秋風にのって子どもたちの元気な歓声が聞こえてきます。運動会があちこちで始まりました。この歓声を大人になっても出せるような社会を私たち大人は保障できるでしょうか。子どもの問題は大人の問題です。

暗いニュースがやけに目立ちます。明るい話題は余りないようですが、私たちはその原因をみきわめなければなりません。

衣がえのシーズンです。今の子どもは体格の成長がいい割に、骨が弱くなっていることが問題にされています。家庭でのバランスのとれた食事が不可欠です。＝健全な精神は健全な身体にやどる＝です。まず、スポーツの秋に強い身体づくりをめざしましょう。

秋たけなわ、10日は体育の日、27日からは読書週間と一年中でもっともすばらしい季節です。思いきり身体を使い、頭を使いましょう。

体力づくりや減量にと〝ジョギング〟が大はやりですが、心臓や足腰を痛める人が多いようです。ジョギングでは①ショクをやわらげるために底にスポンジの入った靴を選ぶ。②余裕のある速さで走り、疲労感があれば回数を減したり、中止する。③ジョギングでは身体全体の筋肉が使われないため、走り終えたら他の部分の筋肉もほぐすなどに注意し、とにかく、自分のペースを早くつかんで、健康な毎日を送ってください。

豊年祭に約八百人

豊かな住みよい地区めざし

長岡東部

待ちに待った豊年祭――この夏に続いた異常気象で延びていた『第二回豊年祭』（東部公民館主催）が、肌寒いくらいの九月十三日夜、長岡小学校グランドに約八百人が参加して盛大に開かれました。

今年は八月十六日の予定でしたが、土曜日ごとの雨で、ようやくこの夜の〝本番〟となったもの。南・北陣山、南・北三島、上・下末松、西山、上甘枝、西島、古市、東崎東部、祈年、宇田、北小滝の十四部落の人たちからは、日頃の練習の成果を早く出したい、と開催について再三の要請があったそうです。

夕方、六時過ぎから浴衣姿の人や〝ゴザ〟を持った人達が集まりはじめ、東京音頭や南国おどりなど五曲が流れるグランドに、約六百人が四列の円を描いて踊りまくりました。

ここの祭りの特徴は、大人が主役（踊り手の％）で、中年の男性もかなりいました。見物席からは顔見知りに盛んな拍手や歓声がおくられ、なごやかなふんい気。

グランド中央には、十二四方の舞台に高さ十㍍のやぐら、近くの神社から借りた大太鼓が交替で舞台へ上がって日頃鍛えた〝腕前〟を披露しました。

二宮純夫公民館長が「例年にない異常気象で〝祭り〟が延び、みなさんに迷惑をかけました。今夜の〝祭り〟を今年の苦労の慰労と、これからのエネルギーの蓄積にしてください。」と激励、九時半の打上げ花火まで心ゆくまで、やや時期遅れの〝盆おどり〟を楽しみました。

長岡東部地区には青年団組織がないため、公民館や婦人会、体育会がみごとな連けいで、昨年より地区ぐるみの参加を実現していますが、単なる〝お祭り〟にとどまらず、より生活に密着した行事として永く続けていってほしいものです。

第18回市民体育大会結果

■水泳（9月12日、大篠小プールで）

▽背泳（25㍍）岩崎豊彦26秒8
▽平泳女（25㍍）篠川千賀24秒9
▽自由（25㍍）浜田有一13秒8
▽バタフライ（25㍍）松尾寿一16秒5

■健康ランニング・ビッタリレース（9月14日、市民体育館で）

▽4㌔＝①大井政之12秒差②岩原松兄31秒差③井上能子31秒差
▽2㌔＝①田所芳恵6秒差②駄場敏起9秒差③島内紀代12秒差

■バレーボール（9月14日、高知工専で）

▽一般男子＝①はぜの木②三和青年団③クルーズ、南国市職
▽一般女子＝①岡豊ママサン②三和こんぴら③稲生FS、国府婦人バレー

■ソフトボール（9月14日、高知工専で）

▽Aコート＝西・甘・古チーム10：9植田
▽Bコート＝国府A16：6榎田町
▽Cコート＝南国Z11：2衣笠
▽Dコート＝明見13：6大湊OB
▽Eコート＝野田体育会B6：4十市体育会
▽Fコート＝稲吉部落16：8十市漁協

