

# ハ〜イ ちくと ごめん



ヴィチャン インスリサワン(タイ出身)

南国市に4年半住んでいます。バンコクは大きなまちですから、こっから来て金色の海のような稲の田んぼを見て、きれいだなぁと思いました。小さい電車もなつかしい感じがしました。バンコクで小さいころあったことを思い出しました。昨年はタイ米が話題になりましたが、味については食べ慣れたもののおいしいと思うので仕方ないんじゃないですか。ただタイに旅行した人がタイ料理の米はおいしかったという人が多いのに、日本ではおいしくないという声が多いのは、ちょっとおかしいですね。

3年前、飛び出して来たバイクをさせてシャッターに車が突っ込む事故をおこしました。最初「ホケン」という言葉がわからなくて困りましたが、保険もおりて何とか解決し助かりました。この経験から、年に一回、警察で外国人のための講習を開いて、トラブルの時の解決方法や交通法規など英語で教えてほしいとおもいます。銀行や駅、スーパーなど英語の説明もぜひ作って下さい。南国市には159人も外国人がいるそうですから。

い道が残されておき、順次拡張されてきています。が、事情があつて拡張できないところもあります。そのようなところは、視点を改めてジョギングや散歩などの、健康づくりに利用できる道に整備することを考えてはどうでしょうか。



十市 石土池のハス

の運動を市内全域に広げ、例えば少し前まではあちこちで見られたレンゲ畑を復活させたり、まこと市街を流れる舟入川と新川川に花の護岸を作ったり、季節の花を植えたりして、市民のやさしさを風景で表現する運動も進めていきたいと思っています。

このように、ハードとソフトの両面から心がなごむまちづくりを進め、誰もがいきいきと暮らせる舞台を作っていききたいと考えています。

## 健康文化都市を目指して



子供たちが安心して暮らせるまちづくりを

## 誰もがいきいき暮らせるまちに

健康文化都市とは、一口で言うとうと、誰もがいきいきと暮らせるまちです。誰もがその中には身体の不自由な人、高齢者、妊産婦、小さな子供といった生活弱者もいます。もちろん健康者もいます。最近では生活弱者の視点に立った施設や空間が整備されてきていますが、まだまだそういった人が気軽に外出や社会参加できないのが現状です。

健康文化都市にふさわしいまちとはどのようなまちなのでしょう。健康文化都市にふさわしいまちづくりや、施設や空間を整備するときに整備費の百分の一をやさしさを表現するための費用として盛り込む「やさしさ表現百分の一システム」を検討しています。また、後免町商店街を中心にした再開発事業「ザ・ごめんパワーアップシティー」地区事業にも、誰にもやさしいまちづくりを取り入れるよう関係住民の理解を得ていきたいと考えています。

また、街並みの創造は、市民や事業者の手によるところに



景観に配慮した舟入川の親水公園

周辺にも水と緑の回廊を整備されています。また、市内には車の通れな

が大きいものです。そのため市内に出店したり、事務所を持つ企業に、企業市民としての運動に参加してもらえよう呼びかけ、健康文化都市にふさわしい施設整備を進めていこうと考えています。

やさしい  
風景づくり

最近では親水公園などのゆとりと散策を楽しめるような空間が増えてきています。オフィスパークにも親水公園を作る計画があります。物部川

## 健康づくり講演会

とき 10月7日(土)

ところ 保健福祉センター

入場 無料

### 「しあわせは家族 みんなの健康から」

「家族にたてまえば不要、必要なのは本音と思いやり」小さな食い違いも見逃さず「トコトコ」やりあってわかりあう「ロクンカ」は「対一」で「力」説する「豊後市吉野町関係者」は明快で役立つと各地で大好評。

講師 小林千登勢 先生



昭和三十一年、共立女子高等学校卒業と共に文学座研究生になり、翌年NHKドラマ「父」に異例の抜てきをされ、芸術祭文部大臣個人演技賞を受賞する。以来女優として大活躍し、昭和四十年に新劇俳優山本耕一と結婚。一方、文筆力

にも優れ、終戦時の引き揚げ体験を娘に書き残すために書いた「お母さまのレール」で五十八年サンケイ児童出版文化賞を受賞。六十年出版の「袖すりあうも嫁姑」は二十万部のベストセラーとなる。女優・司会者・コメンテーター・エッセイストとして幅広く活躍のほか、私生活では妻・母・嫁として、多種多様な役割を变幻自在にこなす。

著書はほかに「夫婦は異なもの妙なもの」「嫁のタメ息姑のハギシリ」など多数。

昭和三十一年、共立女子高等学校卒業と共に文学座研究生になり、翌年NHKドラマ「父」に異例の抜てきをされ、芸術祭文部大臣個人演技賞を受賞する。以来女優として大活躍し、昭和四十年に新劇俳優山本耕一と結婚。一方、文筆力

### (プログラム)

10:00~12:30	骨粗しょう症コーナー	骨密度を測定し、運動・栄養・食生活のアドバイスを行います。1時間あたり10人の定員ですので、電話で保健福祉センターまで申し込みください。成人病予防のために、体内脂肪量を測定します。健康に関する各種パネルの展示コーナー。
10:00~15:30	体脂肪コーナー ミニ健康展 盆栽展	第16回南国盆栽展を10月7日より10日まで、当センターで開催します。
10:00~12:00	国保相談コーナー	国保制度・老人医療制度についてのご質問にお答えします。
12:00~12:30	試食コーナー	市食生活改善推進協議会による、健康食の試食講師 小林千登勢先生
12:30~14:30	講演会	「しあわせは家族 みんなの健康から」
14:30~15:00	お楽しみ会	入場券で豪華景品があります。なお先着200人に参加賞有り。

## マタニティライフを楽しもう

集い(母親教室)

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために母親教室を行います。さまざまな気がかりや不安を解消し、しなやかな心で産後を過ごす。気軽に参加してみませんか。

■参加料 無料(ただし資料代500円)  
■申込締切 11月6日(金)  
■申し込み、お問い合わせは保健福祉センター(☎7373)まで

■とき・内容など

日 時	内 容	母の手帳
10月13日(金) 10:01~14:00	お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ~調理実習と昼食会~ つわりをのりきろう 気になることを出し合おう	母子手帳 エプロン ふきん
10月16日(月) 13:31~15:30	葉なお腹のためにリラックスしよう (呼吸法) 乳房の準備をしよう「母乳で育てたい」 お父さん頼りにしています	母子手帳 ズボン バスタオル
10月23日(月) 13:31~15:30	お風呂に入れてね(沐浴実習) 先輩ママと赤ちゃんとの交流	母子手帳 エプロン
10月26日(木) 13:31~15:30	首の手入れをしよう 赤ちゃんをだっこしよう 母子手帳これから上手に使ってね	母子手帳