

# 健康情報

健康推進課  
☎ 24-0816 FAX 24-5870  
✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

## 健康推進員養成講座

健康づくりのボランティアとして地域で活動する「健康推進員」を養成する講座です。食事や運動、健康づくりの基礎知識や調理技術を学びます（全11回）。

**期間** 9月6日(月)～12月16日(木)

**場** くすのきセンター（八坂町）ほか

**対** 市内在住で、食や健康に関心があり、必要な時間数（25時間中20時間）以上の講座に出席ができ、受講終了後に地域で健康推進員としてボランティア活動ができる人

**定** 30人（先着順）

**費用** 無料（ボランティア活動開始時に会費650円が必要）

**申** 8月27日(金)までに電話・FAX・メール・窓口

※ FAX・メールの場合は「健康推進員養成講座」と明記の上、①住所②氏名③電話番号④生年月日⑤受講動機を書いてください。

## 胃がん検診の開始（胃内視鏡検査）

豊郷病院（犬上郡豊郷町）で見合わせていました、彦根市胃がん検診（胃内視鏡検査）は、6月から実施しています。

対象や申込方法など、詳しくは広報ひこね6月号と同時配布した「健康診査・がん検診のお知らせ」または彦根市ホームページをご覧ください。

【HP番号：13731】

## 熱中症にご注意ください

小さな子どもや高齢者、病気の人などは特に熱中症になりやすく、重症になると死に至るおそれもあります。

熱中症にならないために、じゅうぶんな対策を行いましょ。

### 熱中症の予防法



### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 【軽度】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 【中度】頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- 【重度】意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

### 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い「暑熱環境」になると予想される日の前日(夕方)または当日(早朝)に、都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出をできるだけ控えて、上記のような熱中症の予防法を積極的にいましょう。

## 新生児聴覚検査の助成

生まれてくる赤ちゃんのうち、1,000人に1～2人は生まれつき耳の聞こえに障害があるとされています。聞こえの障害を早期に発見し、適切な対応や支援につなげるために、新生児聴覚検査を受けましょう。

市では、次のとおり検査にかかる費用の一部を助成しています。

**対** 令和3年4月1日以降に出生し、検査を受けた日に市内に住民登録がある子どもの保護者

**助成額** 子ども一人につき上限3,000円（初回検査のみ）

**手続き方法** 次のとおり母子健康手帳の交付年月日により手続き方法が異なります。

▶令和3年3月21日以前：個別に案内をお送りしています。対象のお子さんが生まれるまでに受診券の引換手続きをしてください。

▶令和3年3月22日以降：母子健康手帳交付時に受診券をお渡ししていますのでご確認ください。

※受診券は検査を受ける医療機関にご提出ください。

【HP番号：5914】

## 第25回

# ブラジルへようこそ!



## トウモロコシのいろいろなおいしい食べ方

7月に入り、トウモロコシがおいしい季節がやってきました。皆さんはトウモロコシがお好きですか？私は大好きです！しかし、日本で初めてトウモロコシを食べた時はあまり口に合わなかったことを覚えています。新鮮なトウモロコシを買って、普通にゆでて食べようとしたのですが、最初の一口で「えっ？！これは本当にトウモロコシ？甘すぎる！」と驚きました。思っていた味と違っていたので、最後まで食べることができませんでした。

日本のみずみずしくて甘いトウモロコシとは違い、ブラジル産のトウモロコシは、硬くてあまり甘くありません。なので、私はいつも圧力鍋で柔らかくなるまで調理し、バターと塩をかけて食べていました。このようなブラジル産のトウモロコシをときどき食べたく

なりますが、日本のトウモロコシの味にもだんだん慣れてきて、おいしく食べられるようになりました。特に、私が好きな日本のトウモロコシの食べ方はコーンスープとコーンサラダです。

ブラジルでは、トウモロコシをご飯やお肉と一緒に煮込んだり、パイの具にしたりして食べています。また、日本ではあまり見かけませんが、トウモロコシで作ったスイーツもたくさんあります。ケーキやプリンなどのスイーツがありますが、その中でもブラジルの伝統的なおやつであるパモーニャやカンジカがとても人気です。パモーニャはトウモロコシでできた生地をトウモロコシの皮で包んで、茹でて作る、ちまきみたいなもので、カンジカは乾燥トウモロコシをココナッツミルクや練乳と一緒に柔らかくなるまで煮て作るものです。どれもとてもおいしいので、機会があればぜひ食べてみてくださいね！



▲ カンジカ

【彦根市国際交流員 オカモト・ジュリア・ユリ】

## 広報ひこね

- ▶彦根市では、点字および音声版広報ひこね（編集版）を発行しています。
- ☎ 障害福祉課 ☎ 27-9981 FAX 30-9231
- ▶外国語版（英語、中国語、ポルトガル語）の広報ひこね（編集版）を発行しています。
- ☎ 人権政策課 ☎ 30-6113 FAX 24-8577
- ▶廃棄する場合には古紙回収に出してください。
- ▶広報ひこねは53,450部作成し、1部当たりの単価は13円（1円未満切り捨て）です。原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

- 人口と世帯数（6月1日現在）
- 人口：112,066人（－65）
- 男性：55,820人（－26）
- 女性：56,246人（－39）
- 世帯数：49,007世帯（＋12）
- ※（ ）内は前月比



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

〈 広告欄 〉