■バドミントン（9月14日、市民体育館で）

▽小学生男子S＝①清岡恭久②北原浩二
▽小学生女子S＝①竹田久美子②久万公子
▽中学生男子S＝①浜田康弘②松本安平
▽中学生女子S＝①吉井鈴恵②萩野まり
▽壮年男子S＝①吉川裕②田島惇己
▽壮年男子W＝①田島惇己・吉川裕②岩目貞愛・竹島寅吉
▽一般女子W＝①大崎美生・川添昌子②藤松充代・金子久美
▽フリー男子W＝①横山敦・藤松孝雄②吉田幸二・吉成和也
▽フリー男子S＝①岸本誠一②戸梶拓也
▽フリー女子S＝①川添昌子②大崎美生
▽初心者男子S＝①利岡起②芝弘之進
▽初心者男子W＝①吉井良一・利岡起②芝弘之進・浜田安弘
▽初心者女子S＝①吉田好子②北村光代

地区民の体力づくりと親睦に

―バレーボールに19チーム、200人が参加―

稲生

地区民の体力づくりと親睦・融和を目的とした――『第三回稲生地区バレーボール大会（主催＝稲生地区公民館・稲生地区体育会）』が、九月二十一日、地区民二百人余りが参加して市民体育館で開かれました。

大会には、男女混合の部に十四チーム、男性の部に五チーム、合わせて十九チームが参加、日頃の練習の成果をいかんなく発揮していました。

稲生地区には、体育館のような施設がないため、はるばる市民体育館へ出向いての試合でしたが、それでも子どもづれの応援など、館内は大きな歓声でいっぱいでした。

参加者の一人は、『地区内におもいきりスポーツができる施設がほしい。そうすればもっと盛大にできるのだが……。』と一日も早い施設の建設を望んでいました。

成績は次のとおりです。

◎男女混合の部

優勝＝立石チーム、準優勝＝小久保Aチーム、三位＝中谷Bチーム、四位＝土居ノ谷チーム

◎男性の部

優勝＝小久保チーム、準優勝＝衣笠チーム

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

◇訂正します

前号二ページで「空港周辺整備事業が五十二年度から始まった」とあるのは「五十三年度から」の誤。また五ページの「教育相談余話」は「教育相談余話」の誤りでした。おわびします。

