

## 市民生活安定 対策本部できる

物価  
110番

情報をどうぞ  
商工水産課へ  
でんわ 3-2111

モノ不足、物価高騰にアタックして市民生活の安定をはかろうと「市民生活安定対策本部（本部長と国沢守道補佐監）」が発足しました。

同本部では、国、県の関係業界消費者団体、婦人団体、農協、漁協などとの情報交換を充実し、消費者側からの情報収集につとめるとともに必要に応じ流通状況の調査を行ないます。本市の実情にたって石油、電力などの安定確保について国、県関係業界への要請、県経済変動対策本部とのパイプ役など流通業界に対して必需物資の安定確保を図るため協力を求めることにしています。

市役所の窓口は商工水産課（2階北側）になっていますが、市民からの情報をまっています。

## 高血圧を

### 予防する

### 食事

わが国は、世界中で最も脳卒中が多く、養高知県の死亡順位でも第一位になっています。

この脳卒中は、高血圧が最大の原因です。一般に血圧は冬に高いのが特長ですので、今年の冬は石油の不足で大変に寒さもきびしいですが、寒冷に対するストレスを少なくするよう注意することも必要です。

高血圧と食生活には相互関係がありますので、血圧を高くしない食生活の工夫が必要です。

【注意することは…】

●米飯を減らし、おかずを十分に  
●若さの低下をきたさないため、たん白質を毎回の食事に欠かさないように（脂身の多い肉の食べ過ぎは動脈硬化を進める成分が多いので注意すること）

●新鮮な野菜、果物、海藻類は欠かさないように（ミネラル、ビタミンを補給し、便秘を整え体内の機能を盛んにし、高血圧の予防、治療にも役立ちます。ビタミンCは血管を強化する働きがあるので、ミカン色の濃い野菜は十分にとること）

●調味料の工夫…：割り醤油、酢油ソースを料理にかけて食べると薄味で食べられる。

●偏食をしないでバランスのとれた食事を。

●肥満をさけるために運動も（お酒もカロリーになるので飲みすぎない）

●塩分をとりすぎない工夫

●新鮮な材料で食品の持ち味を食べる。

●レモン、柚子、ダイダイなどで酸味をつける。

●味付を重点的に、料理の一品に集中的に他は無塩で。

●料理は無塩にして食べる時に調味料を使う。

●調味料の工夫…：割り醤油、酢油ソースを料理にかけて食べると薄味で食べられる。

●偏食をしないでバランスのとれた食事を。

●肥満をさけるために運動も（お酒もカロリーになるので飲みすぎない）

## 保母 保育専門学校

保母を養成する機関で、児童福祉施設で児童の保育に従事する女子に必要な理論、実習などを行ないます。

修業年限 二年  
主な経費 授業料はいりません。教科書代などを毎年約一万円のほか施設見学旅行費など若干。修学資金月五千円も借りられます。

## 農大 農業大学校

農業の専門技術、経営の研修を行ない自営農業者、技術指導者をそだてます。

教育期間 二年  
主な経費 授業料はいりません。食費、教科書代などは個人負担。一年生は全寮生、二年生は入寮は自由です。

## 農業 帰全農場

近代的な農業の基礎的な教育を行ないます。

修業期間 本科二年、研究科一年  
主な経費 授業料はいりません。食費、寮舎費は負担で全寮制です。教科書代など年間約

れと同じ程度以上の資格をもっている人。②満十八歳以上になつたあと児童福祉施設で一年以上児童の保護に従事した人③そのほか適当と認められる人。

申込の締切 二月二十三日までに県立保育専門学校試験係（高知市大原町一三三）へ

その他 保母の資格がとれ、児童福祉施設に就職したときは短大卒の待遇になります。

ほかこれらと同等以上の学力のある人など。

申込の締切 二月二十五日までに県立農業大学校（吾川郡伊野町波川二三四）へ

そのほか 農業改良普及員、畜産改良指導員の資格試験の受験資格。

短大二年卒業相当の学歴ができます。

三千円と若干の経費がいります。出願の資格 《本科》中卒とし卒業見込みの人など 《研究科》本科の卒業者と同等以上の人

申込の締切 二月二十五日までに県立帰全農場（高岡郡窪川町黒石）へ

## 身障 身体障害者協議会

市内で身体障害者は九百二十人（二級一六級にあてはまる人で身体障害者手帳をもっている人）いますが、組織をより充実したものとするために、新しく「南国市身体障害者協議会（前「南国市身障者協議会」が発足しました。この会は、身体障害者の親睦や身心の陶冶、相互扶助や体育

