

「わかからママの集い」(母親教室)

ママの「ママ」を
楽しもう

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために妊婦教室を行います。さまざまな気がかりや不安を解消しましょう。

初産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。
【ところ】

南国市保健福祉センター

■受講料 無料

(ただし資料代500円)

■申し込み締め切り

1月31日(火)

※申し込み、お問い合わせは

南国市保健福祉センター(☎

7373)まで

日 時	内 容	持ってくるもの
2月14日(火) 10:00-14:00	・お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ~調理実習と昼食会~ ・歯の健康	母子手帳 エプロン ふきん
2月17日(金) 13:30-15:30	・安産のためのリラックス法 ・母乳栄養のための乳房の準備	母子手帳 ズボンまたは バスタオル
2月21日(火) 13:30-15:30	・赤ちゃんの育児(沐浴など) ・先輩ママと赤ちゃんとの交流	母子手帳 エプロン
2月23日(木) 13:30-15:30	・母子手帳の上手な利用法 ・産後の家族計画	母子手帳

母子相談員を
ご存じですか

母子・父子家庭や
寡婦の方々の相談に
応じ、自立に必要な
手助けを行います。
南国市に十二人の母
子相談員を委嘱して
いますので、ご遠慮
なくご相談ください。
【福祉事務所】

南国市母子相談員

任期：平成6年12月1日～同9年11月30日

地 区	氏 名	住 所	電話番号
上 倉 岩	坂本 秋子	亀岩865	☎1224
久 礼 田	橋詰 春彦	植田908	☎1084
国 府 豊	足利 多美	岡豊町 江村84-2	☎0602
長岡西部	中村 里井	篠原1934-1	☎2390
長岡東部	島田 信子	上末松371	☎3380
後 免 野	阿部 次子	下野田 573-1	☎3977
大篠西部	窪田 宇代	篠原778-2	☎5904
大篠東部	溝渕佳代子	大楠乙1403	☎2590
日 章 岩	末政須賀子	田村乙1114	☎3687
三 和 前	岡田 竹子	里改田1471	☎2746
前 浜	苅谷 順子	前浜2209	☎8364
稲 生 市	久万 喜美	稲生655-ロ	☎1907

活発に意見交換

香長地区健康づくり合同研修

市内十八地区の健康づくり推進委員会では、さまざまな活動を行っており、中でも香長中校区(大篠、三和、稲生十市)の健康づくり推進委員会では、平成元年から毎年合

同で研修を行っています。今年の会場は香北町の健康センター「セレン」。施設見学の後、宿泊施設「ピースフルセレン」にて同町の職員、健康・栄養推進員と保健事業

についての研修、意見交換を行いました。

南国市からは香長地区の健康づくり推進委員(竹内清朝幹事、市関係者ら三十人)が参加、香北町の野島民雄町長の出迎えを受けました。

生涯を通じた健康づくりを考



健康センターセレンにて

さわやか(せん)

山本 節士(せん)

(金地・岡山県中四国
酪農大学在学中)



今年成人式をむかえる山本さん。現在、岡山県の中国四国酪農大学で勉強中。4月には大学を卒業し、実家の酪農業を継ぐそうです。

「高校生のとき、家で牛の世話を手伝っていたのが、酪農の道に入ったきっかけ。なんとなく自分に向いているのではないかと思ったんです」という山本さん。大学ではしっかりと目標を持っていろんなことを学んでいます。

特に関心があるのは、牛の個体能力を上げ、少ない頭数で効率的に運営するやりかたや、環境問題に配慮しながらの運営などだそうです。「こういう問題を一つ一つクリアしていき、ゆくゆくは規模を拡大できれば」という夢があります。

体を動かすことが好きで、休みの日にはよくスポーツをしています。冬は毎週のようにスキー。また、バイクが好きでミニバイクのレースにも興味があるとか。

「卒業後は、家を手伝いながらヘルパーをし、勉強していきます。きびしいとは思いますが、頑張ります」とご両親にしてみれば可とも頼もしい息子さんではないでしょうか。

える上で「長寿運動教室」や「あるく、健康づくり」など、一人の健康推進員を、と絡打った「健康推進員養成講座」。「健康文化都市」などの話題で、活発な質疑応答が繰り返され、大変実のある意見交換会となりました。