南国歌壇

網打ちて捕りし初鰹夜の明けの雨に漏れつつ人はもて来ぬ　西野田　吉川定子

忘却の時よりなせし秋芳の洞の秘技いかに工よ　前浜　沢田千恵子

台風のしぶきをあびて色失せしウバメガシの立つ暖流の岸　領石　唐岩　勇

年経りて華やげる色褪のけば曼珠沙華燃ゆる赤きを愛す　植野　中司愛子

退院も間近き夫の曳く杖に合せて歩む朝露のみち　岡豊町　葛目治子

久方に休み終りと孫の来て朝顔研究説明くれし二年生　立田　清岡照子

南国柳壇

息切らし孫の後追ふ栗拾い　三畠　井沢正子

自慢とも愚痴ともとれる所得税　植田　吉本其梅

止めしが夏の夏邪の子行水す　立田　北村幸江

病みてこそ友の情のよめる時　大家寿恵子

神様が呉れた休暇を病んでゐる　古市　長野福美

酔ひ初めし美容の色と見て佇てり　大谷みえ（柿の実会）

早朝の一仕事終へ爽やかに　竹田明代（〃）

夏草に苔もたじろぐ畑かな　吉永加寿（〃）

祭来る　蝉にせかるる日々を経て　野口猿麿子（大篠俳句教室）

バドミントン羽根の行方の大夕焼　谷本深雪（〃）

夏草隠れに僕らの影型　廃校舎　椏谷雅道（〃）

梅雨あがる暮色ゆたかに皿を拭き　楠瀬秀子（〃）

梅雨果ての旅時刻表見て終る　岡田寿子（花樗俳句会）

紫陽花にそっと触れもし女旅　福井英子（〃）

短か世をつくつくほうしと歌ひあげ　大利フサエ（十市）

今年のお米「アラッまたいだワ」

おめでとう103歳

山下須磨さん（下島浜）

もうすぐ百三歳の誕生日――九月十三日、市内一番の長寿者、山下須磨さんの下島浜のお宅を小笠原市長や田中福祉事務所長らが訪問、記念品を手渡し須磨さんの長寿を祝いました。

須磨さんは、明治十年九月三十日生まれ、百二歳。間もなく百三歳の誕生日を迎えます。

須磨さんは、耳が少し遠いほかは、これといって悪いところはなく、足腰もしっかりしています。自分の身のまわりのことは自分でするし、毎日の散歩も欠かさずするそうで、針仕事も自分でできるほどの元気さです。

『何が好きですか』の質問には、『魚は食べません。野菜を食べます。』と答えが返ってきました。

須磨さん、健康に気をつけ、これからも長生きしてください。

南国消防署に新鋭救急車が

南国消防署に新鋭の救急車が――日本消防協会から寄贈されたこの救急車は、二千cc八人乗りで、患者室には特にヒーター・クーラー、クッション、酸素吸入ボンベなどが配慮された立派なものです。

四十四年には二百九十六回だった救急車の出動回数も、昨年は九百八十一回と、十年間で約三倍に。年々増え続ける〝救急業務〟に、活躍が期待されています。

なお、消防署にはこれまで、四十四年三月と四十九年十月に購入した二台の救急車がありましたが、今回の寄贈により一台を廃車し、市民のための救急業務にあたっています。

葉たばこ品評会に百二十九点

十月からの葉たばこの収納に先がけて、九月十九日高知葉たばこ耕作組合（吉川速雄組合長）主催による、『高知たばこ耕作組合管内葉たばこ品評会』が、南国葉たばこ取扱所（新年）で開かれました。

この耕作組合管内は十二市町におよび、三百三十六戸（うち南国市内は約二百戸）の耕作者がいる広い範囲です。

今回の品評会には、各耕作組合の婦人部長さんのお世話で例年より、多い百二十九点が出品（うち南国市七十点）、特等一点、一等四点、二等八点、三等十七点が選ばれました。

その中で、南国市の耕作者から一等に池知一輔さん（南三畠）が、二等に四名、三等に七名がそれぞれ選ばれ、記念品がおくられました。

今年の作柄は、長雨による日照不足が原因で二年つづきの不作。十㌃当り平均二百五十㌔前後と耕作者にとっては大きな痛手となっています。それに輪をかけ最近のたばこを取り巻く情勢は、米と同様売り上げの低下による多量の在庫をかかえ、それに強い減反政策などきびしく、耕作者には良質のたばこの栽培のみならず販売をのばす努力まで強いられそうで、悩み多い情勢です。

今年の夏場の異常気象による傷跡がここにも見られ、農家の方々は来年こそは〝豊作〟であってほしいと願っているようでした。

青少年非行化防止とPTA

溝渕徳馬（片山）

二十数年前、冠婚葬祭の簡素化運動が展開されました。その時私は、その運動が効果のない、税金の無駄使いであると新聞に投書したことでした。ところで、今のけんらん豪華ぶりはどうでしょう。

さて、この頃、青少年非行化防止運動が全県的に行われているようですが、これは前述の簡素化運動以上に目的達成がむつかしいと思います。アメリカでも何年も前からヒッピー族の氾濫に手をやいているようですが、このままだと日本もえらいことになりそうな気がします。

