

親子クイズ

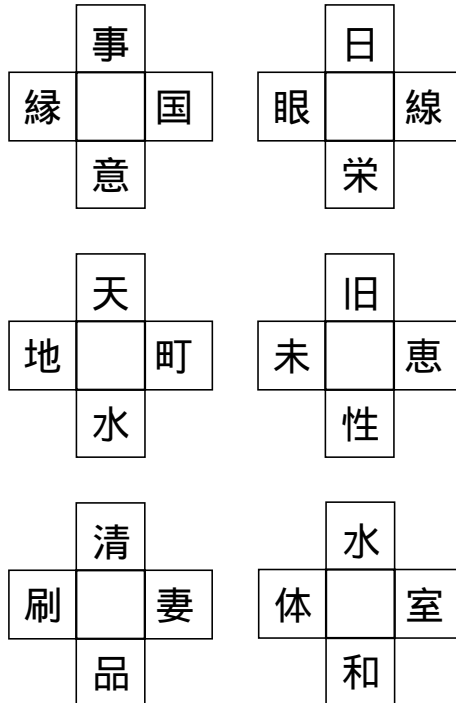


430

Q 上下左右の漢字と二字熟語になる漢字を□に入れ、その中の四文字を使って四字熟語を作りましょう。

* ヒント

今年も□□□□の精神でがんばろう。



■ 応募締切 / 平成20年 3月14日(金)必着

■ あて先 / ☎783-8501 南国市大堀甲2301

南国市企画課親子クイズ係

■ 賞品 / 正解者の中から抽選で、5名に図書カードを贈呈
応募総数 / 138通 正解率 / 93%

【429回解答】

$$\begin{array}{l} 9 - 5 = 4 \\ 6 \div 3 = 2 \\ 7 + 1 = 8 \end{array} \quad \begin{array}{l} 9 - 5 = 4 \\ 6 \div 3 = 2 \\ 1 + 7 = 8 \end{array}$$

【第429回当選者】

尾崎 史敏 さん(篠原)
中島 早貴 さん(国分)
宮武 愛 さん(緑ヶ丘)
岡田 直子 さん(立田)
竹内 愛唯 さん(前浜)

親子クイズは、広報委員が毎月順番に考えています。

市民からのお便り

小学校4年生の子どもと一緒に先月の親子クイズに挑戦しました。今月も楽しみにしています。

『健康標語』

いたわりあつ やさしいまちで
あなたがきらり 私もきらり

稲生 加藤智恵子

粗食です バランスよく食べ
キラリです

稲生 矢野のぶ

地産地消で きらりの 食卓

久枝 中村静

『私の健康法』

「私の健康法」

里改田 山岡禮子

この年齢になっても減らないのは口だけで、口の要求に全部応じるためには、何かしなければと思い15年位前から友人に畑を借りて、全自動農作業機を考案しました。

初めは、地域のボランティア活動で独居老人の弁当作りへ添える花束を作るためでしたが、少しずつ野菜も作ってみることにしました。雑草を刈って干し、拾ってきた落葉や糠を混ぜて焼き堆肥を作り、スコップで土を起こし、堆肥をたっぷり振り振り、鋤で耕します。すべて肉体労働です。で、ママゴトくらいはずし、かきまかせ、とても楽しいです。きれいにできたら近くの市場で売ってくれます。お金をいただくとはハートが

『健康標語』 & 『私の健康法』

踊って、これがまた、肉体労働と思っ
ています。

好きな物や事柄は我慢しない(一番の協力者は旦那様です)。食べたら動くを心がけていますが、この全自動農作業機の体重を五キロ減したい。腰や足への負担が少なくなつたら、もつともつと動きやすくなる
と夢見る老作業機です。

「健康へのチャレンジ」

大堀 西森律

「生命より健康が大事」と私が言つたら、友人はしばらくして大笑い、続いて私も大笑い。これは友人と私の会話のひとつであります。

「健康」この二文字こそ私にとつては、家中に貼っておきたい言葉です。

さて、私の健康法とは、とにかく足腰を鍛えるために歩く事、体を動かす事、それに脳トレ、これをモットーにしています。

早朝、地区公民館に向いてのラジオ体操(20人位で年中実施)終了後、友達と30分位近辺を歩き、朝食夕方は一人で近くの丘へ登る。これが日課です。緩やかな傾斜を登りつめると眼下に市の一部を見渡すことができ、快い風に吹かれながら汗をぬぐう。その瞬間ささやかながらも充実感に浸れます。また、そこには元気に歩いている方との出会いがあり、とても楽しいです。夜は一日のまとめとして血圧と歩いた距離を地図に記録する楽しみがあります。現在、四国一周33周目に入りました。これから健康であることを願っています。



