

当院では、健康の維持増進のための糖尿病教室（瑞鳳会）、心臓病教室、公開講座などが毎月開催されています。日程などは広報あらおに毎月掲載しますので、興味がある人はぜひご参加ください。

糖尿病教室（瑞鳳会）

毎月第二金曜日
午後2時30分～4時 無料
健康管理センターにて
詳細は毎月1日号に掲載

心臓病教室

（循環器内科からのお知らせ）
毎月第四金曜日
午後3時～4時 無料
地域医療研修センターにて
詳細は毎月当紙面に掲載

市民公開講座

（予防医療と健康増進について）
定期的に開催
午後3時～4時30分 無料
健康管理センターにて
詳細は毎月15日号に掲載



←市民公開講座風景

毎回多くの方が参加し、予防医療と健康増進について学んでいます。



看護師と一緒に踏み台でダイエット運動中 →

心臓病教室 （循環器内科からのお知らせ）

テーマ：心不全について
講師：梶原一郎 医師
日時：2月26日（金）
午後3時～4時
場所：地域医療研修センター
（市民病院玄関入って4階）

【問】 ☎ 63-1115（内線）511
総務課庶務企画係

ちょっとコラム

Q. チョコレートって体にいいの？

—チョコレートにはこんな効能があります—

チョコレートの原料となるカカオ豆には、カカオポリフェノールというものが含まれています。それには

- 動脈硬化を防ぐ（動脈の繊維にコレステロールがたまったり、LDL（悪玉）コレステロールが酸化を受けて動脈硬化が進むのを防ぐ）
- 興奮作用があり、疲労回復に役立つ
- ミネラル豊富な栄養素でできている（カルシウム、鉄、亜鉛、銅など）

などのさまざまな良い効能があります。

食品に含まれている栄養素はそれぞれ違い、特徴も違います。健康を維持増進していくためには偏食せず、バランスよく食べることが大切です。当院の各教室や講習会をぜひご利用ください。

管理栄養士 上原裕子

参考資料：「食品成分表」「日本チョコレート・ココア協会 ホームページ」



チョコレートと健康

現在、当院では病棟改装工事を行っています。ご来院の皆さんには、ご迷惑をおかけします。



改装中の廊下



改装後の廊下

第 17 回 あらお荒炎祭

Tシャツデザインを募集します

——あらお荒炎祭は「四つの炎」をシンボルに、市民のみなさんと一緒に元気な荒尾を目標に取り組んでいます——

■ デザインイメージ

次のいずれかのイメージを題材にしたものとします。

- ① 「山の炎」 小岱山や陶芸の窯の恵みを象徴
- ② 「海の炎」 有明海の恵みを象徴
- ③ 「大地の炎」 石炭産業に貢献した大地の恵みを象徴
- ④ 「人の情熱の炎」 荒尾が生んだ偉大な人物「宮崎兄弟」を象徴

■ 応募方法

1. 荒尾が大好きな人であれば、どなたでも応募できます。
2. デザインは、B4 サイズの用紙に描いてください。
(パソコンで作成する場合は、作品を JPEG、GIF、BMP 形式のいずれかで CD-R に保存してください)
3. デザインにボカシの技法は使用しないでください。
4. デザインに使用する色は 5 色までとします。
(Tシャツの生地色は、黒と赤の 2 種類です)
5. 前面に必ず「2010」と「あらお荒炎祭」の文字を入れてください。
6. 自分で創作した未発表のものに限ります。
7. 応募は 1 人 3 点までとします。

■ 賞

1. 最優秀賞 (Tシャツデザイン採用作品) 1 点 5 万円
2. 優秀賞 1 点 1 万円
3. 特別賞 3 点 5,000 円相当の荒尾特産品
4. 努力賞 20 点 1,000 円相当の荒尾特産品

■ 提出方法

事務局備え付けまたは市のホームページに掲載している「第 17 回あらお荒炎祭 Tシャツデザイン申込書」に記載のうえ、デザインを持参または郵送してください。

■ 募集期間

2 月 15 日 (月) ~ 3 月 12 日 (金)

■ 結果発表

1. 入賞者には、4 月中旬頃、郵送で通知します。
2. 「広報あらお」4 月 15 日号と荒尾市ホームページで公表します。



■ その他

1. 応募作品に関する著作権およびこれに派生する権利は「あらお荒炎祭実行委員会」に帰属します。
2. 最優秀作品については、Tシャツデザインで使用するほか、あらお荒炎祭 PR 用として幅広く活用します。(作品の活用につき、補作・修正する場合があります)
3. 応募作品は返却しません。

[申・問]

あらお荒炎祭実行委員会事務局 (市役所商工観光課内)

〒 864-8686 荒尾市宮内出目 390 番地 ☎ 63-1421

↓ 昨年の荒炎祭のようす

