



広報あくね

昭和43年9月20日 第3種郵便物認可・毎月1回10日発行
鹿児島県阿久根市役所編集発行 1部10円

住民基本台帳人口と世帯数	
(2月1日現在)	
人口	30,433 (+11)
男	14,177 (-7)
女	16,256 (+18)
世帯数	9,484 (+4)
()	内は前月比



早春の浜辺を駆ける

- ……………柔らかな早春の陽ざし……………○
- ……………水ぬるむ波打ぎわ……………○
- ……………砂浜をひたすらに駆け抜ける……………○
- ……………子供たちは、健康そのもの……………○
- ……………希望の春はいまたけなわ……………○

(脇本海岸で、脇本小の持久走大会から)

減反目標は八十一タルク

農政推進会議を開く

しながら実施します。

転作作物は大豆 そば飼料作が有利

市の農業政策を検討する農改推進会議が、一月二十八日、園民宿で開催されました。同会議は、市内各農業団体関係者や、学識経験者など三十名で組織され、米の減反問題や、昭和五十五年度から年次別計画を策定する農村整備計画などについて審議しました。

自主的な転作で

同様農業機関団体と密接な連携をとりながら

目標達成を

阿久根市は、米の消費地で市内の生産量では消費を十分満たすことができない状態であり、しかも主に水田地帯の大半は湿地で転作は容易ではありません。このような中で、国・県が実施しようとしている水田利用再編対策を進めることは問題が多く残されています。

しかしながら、昭和五十一年度から実施された同対策は、農家の方々の努力により、昭和五十二年度、目標六十三、実績八十二、五十四年度、目標八十三、実績七十一など、目標をはるかに上回る実績をおさめることができました。

五十五年度、阿久根市に示された転作面積は八十一公頃で、さらに厳しい目標となっていますが、転作目標を達成するには、これまで

次の要領により、米作転作をすすめてもらうことにしています。

農家の方々の自主的な転作を基本とします。

①転作可能な水田を所有する農家の自主転作を奨励します。

②市内の公務員で米を作っている方は、県市の方針に協力していただくようお願いします。

その内容は、

①農村の現状分析

②問題点は何か

③問題点を是正する方策は

④何と何を整備すべきか

の四項目からなっており、各種の統計調査を分析、グラフや表にあらわし、できるだけわかりやすく作られています。

五十四年度は同計画の全体計画を策定。概要説明会を市内六地区で開催し、区長、小組長などの方々から貴重な意見を採聽しました。

五十五年度は、これらの意見をもとに、事業実施計画を策定。五十六年度から七年間に、十五億円の事業を実施する予定です。

同計画では、環境基盤の整備を重点的に行なう考えで、特に、農道、集落道、地区公民館、運動広場の設置など、たくさんの整備計画が盛り込まれています。



減反問題などを審議する推進会議

の転作には七千円から二万円が計算されます。なお農協の管理転作をすすめます。なお十アcre当たりの奨励助金は大豆・麦等の特定作物の場合は四万九千円、野菜類は三万四千円です。さらに地域ぐるみ

につしても、奨励助金三万四千円が支給されます。

農道・地区公民館など計画

農村総合整備事業で

◇左官 中村秋実、池田信夫、池田忠一、小島末廣、花田末雄、堀切光春、中原末則

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

白肌良文、前田勲、宮路信夫

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

白肌良文、前田勲、宮路信夫

四月から賃金改定 出水地区工友会

大工、左官などで組織している出水地区工友会では、四月一日から基本賃金を改定いたします。

就業時間は午前八時から午後五時まで、休憩時間は昼食時間が一時間のほか、午前午後各十五分ずつになっています。また、定休日は第一日曜日と第三日曜日となるので、協力ください。

