南国俳壇

根深汁夫の心を心とし　川村博子（忍冬句会）
夕焼にたたみ込まれて宴果つ　髙村三喜子（〃）
揺き終えし鐘の寒さに合掌す　和泉えい子（〃）
冬蔦の水中界の日向ぼこ　山中日夾（灯俳句会）
造船の高き灯に地にクリスマス　井上三里（〃）
神体の島を縁どる散紅葉　中村祭生（〃）
冬釜迄貯へおくと南瓜かな　西川とみ子（柿の実会）
版画彫る夫婦ひたすら暖炉燃ゆ　溝渕なおい（〃）
うづたかき落葉の庭となりはてぬ　川島青可（〃）

長生きへの努力

□人間と生まれて

人間と生れて健康と長生きを願わない人は一人もいない。

五十三年十月にまとめた総理府の全国調査によっても、老後で最も重要なことは「健康」だと大多数の人が述べている。

□健康と長生きは自分の手で

健康と長生きは自分自身の努力の積み重ねによってのみ得られ、他人から与えられるものではない。

□今まで何年生きてきたか

人間は百歳以上生きられる身体で生れてきているといわれている。

織田信長の頃は平均三十歳位、昭和初期には四十五歳位、昭和十年頃から急に伸びはじめて、五十二年には、男性七十二歳（世界一位、女性七十七歳同二位となり「人生百年」に今一歩とせまっている。

百歳以上の高齢者も全国で七百九十二人（県十四、市一）と年々ふえているが、この人たちは多年にわたり、健康と長生きへの絶えることのない努力を積み重ねられてきた方ばかりであろう。

□健康と長生きをまもるには

近年十歳台の子供にも成人病多発の傾向にあるときくが、三大死因である脳卒中（死亡率四人に一人）、ガン（同五人に一人）、心臓病（同七人に一人）の予防をすることにより十年以上は長生きできるという。

病気の早期発見、早期治療が何よりも大切です。

□野市方式

隣の野市町では、町と町民一体となって成人病予防活動をして、七年間に脳卒中死亡率を1/4以下にさげるという快挙をなし、さらに効果をあげようとはりきっているそうです。

□大豊町では

五十一年度の脳卒中死亡率六百六十一（人口十万に対して）で、全国平均百五十、県平均二百七十八を大きく上回る不名誉な全国一位でした。このため大阪府立成人病センター、本山保健所、地元医師の協力を得てその原因を究明、具体策を検討しているそうで、その成果がまちどおしいものです。

□わが南国市の現状は

次の表のように、大豊同様、わが南国市の成人病死亡率がいかに高いかがおわかりでしょう。

早急な対策がどうしても必要です。

死因／区分	脳卒中	ガン	心臓病
全国	157	127	94
県	278	150	134
南国市	286（123人）	182（78人）	169（71人）

人口10万に対する数字

南国歌壇

岩峡にるり色の海せまり来て　北村幸江
空を茜に能登は昏れゆく（能登半島の旅）　岡豊町　池添利江
片足の被爆鳥居はわがうちに崩れんとしてかろうじて立つ　大埇　亜矢　竜

市職員採用試験合格者発表

昭和五十三年度南国市職員採用試験の最終合格者が次のとおり決まりました。

★保母

竹村美津代（東崎）村山恵子（立田）松下なを（前浜）西川葉子（岡豊町）公文紀和子（比江）溝渕博子（大埇）

★幼稚園教諭

筒井佐和子（岡豊町）

★技能職

下田和香（久礼田）谷村美江（小蓑）佐々木美江（廿枝）北村真弓（立田）田内三智（国分）

★土木

浜田俊一（奈路）高田博通（大埇）前田寛行（十市）武市博明（十市）

★消防士

岩下浩仁（廿枝）

なお、採用は定数内職員の欠員の状況により昭和五十四年四月一日以降になりますが、採用候補者名簿の有効期限が原則として同年十二月三十一日までですので、この間に職員に採用されないときはこの資格を失うことになります。

