

『ブラジルの伝統料理』



長浜市国際交流員
ソランジェ

皆さん、こんにちは！
今回はブラジル料理「フェイジョアーダ」を紹介します。
「フェイジョアーダ」はブラジルを代表する料理のひとつで、その昔、アフリカからの奴隷たちが考案した料理と言われています。基本的にフェイジャオン・プレト（黒い豆）と豚肉で作ります。奴隷制時代に支配者は豚の上質な肉を取って、普段食べない部分（耳や足、しっぽなど）を奴隷たちに与えていました。
奴隷たちの日常的な食事はトウモロコシや豆だけでしたが、支配者が食べていなかった部分を煮込んだ豆

に加えることを思いつき、塩やコショウを加えました。
現在のフェイジョアーダは、昔より美味しくなり、具に上質の肉やソーセージも入れています。そして、付け合わせる基本的な料理は“アブラご飯”（油とニンニクで炒めたご飯）、みじん切りにして炒めたケール、ファロファ（キャッサバで作られた粉料理）とスライスしたオレンジです。人の好みや各地方の食文化により様々なアレンジできます。
フェイジョアーダは毎日の食事としては少し重たいため、レストランなどのランチで提供され、家庭では一般的に、週末に家族で楽しく食事するときに出されます。皆さんもぜひ一度、食べてみてください。



☆ワンポイントポルトガル語講座☆
ヘフェイザン
refeição → 食事

問 市民協働推進課 (☎65-8711)

行

政

information

長浜市青年使節団員を募集します

問 市民協働推進課 (☎65-8711)

- 姉妹都市であるドイツ・アウグスブルク市へ「長浜市青年使節団」を派遣するため、団員を募集します。
- アウグスブルク市ではホームステイを行い、現地の青年との交流等を通じて国際交流を深めます。またアウグスブルク市以外の他都市の訪問も予定しています。
- 【派遣期間】 9月13日(土)～23日(火・祝) 11日間
出発が9月14日(日)・10日間に変更になることがあります。
- 【応募資格】 4月1日現在、満18歳以上30歳未満の市内在住者で、健康かつ協調性があり団体行動ができる人。
- 【募集人数】 8人（申込多数の場合は抽選）

- 【締め切り】 5月30日（金）必着
- 【参加費】 一人あたり約28万円（市から最大で10万円支給。燃料サーチャージ代等の変動で、参加費が変わる場合あり）
- 【応募方法】 市ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入し下記まで。申込用紙は市民協働推進課にもあります。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申込先 市民協働推進課＜本館2階＞
(☎65-8711、☎64-0396)
✉ kyoudou@city.nagahama.lg.jp

長浜市民国際交流協会からのお知らせ

●「語学教室」の受講生募集 ～外国語を学びませんか～

講座名	期 間	曜日	時間	回 数	受講料 (教材費別途必要)
Beginner English	5月11日 ～9月7日	日曜日	11時～12時	16回	16,000円
TOEIC講座（600点目標）			13時～15時		32,000円
幼児英会話（3,4歳）			10時～10時30分		12,800円

【ところ】 長浜市多文化共生・国際文化交流ハウスGEO（神照町）
【定 員】 各15人程度（先着順） ※受講人数が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。
※上記の講座の申込方法は、①講座名②氏名③電話番号を開講日の1週間前までに右記まで。

問・申 NPO長浜市民国際交流協会
☎/☎ 63-4400
✉ nifa_info@ybb.ne.jp

このコーナーでは、市立長浜病院のスタッフの紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ「健康豆知識」を紹介します。

市立病院通信 ③

お元気ですか



市立長浜病院 外科
責任部長 東出 俊一

がん治療 外来化学療法について

最近の統計では、全国で毎年約75万人が新たに「がん」と診断されています。
がんの治療には、手術、放射線、薬剤など、複数の方法を組み合わせることが一般的ですが、抗がん剤による治療は、その中でも重要なものです。
かつては、抗がん剤治療は入院して行うことが一般的でしたが、新しい薬や、副作用を軽くする方法が開発されたことなどにより、通院でも安全かつ効果的ながん治療を受けることができるようになりました。この仕組みを『外来化学療法』といいます。普段は自宅で生活を送りながら、最新のがん治療を受け

ることが可能となったのです。
当院の外来化学療法は、『外来化学療法センター』という専用の部署で行います。昨年度からは、一般診察室とは別の場所、専門の看護師、薬剤師等のスタッフを配属しており、ゆったりとした雰囲気の中で、落ち着いて治療が行える環境になっています。
センターには、がん治療に関する様々なパンフレットが常備され、がん治療の副作用を乗り切る工夫などを調べることができます。また、専門知識を持つスタッフに色々なことを相談することもでき、がんの治療を実際に行う場所としてだけではなく、がんと闘っている患者さんの憩いの場になればと考えています。
がん治療は決して楽なものではありませんが、『地域がん診療連携拠点病院』にも指定されている当院では、患者さんが、より快適に治療を受けられる取り組みを進めています。

問 市立長浜病院
(☎682300) (代表)

行

政

information

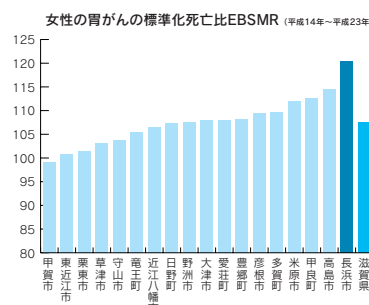
健康ながはま21（第3期） 生活習慣病の早期発見と重症化予防

問 健康推進課 (☎65-7779)

市民の皆さんの健康状態を調べてみると、次のようなことがわかってきました。生涯を通して元気に暮らせるよう、早めに健診を受診しましょう。

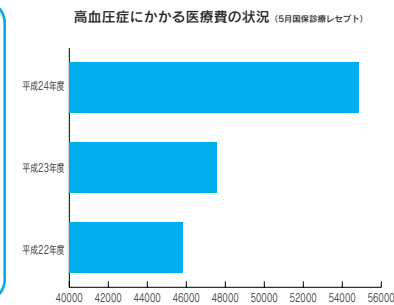
胃がん

長浜市の胃がんによる女性の死亡比は、県内でも高い状態です。



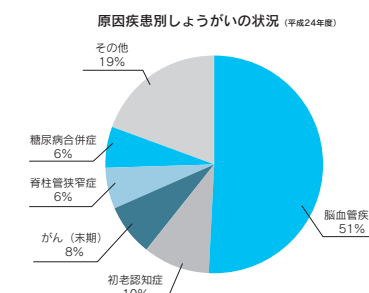
高血圧症

長浜市国民健康保険における医療費の給付状況から、高血圧症にかかる医療費が年々増加しています。



脳血管疾患

65歳未満の人で介護が必要になった原因の第1位は、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患です。



◆「症状が無いときや『自分は健康だ』と思っているときにこそ受ける」のが健診です！
4月に全戸配布したクリーム色の「健康づくり日程表」をご覧いただき、最終ページの申込書を郵送するか、健康推進課（☎65-7759）または保健センター高月分室（☎85-6420）までお早めに申込みください。