

60 市制施行60周年記念事業

健康なんこく☆きらり☆フェア2019

～みんなアで元気と活力を貯めよう～

今年も「健康なんこく☆きらり☆フェア」を開催します。

と き 11月23日(土) 午前9時～午後3時

と ころ 南国市立スポーツセンター(前浜)

イベント内容

☆ 測定コーナー

血管年齢測定、脳年齢測定、肺年齢測定(昼休み12:00～12:40)、骨密度測定、転倒防止筋力測定(先着150名)、味噌汁の塩分測定(ご家庭の味噌汁を持ってきてください)

高知家健康パスポートの
ポイント(2点)提供イベント

☆ 相談コーナー

健康相談、歯の健康相談、くすりの相談、乳がんの相談



新設：高齢者の総合相談、こころの体温計

☆ そのほかのコーナー

昔遊びゲーム、バランス食体験、健康食の試食、高齢者緊急時対応コーナー



新設：高齢者メーク講座、東京2020オリンピック紹介コーナー、防災コーナー(クイズ、起震車体験ほか)、消防署コーナー(模擬消火体験、子供用防火衣体験、消防車両展示ほか)、マイナンバーコーナー、認知症カフェ「えがお」

☆ 高齢者メーク講座

高齢者メーク講座では受講生を募集します。

自分に似合った色の口紅を講師とともに見つけ出し、効果的な塗り方を学習します。メークをすることで気持ちが前向きになり、心から健康になることが期待できます。

■時間 / 13:00～14:00 ■参加資格 / 65歳以上の女性(南国市民に限る)

■参加費 / 無料(口紅のおみやげがあります) ■募集人数 / 15名

■申込方法 / 11月5日(火)～11月14日(木)電話受付 定員に達し次第締め切り

■申込み・問い合わせ / 保健福祉センター ☎863-7373

※講座はパーティーで囲います。受講生1名につき1名の同伴者が見学できます。ご希望の方は申し込みの時お知らせください。アレルギー等がある方も申し込みの時申し出ください。

☆ 「まほろばクラブ南国」体験コーナー

◎ キッズ遊びと体力づくり“走る 跳ぶ 投げる”

◎ 運動体験スペース(ダンス、体操、スラックライン、インラインスケートなど)

☆ サブアリーナでの催し(市制施行60周年記念講演会)

◎ 健康づくり講演会【定員150名】 申込不要

「老後に備えて貯金と貯筋 ～使って貯めよう筋肉貯筋、使えばなくなるお金の貯金～」

時間 10:00～11:30

講師：福永 哲夫 氏(貯筋運動の提唱者 東京大学・早稲田大学・鹿屋体育大学 名誉教授)

同時開催 南国市スポーツ協会主催

◎ スポーツリスクマネジメント講演会【定員100名】 申込必要

時間 13:00～16:00

第1部 講師：吉田 繁敬 氏 「プレーヤーと指導者の望ましい関係 適切な指導を考える」

第2部 講師：河野 徳良 氏 「スポーツ障害予防やリハビリテーション」

※参加希望の方はスポーツセンター(☎865-8015)へ直接お申込みください

■問い合わせ／長寿支援課(☎880-6556)



特集

南国市制施行60周年記念式典

昭和34年10月1日に後免町・香長村・岡豊村・野田村・岩村が合併し「南国市」として市制をスタートしてから、令和元年10月1日で60年を迎えました。当日は、ザ・ミーニッツにおいて市制施行60周年記念式典を開催し、市民や産官学の関係者など約350名の方にご出席を賜りました。

平山市長は「市の将来像を『緑とまち 笑顔あふれる 南国市』と定め、豊富な自然環境や受け継がれてきた歴史・文化を守り、未来に引き継いでいくために、市民の皆様と行政、その他関係組織による協働のまちづくりを進めてまいります」と市勢発展を誓いました。



▲市長式辞

【式次第】	
プレイベント	パネル展「南国市60年の軌跡」
アトラクション	三番叟(八坂神社) 和太鼓演奏(長岡西部青年団とふれあい教室)
1.	開式
2.	南国市制施行60周年記念動画放映
3.	南国市長式辞
4.	南国市議会議長挨拶
5.	来賓紹介
6.	来賓祝辞
7.	祝電披露
8.	南国市歌(大篠保育園)
9.	児童生徒の作文・習字の表彰※
10.	閉式

※児童生徒の受賞作品は、本誌12月号以降に掲載します。



▲年表と高知新聞掲載写真で市のあゆみを振り返るパネル展(市立スポーツセンターに展示中)



▲300年に渡って継承される八坂神社の三番叟(南国市指定 無形民俗文化財)



▲「南国市歌」を披露し60周年を祝う大篠保育園年長組の園児たち