の進行、福利更正のほか身上相談、結婚相談など幅広い活動を目的に行なっています。

該当する人には個々にご連絡をしておりますが、ぜひ入会して会の発展にご協力をお願いします。

会費は、協議会の運営費として年額三百円です。くわしくは福祉事務所社会係でおたずねください。

## 大篠女学院の生徒募集

課目 <和裁・洋裁・編物・手芸  
料理・茶道・華道>

申し込み・4月8日まで  
問い合わせ・女学院 (4)2224  
教育委員会学校教育課 (3)2111

## きれいな町づくり

ゴミ収集は白木谷、奈路、成合など、北部地区も昨年12月1日より完全収集をしています。

ゴミ収集はつぎのようにやっていますのでご理解とご協力をお願いします。

▼一般家庭のごみ収集方法  
袋収集のステーション方式で週2回取り（不燃物は月1回）。収集日は別表のとおりです。

●収集手数料は………無料です。

●ごみ袋は………1袋10円です。紙不足のため、ことし1月から33円になりましたが、市民の負担は今までどおり10円です。

ゴミ袋の無料化については49年度予算にとりくむように検討中です。

●ゴミ袋の申込は……なるべくまとめた数量で部落の衛生委員まで。地区の衛生委員会がとりあつてくれます。

▼ゴミ収集についてはつぎのことを必ず守ってください。

●必ず市の定めたごみ袋に入れて出してください。指定の袋以外のものに入れたゴミや、定められた場所以外に出してあるごみについては、収集しないので特に注意して、ご協力ください。

## 地区別一般家庭ゴミ収集指定日

収 集 地 区 名	収集曜日
亀岩、宍崎、成合、白木谷、奈路、久礼田 国府、岡豊町、長岡	毎 週 月・木
稲生、十市、三和（浜改田を除く）	火・金
浜改田、前浜、岩村、久枝	水・土
長岡（東崎東部、中部、西部、祈年、小籠を含む） 後免町地区（横町を除く）	月・木
大篠地区	火・金
野田（長岡の宇田、中部、西部の一部、横町を含む） 日章地区	水・土

●収集時間は定められた収集日の午前8時までに集積場所に出してください。

収集日以外の日や収集が終わったあとには絶対に出さないこと。収集が終わった後に出すとゴミが次の収集日までのこり、犬や猫がかみ破いたり、散らかしてきたなくなり周囲の人に迷惑をかけるので必ず当日の朝8時までにしてください。

●指定のゴミ袋には空ビン、空カン、セトモノなどの燃えないものや、スプレーなどの爆発のおそれのあるものは絶対に入れないでください。不燃物は別に収集しますので、別にして集めておいてください。

●台所から出るゴミは十分水切りをして、小さいポリ袋などに入れて、それから指定の袋に入れてください。

●袋の口はしっかりしばり、作業中にゴミがこぼれ出ないようにして出してください。

●ゴミの集積場所は、部落から申請のあった場所を集積場所として指定してありますので、必ず指定の集積場所に出してください。

きないように、コーヒー類などへの砂糖の入れすぎ、菓子などの食べすぎはしない、太った人は減食と運動で標準体重にもとす。

楽しい食事が、制限、制限と考えながら食べるということでは苦痛になってきますので、厳重な食事制限をして中途半ばでやめてしまつたり、制限をある程度緩和してもバランスをとりながら長期に

わたって実行するのが効果的のようです。

病気の予防には、バランスを考えた食生活を実行することが大切で好みにまかせて食べたり、偏食したりすることが肥満となり高血圧以外の成人病にもつながりますので、若い時からの生活態度が大切です。