新基本賃金は次のとおりです。
◎二級技能士 一般者は八千五百円。

◎二級建築士、一級技能士は九千円。

◎責任者は九千五百円。

◎満六十五歳以上の人には、各基本賃金の一割引以上。

④農協の管理転作に

明和五十四年度前期の技能検定国家試験に次の方々が合格されました。今後、より一層の技能向上につとめてください。

◇左官 中村秋実、池田信夫、池田忠一、小島末廣、花田末雄、堀切光春、中原末則

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

白肌良文、前田勲、宮路信夫

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

合格おめでとう

技能検定国家試験

明和五十四年度前期の技能検定

国家試験に次の方々が合格されました。今後、より一層の技能向上につとめてください。

◇左官 中村秋実、池田信夫、池田忠一、小島末廣、花田末雄、堀切光春、中原末則

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

白肌良文、前田勲、宮路信夫

◇豊山口勝彦

◇塙義（建築壁紙作業）濱田光教

施設園芸へ転換

整備進む

内区 丸地



道路なども整備される丸内地区

丸内地区（三十八戸）では、部落の共同施行により、水田のは場

整備事業が行なわれています。
受益面積が八・四四町で、従来は

新しい市営住宅七戸

市冷蔵庫近くに完成へ

総事業費四千五百万円で、高之口市冷蔵庫近くに市営住宅春畠団地の新築工事が、三月末の完成を目前に工事が進んでいます。

新しい市営住宅は、鉄筋コンクリート造りで、一戸当たり約

面積四百八十八平方㍍、一戸当たり約

五十九・七平方㍍（約十八坪）間

取りは六畳二間と四・五畳、それ

に台所、浴室などです。

同住宅は第一種住宅ですので、
入居申込資格については、住宅に困っていることなど制限がありますので、詳細は、市

都市計画課建築係（電話③1211）にお問い合わせください。



完成間近かの春畠団地

選によって決定。入居時期は四月一日からの予定です。

入居申込資格については、住宅に困っていることなど制限がありますので、詳細は、市

都市計画課建築係（電話③1211）にお問い合わせください。

転職訓練生募集

川内総合高等職業訓練校（川内市高城町二五二六、電話③0996-22121）では、転職訓練生を募集しています。

訓練の職種と定数は、機械科十名、呑吸料十名、電気工事科十五名で、訓練期間は一年です。

入校資格は、公共職業安定所から入校を指示された者で、訓練期間中は手当又は雇用保険がもらえます。面接は三月二十八日、午前九時同訓練校で。詳しくは職業安定所（③0996-22121）でわかります。

補助基準の十分に達しないために対象にならなかつたものの、新しい地域農政特別対策整備事業について、昨年十月着工したものです。総事業費は四千六十二万七千円（うち国・県補助金二千四百九十七万四千円）で、道路や、用耕水路等の農業生産基盤が整備されて、メロン・イチゴを中心作物

とした施設園芸の振興をはかる計画です。さらに、水稻の集団作業により、労働力の省力化と生産の向上、ハウス野菜等の経済による自立農家の育成、裏作による所得の増加、乾出化による転作の推進などをめざしています。

なお工事は三月末完成の予定。

誕生日
おめでとう

出生児 保護者 区名

田原 英記 力（高之口）

花田 審一 利治（仲仁田）

古野 由美子 耕治（寺山）

西田 友孝 障三（潟）

和田佳世子 始一（段）

坂口 靖彦 盛峰（潟）

堀浦 折橋 大輔 光徳（波留）

松尾 直樹 三男（中村）

中野 龍 貢（波留）

富永 大志 正俊（波留）

福浦 幸治 芳信（波留）

松木 亜由美 則男（黒之上）

福浦 幸壽 一良（黒之上）

高木 喬久夫（黒之上）

四月入校

「1年間で1,800人におよぶ尊い人命と1,300億円の財産が炎の中で失われた」

昨年秋に発表された消防白書は、こう伝えています。

ところで2、3月は空気がカラカラに乾燥して風も強く、いわば火災シーズンの「本番」ともいえる「危険な季節」です。

2月29日から2週間「春の全国火災予防運動」が行われますが、お宅の火の元は大丈夫でしょうか。



橋門を監察する保護委員会

〈消防白書〉は訴える

1,300億円が灰に

2月29日～3月13日

春の全国火災予防運動

火災

7分28秒に一件の割合で発生

消防設備の近代化や消防車両の増員などによって、火災一件当たりの損害額は以前に比べて減っています。

ところが、平年、出火件数は横

ばいもしくは増加の傾向をたどっています。五十三年は前年に比べて二〇%増の七万四百二十三件、

（全国）にものぼり、昭和四十八年の七万三千七十二件に次ぐ戦後二

番目の不名誉な記録となりました

一年間に七万四百二十三件とい

いますと、日本のどこかで十分

二十八秒ごとに火災が起きている勘定になります。そして毎日二十八、九人が火事で死傷し、三億五

千八百万円の財産が灰になつてゐるのです。火災の中で一番多いの



文化財防火デー

市内六か所を巡察

国では、法隆寺金堂が焼損した一月十六日を「文化財防火デー」と定め、全国的に防火運動を展開しています。当市でも、このほど「貴重な文化財を守ろう」と市内六か所の文化財を査察、管理状況などを点検しました。