昔から子は母の背を見て育つ』といわれてきましたが、今の子どもの中には、親の眼の色を見て育っているような子どもがいるように思います。なぜそんな子どもがいるか、子どもが育つのに必要な土壌＝環境が大人たちによって次第に破壊されていくことに気づいているからかも知れません。最近は、子どもを〝くいもの〟にする商売がどんどん増えてきました。

これらは、親のフトコロをねらう曲者であって、一番の被害者は子どもたちです。戦争に負けた日本、今度は有り余った金に負け、子ども達がその犠牲にされはしないかと心配です。見落してはいけないのは、『児童憲章』の中味がだんだんうすくなっていくことです。

『去年は他人の子の非行をそしり、今年はわが子の非行に泣く』

こんな親たちが増えても減る事はまず無いという不安を感じます。

少年の非行化防止の最善策としてPTAの正常化をあげたいと思います。私はかつて、進駐軍教育民生部と県社会教育課の依頼をうけ、十三年間PTA役員を勤めた体験があります。（私は義務教育も修めておらず、しばらく夜間塾に通っただけで、その他はすべて社会教育の恩恵をうけてきた者で、社会教育には特に関心があります）

私の関係した集会は集りがよく、一家から複数の出席者があったりしました。それが正常なPTAの姿だと今でも思っています。

ところが、今は、PTAは、わが子のためにしようことなしに出席するという話も聞くようになりました。間違いの発端はこの辺にあるのではないでしょうか。

現在のままの社会教育活動を続け、PTAの正常化に手をつけないでいては、非行化防止の成果は期待できないと心配するものです。

▽低血圧とは△

血圧といえば、〝高血圧〟を考える人が多いようです。高血圧と反対に、血圧が低いときを一般に〝低血圧〟といっています。

血圧は、一日のうちでも高くなるときもあれば、低くなるときもあります。普通、最高血圧が一〇〇～一一〇九以下を低血圧と呼んでいます。低血圧の人はやせ型で、胴まわりの細い人によくみられます。

低血圧を起す原因として、自律神経の不安定な人、貧血や胃下垂のある人に多いようですが、心臓病、気管支ぜん息、甲状腺機能不全、脚気、栄養障害にもみられます。自覚症状として、疲れやすい、だるい、めまい、肩こり、便秘、足が冷える、食欲不振、乗物に酔う、はきけ、耳なりなどがあります。

低血圧は中風にならない、と安心している人もありますが、動脈硬化を起こさないとはいえません。動脈硬化は、一種の老化現象ですので、ときどき血圧をはかることが必要です。

治療法として、夜ふかしをさけ規則正しい生活をする、体操、運動、冷水・乾布まさつを行います。また、食事はタンパク質、ビタミン類を十分とり、便秘をしないようにし、胃症状のある人は食後三十分ぐらい右を下にして横になることが有効です。