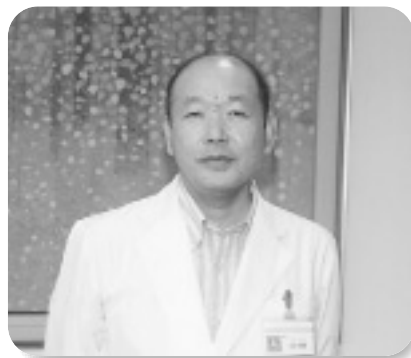
二店舗目を視野に



武市 光司 さん（大埴乙）

家族は両親、妻、娘2人の6人です。祖父から受け継いで酒屋を経営していましたが、11年前にコンビニ経営に切り替えました。私の主な仕事は、毎日の商品発注です。新商品が一週間に平均200近く出ていますが、どれを発注するかをいろいろな情報を集めて決めています。うちのコンビニの場合は、10年単位で更新が必要で、更新するはずいぶんと悩みましたが、現在では二店舗目を視野に入れ計画をしています。地元の人に誘われ消防団員になって約23年。そろそろ後進に譲らないかん歳かなと思いつつも頑張っています。

大好きなセリカ



安田 雅春 さん（緑ヶ丘）

両親、妻、子ども3人の7人家族。出身は岡山県で高知医大を卒業後、泌尿器科の医師になりました。医大の6年時に同級生だった妻と学生結婚をしました。子どもは両親が育てたようなものなので本当に感謝しています。旧車のセリカ（通称ダルマセリカ）が大好きで10年程前に手に入れました。そのセリカもここ5年は倉庫に眠りっぱなしですが、所有して眺めるのが好きなのでそれはそれでいいんです。いつかはセリカ全車種を倉庫に並べたいんですが、買えそうにないので、カタログを集めて楽しんでいきます。

「石土池の古代ハスの復活を願っています」という安田さん。地元の皆さんの共通の願いなんですよね。

市民からのお便り

先月の親子クイズは面白かったです。小学生の子どもにも解かせました。

南国市行政改革推進委員募集

市では、簡素で効率的な市政の実現のため、「南国市行政改革推進委員会」の委員を募集します。行政改革について、あなたのご意見・ご提言をお聞かせください。

- 対象 / 満20歳以上（平成20年4月1日現在）の市内在住者
 - 募集人員 / 公募委員3名程度
 - 委員任期 / 2年
平成20年4月15日～平成22年4月14日
 - 応募方法 / 所定の用紙に必要事項と応募理由を明記し、応募してください。
 - * 応募用紙は、市役所1階総合案内、企画課、領石支所、岡豊支所、十市支所に用意しています。また、南国市ホームページの「市政トピックス」のページからダウンロードできます。
 - 申込締切 / 3月24日(月)
 - 備考 / 委員の選考については記入内容を審査のうえ決定し、ご本人に通知します。
- 申込先・お問い合わせは、企画課企画調整係
(〒783-8501 南国市大埴甲2301
☎880-6553)まで

高齢者教室生募集

教室名	受講場所
中央高齢者教室	社会福祉センター
北部高齢者教室	久礼田体育館
後免・野田高齢者教室	野田公民館
大湊フレンドリー（前浜・久枝）	前浜公民館
三和しあわせ会	三和小学校体育館
十市・稲生高齢者教室	多世代交流プラザ
稲生ふれあい教室	稲生ふれあい館
日章生涯学習教室	日章福祉交流センター

- 対象 / 65歳以上の市内在住者
 - 実施期間 / 4月～翌年3月（全10回）
 - 受講料 / 無料
 - * 移動学習参加費や特別な教材費、また傷害保険料（年間100円程度）などは負担していただきます。
 - 申込先 / 生涯学習課または各地区の役員さんまで
 - 申込方法 / 電話、ハガキ、FAXまたはメールに教室名・氏名・住所・部落名・生年月日・電話番号を明記し、お申し込みください。
 - 申込締切 / 3月31日(月)
- 申込先・お問い合わせは、生涯学習課
(〒783-8501 南国市大埴甲2301
☎880-6569、☎880-6201
syougai@city.nankoku.kochi.jp)まで