この運動は、市民や文化財所有者の愛護思想の高揚を図る目的で実施されるもので、文化財保護審

議委員の黒神蘿樹さんや、消防署員など十人が参加、鷹本馬場の西

徳寺などを巡察、管理、防災設備などを調査しました。その結果、①江戸時代のしつ器を保存した土蔵に防火施設がない。

③全般的に良好な状態で保存されているが、この運動に対する市民へのPRが不足している。などが

消防車庫が完成

弓木野分團

弓木野分團（前田勲分團長）では、消防ポンプ車庫が古くなつたため新築し、このほど完成しました。新しい車庫は、市道沿いに購入した土地に建てられた鉄骨づくりの二階建。二階は団員の詰所です。総事業費二百十八万円（内市補助金九十万円）。現在、小型動力ポンプを使用していますが、近く積み込み車を購入の予定です。

は、建物火災で約四万件、次いで林野火災の七千三百八件です。これは春から異常乾燥が続いたことなどが影響し、たき火の不始末やタバコの投げ捨てが原因となることがあります。

市では、昨年二十九件の火災があり、一千三十万一千円の財産が灰になりました。火災の中では建物火災四件、林野火災五件、その他二十件で、出火原因のほとんどは、残り火の不始末やタバコで占められています。お互いに「そう

火の用心を心がけましょう。」に自動操作できる特殊装置が積み込まれています。

救急車は、社団法人日本自動車工業会から寄贈を受けたもので、二〇〇〇ccの二ベッド型。同署はこれに五十万七千円を加えて、クーラー、薬品箱、器材箱などを装備しています。

これらが配車されたことにより三十六年に購入した「空頭号」は廃車、また救急車一台は連絡車として使用されています。

最新式消防タンク車と救急車一台を配備

市 消 防 署

市消防署ではこの程、最新式消防タンク車を購入。「空頭二号」と命名し、配備されました。

同タンク車は、千三百十萬円（うち国庫補助金六百四十八万円）で購入、ディーゼルエンジンの六五〇〇cc、三噸の水と化学消火薬剤百四十升を積み、油量と減圧を同時に

装備しています。

これらが配車されたことにより三十六年に購入した「空頭号」は廃車、また救急車一台は連絡車として使用されています。

あり、一千三十万一千円の財産が灰になりました。火災の中では建物火災四件、林野火災五件、その他の火災二十件で、出火原因のほとんどは、残り火の不始末やタバコで占められています。お互いに「そう

作文コンクールで準日本一

おめでとう丸尾さん



美さんの作品が毎日日本に輸送された。応募総数は全国の小学校から約八千三百八十点（一年生六年生）

「忘れ物はなかか。体育服は二階にあつど。集金袋は木屋の引き出しの中。今日もきはつて勉強して

それは、中学二年の兄が、ひどいぜんそくで、時々、発作を起こしてはたおれるからだ。

こんな母に、私は、ちょびり
お化しようをして、きれいにして
欲しいと思う事がある。前に一度

の仕入れも母の仕事だ。
朝、五時に市場へ行き、早く水
揚げされた魚を仕入れ、一度家に
帰つて来て朝食の準備をし、七時
ごろまた市場へ行く。私や弟達が

「和、ご飯は卵が食べとつど」「何事もこんな調子で、いつもさっぱりしていて、なやみ事など全くないような母だが、実は、上に

とたんに明るい母にもどる。いそがしい魚屋の生活では、いつまでもよくよくよしてはいられないのだから、兄の治療費をかせぐためにも、人一倍働かなければならぬ。まるで

夕方はてんてこまいだ。店に入り切れないほどのお客さん、その注文に応じて、さし身にしたり、切り身にしたり、調理台とカウンターの間を行ったり来たりしている。母のいそがしさが、私の所まで伝わって来るようだ。ときどき電話のベルが鳴る。

