

生活習慣病予防週間



「生活習慣病」とは、生活習慣が要因となって発症・進行する病気です。加齢や遺伝的な体質も要因となりますが、生活習慣を改善することで発症を予防したり、進行を遅らせたりすることができます。

毎年2月の第1週を「生活習慣病予防週間」として、全国でさまざまな行事が行われています。この予防週間に合わせて、保健センターでは以下の行事を行います。



行事名	日時	場所	内容	対象	申込方法
生活習慣病予防パネル展	1月31日(月)～ 2月4日(金) 午前9時～ 午後5時	保健センター ・2階ロビー 区役所 ・1階ロビー	・パネルの展示 ・パンフレットの配布	区役所来庁者	直接会場へお越しください。
体験コーナー	2月2日(水) 午前9時～正午 午後1時～3時	保健センター ・2階ロビー	・血圧、体脂肪率測定 ・歯周病チェック ・呼気一酸化炭素濃度測定	区役所来庁者	直接会場へお越しください。
にこにこママの健康づくりセミナー	1月28日(金) 午前10時～正午	区民センター ・視聴覚室 ・和室ライラック	・ママのための歯磨き講座～歯と口のセルフケアのポイント～ ・親子リズム体操	1～3歳の幼児とその母20組(託児あり)	1月12日(水)～20日(木)午前9時～午後5時に電話で下記へお申し込みください(先着順)。 ☎822-2400内線524、526
いきいき体操教室	2月1日(火) 午前10時～ 11時40分	区民センター ・2階大ホール	体力測定と転ばないための筋力づくり	60歳以上の方25名	1月13日(木)～21日(金)午前9時～午後5時に電話で下記へお申し込みください(先着順)。 ☎822-2400内線500、519
ヘルシー定食	2月1日(火)～ 2月3日(木) 午前11時30分～	区役所 ・3階食堂	栄養士が作成した献立による定食	区役所来庁者	食券で販売(1日限定40食)。 1食500円。

(詳細) 保健センター地域保健課健康推進係 内線527

第6回 ラガワチャリヤ・ハリさん

インド・ニューデリー市出身。

北海道大学大学院文学研究科歴史地域文化学専攻博士課程で研究中。

2000年11月から区内に在住。家族はポーランド人の奥さんと3歳の女の子。



世界の言葉で「こんにちは」！(ヒンディー語編)「ナマステ」

豊平区での生活
地下鉄や保育園が近くにあるので便利です。そして、緑豊かな公園があるのもいいですね。豊平公園と月寒公園は私たち家族のお気に入りです。それから、近くに住む日本人の家族と、キャンプや温泉

札幌に来たきっかけ
10年ほど前に、名古屋大学で日本語を勉強していたことがありますが、帰国後に一度就職しましたが、日本文学をさらに勉強するため、インドの大学院を経て札幌に来ました。

札幌の印象
まず、外国人に対して温かく接してくれることですね。私が住んだことのある日本の街では札幌が一番です。それと冬の寒さです。インドでは3月でも気温が40度もあります。札幌では、冬にスキーや雪遊びができますが、インドでは夢のようなことなのです。

大学の研究テーマ
北海道大学大学院で、平安初期の和歌を研究しています。日本語の持つ美しさが表現されているのが和歌の魅力です。



将来
インドの大学の講師になり、日本の文学や文化をインドの人々に広めていきたいと思っています。

日本の食べ物
日本食は健康的でおいしいので、よく妻が煮物を作ります。それに、納豆は家族3人とも大好きです。それから、インドでは、生ものを食べる習慣がありませんが、今では刺身やすしを好んで食べます。インド人は毎日カレーを食べていると思いますが、そうではありません。ただ、インドのように暑い地域では、身体が辛い料理を欲しがります。札幌で人気のあるスープカレーは、インドのものとは全然違いますが、おいしいですね。

旅行に行ったり楽しくお付き合いしています。
旅行に行ったり楽しくお付き合いしています。