保母資格取得中の場合は、昭和五十四年三月三十一日までに資格が取得できないと合格は取り消しとなります。

南国柳壇

梅一輪咲いて梅見の宴となり　立田　北村幸江
親切は人に与えし身に返る　立田　清岡照子
生活に紙の門松とけ込みて　また赤字武家の商法ままならず　後免町　隈田俊作
葱一束買うに勇気のいる世相　岡豊町　橋田井波
日記帳今年も愚痴を聞いてくれ　古市　島田八重子
跨がれて跨いで夫婦五十年　植田　吉本其梅

ご家庭で話し合って答えてください。答えは今月号の広報に出ています。

■もんだい・

南国市民憲章は、○ヵ条からなり、市民生活のモットーや道徳規範を定めています。

■しめきり・一月二十日(月)

■おくり先・〒783　南国市大埇甲2301　南国市役所内広報委員会　親子クイズ係

ミニ広報　健康に対する意識、仕事や家事に何らかの原因で無理がきかなくなったが38%

質問箱

住居表示とは……

〈問い〉

九月市議会で『住居表示審議会条例』の設置が可決されたことを広報で拝見しました。

私の住んでいる大篠は、直接この事業に関係があるように思いますので、『住居表示』とは何か、また住民の協力しなければならないものは何か、わかりやすくお知らせください。

池川武夫（稲吉）

〈答え〉

私たちの家や事務所などの住所をあらわす場合、町名と地番を使って○○町○○番地と書いたり呼んでおりますが、町の境界が判りにくく、番地が順序よく並んでいなかったり、また一つの番地のなかにたくさんの建物があったりして、市民生活や行政事務の遂行に大きな支障をおよぼしています。

これを解消するために、いりくんだ町界をすっきりさせ、道路などで区画された三十―五十戸程度の街区に符号をつけ、その街区内にある建物、工作物等に一定の方式によってつけられた番号により住居を表示しょうとするものが住居表示整備事業で、○○町○○番のように書き表わします。

町界、町名をすっきりさすため、場合によっては現在使われている町名簿を変更したり、別の町に編入されたりすることがあります。しかし、関係住民のご理解、ご協力がなければ実施できないものであり、関係者や、住居表示審議会の意見を重視し、できるだけ不合理の生じないようにおこないたいと考えますので、ご協力をお願いします。

なお、実施範囲や方法はこれから審議会にはかり決定するものですが、市の中心部分から順次輪を広げるように実施したいと考えます。いずれは質問者の地区も実施されることと思いますので、そのときはよろしくご協力をお願いします。

詳しいことは**企画財政課企画調整係**までおたずねください。

□年齢の若返りと人生

戸籍の若返りはできないが、精神年齢や肉体年齢の若返りは本人の努力次第でできる。

人生五十年は昔のこと、これからは人生百年をめざして努力する時代です。七十二歳で運転免許をとった上倉の仁尾四郎さん、六十七歳でこの春大学を卒業した桜庭一雄さんなどがんばっている人は多い。

□『長生きの体験を語る』の刊行

将来への希望をこめて、高齢者の尊い体験談を刊行して、広く市民の福祉向上に役立てたいと思います。

市民のみなさん、次にあてはまる方々をご推せんください。

◆豊かな精神生活を続けて、楽しく健康な毎日を送っている方。

◆いつでもできる簡単な運動を毎日繰り返し、長生きしている方。

◆だれでも作れる食べ物、飲み物を毎日欠かさずに食べて健康にくらしている方。

◆その他、健康や長生きの方法など、具体的にお知らせください。

連絡は、市老人クラブ連合会事務局（社会福祉センター内☎③444）へどうぞ。

高島田邦政（物部）

■答えのハガキには、必ずお歳・職業・住所を書いてください。

■賞品・特賞千円＝三人、残念賞（記念品）＝四人

第八十七回正解者発表

■答え・市政モニター制度も、今年で㈣年目になります。

■特賞・千円＝三人

大川節子さん（宍崎）

橋田清猪さん（里改田）

水田二男さん（久礼田）

■残念賞・記念品＝五人

杉本ゆりか（住吉野）土居尚子（十市）吉田益子（篠原）山崎多江子（下野田）竹内正昭（岡豊町中島）

おめでとうございます。これからもどしどしご応募ください。

ミニ広報　健康のためにどうしているか、なにもしていない25%75%は何らかの形で実施