紺のジャンパーにトレンチングズボン、それに黒い長ぐつにゴムの前かけ、まるで男のようなかつこうで、母は、魚を切ったり包んだり、せまいお店の中で立ち働いている。

遊びにむ中になく帰ると、「女の子は、夕方で回るもんじゃなく食事中、テレビ

「いらっしゃい。今日は何がよ
かな」「さしみ一人前？ ちょつと
持ってなあ」「はい、キビナゴ二
百グラムで三百円」

「奈保美、しょうちゅう屋までお通してくれ」

雑誌社などが主催した「わたしのおかあさんは日本一」コンクールで、阿小六年、丸尾奈保

作文は、長距離運転手の父、克己さんにかわって、魚屋を経営する母の美子さんの働く姿をいきいきと描いています。ここにその作文を紹介します。

ながら、学校への道を急ぐころ、大勢のおじさん達にまじって、ズリやヒラス、キビナゴ、サバなどの魚をせり、一人で車に積みこんでいる母の姿を想像すると、私も

「孝、孝、孝……」

の着物を着た母は、まるで、別人のようになっていた。私は、胸がどきどきして、母が何となくさぶしかつた。

ふと、こんな事をつぶやく母の姿には、店で魚を売っている時のせいのよさは、ひとかけらも見当らない。兄の病気が治って、母の苦勞が減るものなら、私も、自分の体を引きちぎってやってもいい

でも、角屋の母には似合わない。やつぱり、ジャンバーとズボン、それに長ぐつとゴムの前かは——。この姿がぴったりだ。

で回るもんじゃなかあ」

いと思う事がある。

母の声が聞こえる。いつもの元気な、いせいのいい私の母の声が

遠見ヶ岡を花の名所に

阿久根R.C.が桜の碑贈る

奉仕活動を続いている阿久根ロータリークラブ（菊池和則会長、三十人）は

立七十五周年

事業の一環と

して、眼下に

東支那海を見

下す遠見ヶ岡

（国民宿舎の前）の高台に

「桜の碑」を

建立（二月二十三日除幕式

を行ない、市に寄贈しまし

た。



民宿舎をはじめ、市内各所に六千六百本（内、遠見ヶ岡に三千本）

の桜を植樹し、時には除草や追肥を行なつたり、日曜にはかん水するなどして育てて来ました。さら

に今後は、「阿久根を桜の名所に」するため、目標一万本の植樹をめざすこととしています。

桜の木がすくすく成長し、花がほころぶ季節には、市民はもとより、訪れる観光客の目を楽しませ、心を柔らげてくれることでしょ。

児童ら四百人が 登山樂しむ

二月十一日、児童生徒と父母が参加して登山大会がありました。

同大会は、国の将来にならう子供たちの体力づくりと友達づくりを進めるため、市教育委員会、子年田連絡協議会、スポーツ少年団連絡協議会が毎年開いているもので、西目小と山下小に約四百人が集合しました。

参加者は、午前九時半、田原

第七回田代校区駅伝大会が、二月十七日行なわれ尾原が三年連続優勝しました。

同大会は、田代中学校を出発して米次公民館上で折り返し、同学校前を通って下田代三文字で再度折り返し、同校までの十六区間十

二・四キロのコースで健脚を競いました。同日は晴天に恵まれ、駅伝には絶好のコンディションでした。

なお成績は次のとおりです。

①尾原45分0秒②下田代③米次④中田代。

ご冥福をお祈りします

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するために、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

れたり、お産の時に出血や異常が多い、産後の回復も悪くなりがちです。貧血には、鉄剤が有効です。

フランスを考えた食事をとりましょ

う。

鉄分の多い食品

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

う心がけましょう。

健康教室

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

想的ですが、妊娠の約半数は11%以下で貧血です。

お茶、コーヒー

のり類、コンブ、ハマグリ、牛や豚の肝臓、大豆、あずき、春菊、ほうれん草等です。

定期妊娠検診は必ず受診するよ

う心がけましょう。

女性には、自分で気づかない貧血が多く、特に妊娠は循環血液量の増加と、胎児に鉄分を供給するため、月経と共に貧血が増えます。

女性には、自分で気づかない貧血があると弱い赤ちゃんが生

たり、インスタント食品ばかり食べている人では、なおさらです。

女性の血色素は0.1

以下で、12%以上が理