今月の料理③

サンマのかおりづけ

朝晩がめっきり涼しくなり、いよいよ食欲の秋の到来。秋野菜や果物がおいしい季節でもあります。

サンマは〝塩焼き〟のほかに次のような調理方法もありますので一度おためしください。

◎材料（四人分）

サンマ　4匹
小麦粉
揚げ油
白菜　4枚
春菊　¼束
みかん　1個
レモン汁

a
- しょうゆ　大さじ2
- 清酒　〃
- 生姜汁　小さじ1

b
- しょうゆ　大さじ4
- 砂糖、ごま油、清酒　各大さじ1

c
- 赤とうがらし輪切り　1本分
- にんにく　½本分
- 塩　少量
- こしょう　小さじ½
- 酢　少量
- サラダ油　大さじ2
- 大さじ5

◎作り方

①bを合わせて、つけ汁をつくる。

②サンマは頭、腹ワタをとり除き、3枚におろし、3つくらいにそぎ切りにし、aに約15分つける。

③小麦粉をまぶし、油で揚げる。すぐに①につける。

④白菜はしんの部分を縦3センチ巾、横5センチ巾に切り、水につけてから水気をきり、レモン汁をかける。

⑤春菊は葉先をつみとり、水に放す。

⑥みかんは皮のまま約3㌢の輪切りにし、さらに半分に切り、半月にする。

⑦cをまぜ合わせ、④⑤⑥をあえる。

⑧器にサンマを盛り、サラダをつけあわす。

親子クイズ⑱

ご家庭で話し合って答えてください。答えは、この広報に出ています。

■もんだい・南国市○○○○審議会が、一年ぶりに開かれ、委員は市執行部の説明をうけた。

■しめきり・十月十五日（水）

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

■答えのハガキには必ず、住所・氏名・年齢・職業を書いてください。

■賞品・特賞千円＝三人、残念賞（記念品）＝五人

第108回正解者発表

（応募総数58通）

■こたえ・(鉛)(炭)(ガ)(ス)税でした。

■特賞・千円＝三人
門田佳織さん（植田）
和田　清さん（物部）
大谷倫加さん（甘枝）

■残念賞・記念品＝五人
松木幸江（浜改田）弘光輝男（十市）高田みち（片山）松下洋（前浜）岡村重枝（東崎）

おめでとう！応募ありがとうございました。今後もどしどしご応募ください。

市民ぐるみで『全国防犯運動』を推進しよう

10月11日～10月20日

この運動は、地域住民と警察、関係機関などが一体となって、全国いっせいに実施することにより、国民の防犯意識を高め、各種の防犯対策を推進して、犯罪のない住みよい地域社会をつくっていこうというものです。

運動の重点は、「侵入盗」と「乗り物盗」の防止です。南国警察署管内は、県下でも犯罪の多い地区です。市民のみなさんが、それぞれの家庭や、地域で防犯体制を見直し、犯罪のない明るい社会を築くために協力をお願いします。

「侵入盗」を防ぐために

侵入盗は、戸締りをしていないところや、錠前の弱いところをねらっています。これらの被害にかからないために、今一度錠前を確かめて、じょうぶなものと取り替え、ちょっとの間でも外出するときは必ず戸締りとカギかけを忘れないようにしましょう。

また、隣りどうしで声をかけ合い連帯意識を盛りあげて、ドロボウにスキを与えないような地域ぐるみの防犯体制を整えることが大切です。

「乗り物盗」を防ぐために

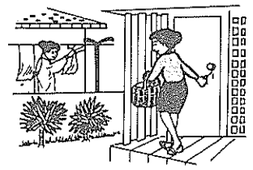
最近、自転車やオートバイ、自動車の盗難がますます増えています。そして、その八十割は、カギのないものやカギをかけ忘れたものです。道路端などに放置しないで、とめたその手で必ずカギをかけましょう。

