

ふるさと 想い出



島内憲夫さん・物部出身
(順天堂大学助教)

感性はぐくむ土佐の自然

春、夏、秋、冬、南国市の四季は、私の感性を豊かにしてきてくれました。それ以上に、土佐の歴史・文化そのものが私に何かを語りかけてきたことも確かです。

土佐の歴史といえば、すぐに坂本龍馬が浮かびます。彼の人生は、いつしか私の人生であるかのように私の心を支配するようになりました。私に、明治維新を迎えようとしたあの激動の時期をひたむきに生きてきた彼からの学びを心に抱き、新しい社会の創造への意欲を常にかき立てています。

彼に優るとも劣らない育ての親がいます。それは、南国市の自然(牧部川、緑の田んぼ、太平洋)と文化。そしてそこに住む人々です。南国市は厚生省の健康文化都市の一つに指定されましたが、南国市はすべての点でそれにふさわしい風土を備えた「まち」であると私は信じています。

市民の皆さん、「みんなの健康と幸せ、そして高い文化を目指したまらづくりを、その気になってやろうではありませんか!」「やらないかんげよ!」
(千葉県佐倉市在住)

献血シンボルマーク募集

高知県では、県民の皆さんの献血に対する意識を高めるため、シンボルマークを募集します。

応募方法 彩色は自由。ケント紙又は画用紙の表面に図案(作品サイズ:100mm×100mm程度)、裏面に趣旨を明記してください。

応募資格 高知県に住んでいる方

締め切り 平成6年5月31日(当日消印有効)

発表 平成6年7月上旬予定

表彰 入賞者に賞状と記念品を贈り表彰します。

お問い合わせは高知県保健環境部薬務課(〒780 高知市丸の内2丁目4-1 ☎9581)まで

確立する』ことを目的にモデル的な取り組みとして実施したものです。
内容としては大きく分けて次の三つの事業を実施しました。

①疾病別健康教室
平成五年度市の健診を受診した方の中から、軽度の糖尿病、高血圧、高脂血症(高コレステロール)の要注意の方を対象に医師、栄養士、運動指導士、保健婦などにより、疾病の抗議や運動、栄養などを実施も含めて実施し、運動や栄養などから、このような疾病を予防していかうという目的で実施し、延べ百四回

で、三百十六人(三月八日現在)の参加がありました。

②四国一周ウォーキング大会の実施
「健康づくりの三大要素といわれている運動を市民一人ひとりの生活の中に取り入れてもらう」という目的で実施しました。

これは、一日中、万歩計をつけ、日々体を動かすことに注意してもらい、一日の歩いた歩数を計算して、地図の上で四国一周を目指すというもので、中間点(今治市)に到着すると中間点賞、そして四国一周を達成したら完歩賞を進呈することにしています。



現在三百四十一人の方に挑戦していただいております。もうすでに中間点に到達した方も六人(三月八日現在)もおられます。



エアロビクス教室

競い合いはありません。楽しみながら、でも少し頑張りましょう。

③各種運動教室
四国一周ウォーキング大会は主に、自宅での取り組みですが、どうしても自宅ではできない方や、まだまだもの足りない方などのために、保健福祉センターにおいてストレッチ・ウォーキング教室、エアロビクス教室、太極拳教室などを開催し、それぞれ六回で三百四十四人、三回で百五十四人、一回で百九十九人(三月八日現在)と多数の、それもいろいろな年齢層の方々の参加があり、大好評のうちに終わりました。

春の交通安全運動 4月6日(休)~15日(日)

- 安全運動の重点
1 シートベルトの正しい着用と教
2 子供、特に新入学児童の交通事故の防止
運動期間中に、次のような取り組みを行います。
6日(休)~15日(日)
▼交通安全パトロール
▼交通安全パトロール
▼交通安全パトロール
▼交通安全パトロール
▼交通安全パトロール
▼交通安全パトロール

狂犬病予防注射 および 登録

狂犬病予防法により、狂犬病の予防注射と登録を年一回しなければなりません。もし登録、予防注射をしなれば、法律により罰金を課せられることがあります。

料金の
▼定期登録・予防注射 4千9百円
登録 2千2百円
注射 2千7百円
▼動物病院で予防注射を受けた場合 注射のみ 3千2百円
個人依頼による往診予防注射を受けた場合 3千7百円
※ただし、往診料の必要な場合があります。

