨味や甘味で食べやすく、噛みごたえもあります。野菜のビタミンや食物繊維をしっかりとって健康保持を。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201(直通)

佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

相談

心配ごと・困りごと、  
人権・行政相談所の開催

皆さんの相談を社会福祉協議会  
相談員、人権擁護委員、行政相談  
委員などが受ける相談所を開きま  
す。家庭での心配ごと、地域での  
もめごと、人権侵害や行政に関す  
る相談など、ひとりで悩まず気軽  
にご相談ください。

相談の秘密は必ず守り、料金は

無料です。安心してお越しくださ  
い。予約不要。

◆開催日時・場所

●4月14日(火) 午前10時〜正午  
午後1時〜3時

総合センター(佐賀支所前)

●5月8日(金) 午前10時〜正午  
加持本村集会所

●5月8日(金) 午後1時〜3時  
奥湊川老人憩の家

問 本庁 住民課 人権啓発係

☎ 43-2800(課直通)