保育所に入所を希望する方に

来年四月から子供を保育所に入所させたい皆さん、申請書は下の日程により各保育所で面接して受け付けます。

※お問い合わせは**民生課保育管理係**（☎市役所内線135）まで

平成８年度　保育所入所面接日程

日	曜	面接場所	時間
1／16	火	十市保育所	9：30～12：00
17	水	浜改田保育園	9：30～12：00
		大湊保育所	13：00～15：00
18	木	春岡保育園	9：30～12：00
		明見保育所	13：00～15：00
19	金	大藤保育所	9：30～12：00
22	月	あけぼの保育所	9：30～12：00
		岩村保育所	13：00～15：00
23	火	長岡西部保育所	9：30～12：00
24	水	岡豊保育所	9：30～12：00
		久礼田保育所	13：00～15：00
25	木	凪保育所	9：30～12：00
		稲生保育所	13：00～15：00
26	金	国府保育所	9：30～12：00
		長岡東部保育所	13：00～15：00
29	月	後免野田保育所	9：30～12：00

井上梅茂氏が新たに議員に

溝渕純議員の辞職に伴い、十月に行われた市議会議員選挙で次点だった井上梅茂氏の繰り上げ当選が決まりました。これは、十二月三日の選挙管理委員会の選挙会で決定したものです。

井上梅茂73
【無・前5　農業　十市】

潤いと安らぎのある暮らしのために

南国市は昔から土佐の中心地として栄え、市内各地に歴史的な遺産があります。また、田園が広がり、昔からの暮らしの知恵が今でも多く引き継がれています。

社会が都市化されるなかで、これらは南国市固有の魅力であり、一つ一つを再点検し、現代と調和させていく工夫が求められています。

文化の再生と創造

田村遺跡などの大規模な弥生遺跡、紀貫之邸跡、土佐を平定した長宗我部元親は岡豊山に居城を構えました。また、野中兼山が新田開発などで現在の農業の基盤をつくり、才谷は坂本龍馬ゆかりの土地です。このように市内には歴史的遺産が多くありますが、その保全は決して十分には行われていません。

これらを保全して後世に伝えるとともに、歴史あるまちにふさわしい活用をしていく必要があります。現在も紀貫之や坂本龍馬にちなんだ祭りは行われていますが、長宗我部元親や野中兼山についても祭りを興したり、紀貫之邸跡周辺を歴史公園として整備するなどの方法が考えられます。

また、南国市は国の特別天然記念物の長尾鶏が飼育、保存されています。これは貴重な観光資源として、非常に印象の強いものです。健康文化都市のシンボルマークは、この長尾鶏をかたどったものであり、今後もこのように全国に南国市をアピールするものとして活用していきたいと考えています。

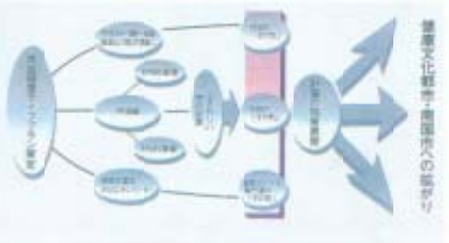
潤いある暮らしには、芸術を楽しむ機会があることも必要です。文化活動の拠点を整備していくこともこれからの課題です。

土佐日記出の祭り

現在市内に広がる田園風景は、心和むものですが、意識して保全しなければ、次第に変化していきます。この南国市ならではの景観を見直し、やすらぎのあるまちへと発展させていきたいものです。街並みの再認識と保全、祠の緑の再生、街路樹の整備など、無理のない方法で取り組んでいくことも必要です。

健康文化都市の実現に向けて

十回のシリーズで、南国健康ライフプランに沿って健康文化都市のイメージを紹介してきましたが、皆さんは南国市の、そして自分たちの暮らしの将来像をどのように描かれたでしょうか。健康文化都市・南国市の実現のためには、市民、専門家、行政それぞれが「その気」になることがもっとも重要です。今後も機会あるごとに健康文化都市をアピールし、また前回募集した健康文化都市のプランナーの皆さんに、市民の視点からの意見も出していただくなどの取り組みを進めながら、一歩一歩実現していきたいと考えています。



四国一周に挑戦してみませんか
～四国一周ウォーキング大会～

四国一周ウォーキング大会は、万歩計で毎日の歩数をチェックし、距離に換算してウォーキングマップ（四国地図）に書き込んでいきます。また、運動教室に参加するとボーナスポイントも。

中間点、また、完歩で記念品を進呈します。

普段の生活をしながら、四国一周に挑戦するこのウォーキング大会、あなたも完歩目指して参加してみませんか。

※お問い合わせは**保健福祉センター**（☎㊐7373）まで

《運動教室》（申し込み不要）

◪**とき**　左表参照
午前10時～11時30分

◪**ところ**　保健福祉センター

◪**参加料**　無料

◪**運動教室日程**

実施日	内容
1／19㈮	ストレッチ・ウォーキング
22㈪	ストレッチ・ウォーキング
2／2㈮	太極拳
6㈫	太極拳
13㈫	ヨーガ
23㈮	ストレッチ・ウォーキング
26㈪	太極拳
3／5㈫	太極拳
12㈫	ヨーガ
19㈫	ストレッチ・ウォーキング

ストレッチ・ウォーキングは運動靴、太極拳は室内用運動靴、ヨーガはバスタオルなど敷物をそれぞれご持参ください。

糖尿病を防ごう
健康づくりはか・ん・た・ん講座

今までに「血糖値が高い」と言われて、そのままになっていませんか。

糖尿病について知りたい人、身体にいいことを始めたい人、年はじめの健康づくりに参加してみませんか。

◪**ところ**　保健福祉センター

◪**参加料**　無料

◪**定員**　20人

※申し込み、お問い合わせは1月23日㈮までに**保健福祉センター**（☎㊐7373）へ

とき	内容	担当
2月15日㈭ 10:00～12:00	「糖尿病克服への近道」 「上手に楽しく食べるコツ」	ビデオ 中央保健所栄養士 味元　智子
2月23日㈮ 13:30～15:30	運動療法　体脂肪測定 「誰でもできる身近な運動」	ヘルスケア トレーナー 保健婦
2月28日㈬ 13:00～15:30	糖尿病のお話 あなたの疑問にお答えします	山本循環器内科 院長 山本　博憲　先生

ハーイちっくとごめん

沈　淵（中　国）

日本に来て、５年になります。高知医科大学の免疫学教室でガン免疫の研究をしています。ガンがどうしてできるのかということから始まり、リンパ球を使ってガン細胞と戦う治療法について研究しています。この分野の研究をしている人は、世界中に何万人もいるわけですが、免疫に関する学会でこの５年間で１０数回発表させていただきました。マウスの細胞を使って研究していますが、長期間不在にするとこれまで作り上げたシステムのことが心配で５年間中国には帰っていません。岡豊小学校３年の子供がいるのですが、中国語は忘れてしまったようです。家庭内での会話は全部日本語です。

高知には、都会と比べて親切な人が多いと思います。市民の人の友達も多くなり、一緒に飲みに行くこともあります。日本語を夜遅くまで勉強したかいがあって、日本に対する興味も湧いてきて楽しい日々を送っています。

前号のこのコーナーで「日章地区の運動会で妻が走ったのですが……」とありますが、走ったのはオウスさんの誤りです。お詫びして訂正します。