▼登録・注射に関するお問い合わせは生活環境課(2市役所内線341・342)まで
また、野犬については中央保健所(乳肉衛生係)☎262811まで

| 日 | 実施場所 | 実施時間 | 日 | 実施場所 | 実施時間 |
|-------|------------|-------------|-------|------------|-------------|
| 4月4日 | 日明見保育所 | 9:00~9:30 | 4月4日 | 黒尾公民館 | 9:40~14:00 |
| 4月11日 | 藤原中央公民館 | 9:30~10:00 | 4月11日 | 桑野 | 10:30~14:50 |
| 4月11日 | 竹中公民館 | 10:20~11:00 | 4月11日 | 市農協新井支所 | 11:00~11:30 |
| 4月11日 | 住吉 | 11:10~11:30 | 4月11日 | 市農協成合出張所 | 13:30~13:50 |
| 4月11日 | 市民体育館 | 13:30~14:00 | 4月11日 | 外山公民館 | 14:00~14:20 |
| 4月11日 | 龍岡公民館 | 14:10~14:40 | 4月11日 | 才谷 | 14:40~15:00 |
| 4月12日 | 西山公民館 | 9:00~9:30 | 4月13日 | 白木谷バス停前 | 9:30~9:40 |
| 4月12日 | 朝三郎 | 9:30~10:00 | 4月13日 | 市農協上倉支所 | 9:50~10:10 |
| 4月12日 | 長岡東部 | 10:10~10:50 | 4月13日 | 上八原岡宅前 | 10:20~10:30 |
| 4月12日 | 西島 | 11:00~11:20 | 4月13日 | 福石公民館 | 10:50~11:10 |
| 4月12日 | 左右山 | 13:30~13:50 | 4月13日 | 植野 | 11:30~11:40 |
| 4月12日 | 市農協国府支所 | 14:00~14:30 | 4月13日 | 植野 | 13:30~13:50 |
| 4月13日 | 久松公民館 | 9:10~9:30 | 4月13日 | 久礼田 | 14:00~14:40 |
| 4月13日 | 朝部福祉館 | 9:40~10:10 | 4月13日 | 同部町南本公民館 | 9:10~9:30 |
| 4月13日 | 市農協前浜支所 | 10:20~10:50 | 4月13日 | 定休寺 | 9:40~10:10 |
| 4月13日 | 物部出張所 | 11:00~11:40 | 4月13日 | 笠ノ川公民館 | 10:30~11:00 |
| 4月13日 | 田村西公民館 | 13:20~13:50 | 4月13日 | 同部町八幡公民館 | 11:10~11:30 |
| 4月13日 | 日童 | 14:00~14:30 | 4月13日 | 小電敷野神社 | 13:10~13:50 |
| 4月13日 | 市農協立田出張所 | 14:40~15:10 | 4月13日 | 中島沖公民館 | 14:10~14:20 |
| 4月14日 | 片山公民館 | 9:10~9:30 | 4月14日 | 西豊支所 | 14:10~15:00 |
| 4月14日 | 同部 | 9:40~10:00 | 4月14日 | 包束公民館 | 9:10~10:00 |
| 4月14日 | 三和 | 10:10~10:50 | 4月14日 | 岩村 | 10:10~10:40 |
| 4月14日 | 日三和支所 | 11:00~11:20 | 4月14日 | 堀ノ内 | 10:50~11:10 |
| 4月14日 | 新改田東場公民館 | 13:30~13:50 | 4月14日 | 下野田 | 13:10~13:50 |
| 4月14日 | 中田 | 14:00~14:30 | 4月14日 | 上野田 | 14:10~14:20 |
| 4月15日 | 十市農協加工事業所前 | 9:10~9:30 | 4月14日 | 西野田 | 14:10~14:50 |
| 4月15日 | 阿戸公民館 | 9:50~10:10 | 4月15日 | 宇日児童遊園地 | 9:30~9:30 |
| 4月15日 | 緑ヶ丘2丁目集会所 | 10:20~10:40 | 4月15日 | 中央福祉館 | 9:40~10:00 |
| 4月15日 | 十市支所 | 10:50~11:20 | 4月15日 | 南国中央作業市場 | 10:10~10:30 |
| 4月15日 | 小久保公民館 | 13:30~13:50 | 4月15日 | 南国市役所北側駐車場 | 13:40~14:00 |
| 4月15日 | 福生公民館 | 14:00~14:30 | | | |
| 4月15日 | 井川・千歳公民館 | 14:40~15:00 | | | |

運動・栄養・休養で健康に!

保健福祉センターの取り組み

市民の福祉と健康づくりの観点として、「南国市保健福祉センター」が完成して、はやく一年が過ぎました。この一年間で、「天皇、皇后両陛下のご視察」や「健康文化都市の指定」が実現しました。

指定「賞之御贈の披露」
「健康文化都市国際フォーラムの開催」
「健康文化都市・南国健康ライフプラン策定委員会発足」などいろいろなことがありました。

そして、平成五年度の最後、一月から三月にかけて「健康ライフ形成事業」を行いました。



エルゴメータをふんで歩歩数を確かめている皆さん