

岡豊コース  
【周回コース】 距離：約5km  
岡豊地区  
ウォーキングガイドマップ無料配布中

スタート・ゴール…  
JA南国市岡豊支所  
經由地…  
谷桑山先祖の墓・長曾我部  
家累代の墓・小蓮古墳・  
歴史民俗資料館・岡豊城



コース紹介  
岡豊支所を北へ出発する  
と、すぐ山並みがあり、そ  
の上段に谷桑山先祖の墓が  
あります(墓へは小学校通  
りバス停横の小道を登りま  
す)。小学校の北を通過して  
旧国道三十二号線を西へ行  
き、歴史民俗資料館への登  
り口を越えて二百ほど行  
った道の南側に長曾我部家  
累代の墓があります。さらに  
西に進むと岡豊病院への進入  
路があり、ここから小蓮古墳  
へと登ります。道を引き返し、  
歴史民俗資料館へ登る途中に  
香川五郎次郎(長宗我部元親

次男)の墓があります。歴史  
民俗資料館の建っている上段  
が岡豊城跡です。見晴らしが  
よく、花見にも適しています。  
遊歩道を下へ(南)へ降りる  
と、国分川に行きあたり、こ  
こに南国市唯一の沈下橋が残  
っています。川岸(北側)を  
上流へ歩くと岡豊支所に帰り  
着きます。  
各史跡をくまなく回ると、  
距離はさらに長くなります。  
このコースは健康文化都市  
プランナーの西川誠男さんか  
らの推薦です。  
○岡豊病院のすぐ西には、  
高速道路(米春開通予定)・  
産区(伊野間)の産区サー  
ビスエリア(仮称)の工事が  
進んでいます。

「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は  
健康文化都市への合言葉

ワンポイント、  
アドバイス  
コースは起伏に富んでいま  
す。小蓮古墳や歴史民俗資料  
館・岡豊城址などへは坂道が

コース紹介  
岡豊支所を北へ出発する  
と、すぐ山並みがあり、そ  
の上段に谷桑山先祖の墓が  
あります(墓へは小学校通  
りバス停横の小道を登りま  
す)。小学校の北を通過して  
旧国道三十二号線を西へ行  
き、歴史民俗資料館への登  
り口を越えて二百ほど行  
った道の南側に長曾我部家  
累代の墓があります。さらに  
西に進むと岡豊病院への進入  
路があり、ここから小蓮古墳  
へと登ります。道を引き返し、  
歴史民俗資料館へ登る途中に  
香川五郎次郎(長宗我部元親

歩こう会のご案内  
毎月第一・三曜日  
午前九時集合  
集合場所  
JA南国市岡豊支所前  
(国分寺まで往復)

健康づくりは、か・ん・た・ん講座  
糖尿病予防教室

健診で血糖値が高いといわれ、そのままに  
していませんか。  
病気について知りたい人、身体にいいこと  
を始めたい人、気軽に健康づくりを始めたい  
ませんか。

- 参加料 無料
  - ところ 保健福祉センター
  - 定員 30人
  - 申し込み先 保健福祉センター  
(☎7373)
  - 締め切り 12月26日(金)まで
- ※健康手帳をご持参ください



- 1回目 平成10年1月12日(月) 13:00~15:30  
栄養士のお話
- 2回目 1月22日(木) 13:00~15:30  
運動療法など
- 3回目 1月30日(金) 13:00~15:30  
医師のお話など  
中山拓郎農協病院副院長

母子保健計画を作っています

市では母子保健計画に取り組んでいます。この計画は、「近年の核家族化や少子化および女性の社会進出に伴い、子どもや親を取り巻く環境が大きく変化して、子育て環境の整備が緊急の課題となっていることから、保健・医療・福祉・教育機関および地域社会などが連携して、子育てを支援し、次の時代を担う子どもたちが健やかに生まれ育つためにはどうすれば良いかを考える」ためのものです。



この計画には、次の五つの基本的視点を盛り込  
むことになっています。

- ①安全な妊娠、出産の確保
- ②安心できる子育て環境の確保
- ③健康的な環境の確保
- ④個人の健康状態に応じた施策の推進
- ⑤思春期の課題への対応

また手法としては、住民参加、提案提案型の方  
法をとります。現在、市助役・教育長をはじめと  
する二十人の計画策定委員と、専門的な事項を検  
討する作業部会委員二十人で計画を作り始めてい  
ます。

ここでは、十月十三日に開かれた第一回の作業  
部会の様子をお知らせします。

計画を作る時はどこに問題があって、それを解  
決する方法は何かということを検討するスタイル  
が一般的ですが、この日の作業は、「こんな南国市  
だったらいいな」「こんな子育てをしたいな」と  
いう夢を語ることから、どのような条件がそろえ  
ばその夢が実現できるかを考えていく手法で進め  
ていきました。

事務局は、「母親が安心して育児できる南国市」  
「親子が自然の中で楽しく遊ぶことができる南国  
市」など六つの夢を提案しました。A・E・Cの  
三つのグループに分かれた作業部会委員が、この

この計画は、平成九年度末までに作らなければ  
なりません。短い期間ですが、少しでも皆さんの  
夢に近づきたいと考えています。

問い合わせ  
保健福祉センター(☎7373)まで

成人病予防食  
好評料理コーナー



じゃがいもの田舎風スープ

じゃがいも	400g	400g
玉ねぎ	160g	160g
バター	大サジ2	20g
固形スープ	2個	20g
牛乳	1カップ	200ml
塩	小サジ弱	2g
こしょう	少々	2g
パセリ	少々	2g

- 作り方
- ①玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。
  - ②玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもを加え炒める。
  - ③固形スープを4カップの水で溶かし、②に加え強火で煮る。煮立ったら弱火にして15分くらい煮る。
  - ④じゃがいもが柔らかくなったから牛乳を入れ、さらに10~15分煮る。塩、こしょうで味を整え、仕上げにパセリのみじん切りを加える。

エネルギー	175kcal
たんぱく質	4.1g
カルシウム	64mg
鉄	0.8mg
食塩	2.2g