また、自転車の防犯登録は、盗難の防止と万一盗まれたときの発見にたいへん役立っています。まだ防犯登録をしていない方は、もよりの自転車店で登録しましょう。

『しめたはず
　しまったはずでも
　　もう一度』
（昭和55年度県内防犯標語
　児童生徒の部優秀作）

『忘れるな
　心のカギと家のカギ』
（香長中三年岡秋子さん）

【南国警察署】



互にかけあう声とカギ

交通実態調査にご協力を

10月初旬～11月初旬で実施

交通施設の計画や、その他都市施設の計画をたてるときの基礎資料にしようと、「交通実態調査」を次のように実施します。

この調査は、高知県と関係市町が共同で、高知広域都市圏について〝人の動き〟の実態を調査するものです。

(1)調査区域
高知市、南国市、土佐山田町、伊野町、春野町

(2)調査対象者
調査区域内の全世帯のなかから無作為に八百を選びます。その世帯の満五歳以上の人が対象となります。

(3)調査内容
指定された日の行動について、「いつ」「どこからどこへ」「どんな交通機関で」などです。

(4)調査方法
調査対象者に選ばれた家庭には、あらかじめその旨を「ハガキ」でお知らせした後、調査員が伺ってくわしく説明します。

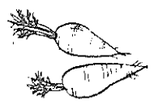
(5)調査期間
十月初旬から十一月初旬にかけて実施します。

調査対象となったご家庭のみなさんのご協力をお願いします。

【建設課都市計画係】

12周年記念感謝

土曜市



◪とき・10月18日（土）午前8時～午後6時。

◪ところ・土曜市会場（南国警察署を西へ入る）

◪特別な催し物（2時～、雨天決行）

(1)チャリティーオークション（せり市）＝売り上げ金は土佐清風園、土佐希望の家へ寄付。

(2)くじ引きと抽選会＝賞品たくさん。

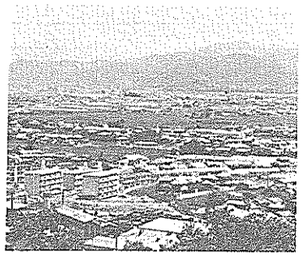
(3)カラオケ大会＝20名が参加。

※カラオケ参加希望者は10月11日（土）までに、土曜市会場か市産業経済課まで申込んでください。（申込者多数の場合は抽選）

(4)もち投げ（2俵）

10月31日までに必ず申請を

市街化調整区域内の宅地化



市街化調整区域内の開発行為は、原則として規制されていますが、特例によって許可されるもののうち、次の①から③のすべてを備えているものについては、ことしの十月三十一日までに提出して許可をとってください。

期日を過ぎると許可の対象となりませんので、該当者の方で建築を希望している方は十分ご注意ください。

①昭和四十五年十月三十一日以前から土地の登記簿上宅地や雑種地、または宅地の目的で農地転用許可や建築確認を受け、実態上からも宅地であったことが確実なもの。

②その土地が既存の集落内にあり、目的が自己の居住用または業務用の建築物。

③その土地に建築することが止むを得ないと認められ、市街化を促進する恐れのないもの。

なお、くわしいことは建設課都市計画係でおたずねください。

【建設課都市計画係】

今月の納税

県・市民税（3期）
国保税（2期）
納期限は10月31日(金)

国鉄後免駅から10月1日からダイヤ改正

より便利で、より快適な旅を―国鉄ダイヤが、十月一日から全国いっせいに改正されます。

主な改正内容は、次のとおりです。

◎四国の急行列車のグリーン車が普通指定席車に変わります。

◎定期券で、すべての急行列車が利用できるようになります。

◎特急券、寝台券、指定席券は、これまで一週間前から発売していましたが、一カ月前から発売するようになります。

澄んだ空にさわやかな風がわたり、いよいよ行楽シーズンです。旅に出ましょう。

旅についての相談、改正ダイヤの内容などは、国鉄後免駅でおたずねください。

おすみでしょうか国勢調査

10月1日の国勢調査にご協力いただきありがとうございました。

もし、留守などのために、まだ調査票をお出しになっていない方、ご家庭に調査票が配られていない方がございましたら、お手数ですが10月15日までに市役所企画財政課☎③2111（内線433）までご連絡ください。

【企画財政課】

毒物劇物取扱者試験

「一般・農業用品目および特定品目毒物劇物取扱者試験」が、次のように実施されます。

◪日時・10月29日（水）午後1時～3時30分

◪場所・県庁正庁ホール

◪願書の受付期間・10月20日まで

◪試験についてのおたずね……

受験手続きなどくわしいことは、高知県保健環境部薬務課☎0888㉓1111（内線440）へおたずねください。

なお、受験希望者に対する講習会が10月5日（水）午前9時から午後5時まで、県庁正庁ホールで行われます。

マイホームと税金

マイホームを持つことは、多くの方の夢でしょう。

さて、その夢がかない住宅を新築したり、新築住宅を購入したとき、一定の要件にあてはまれば、住宅取得控除が受けられ、最高六万円が三年間、所得税額から控除されます。

この控除を受けるためには、確定申告書に所定の書類を添付して申告することになっています。ただし、サラリーマンは、一年目に確定申告をすると、二年目、三年目は、年末調整で控除が受けられます。

はお、昭和五十六年一月一日以後居住したときの住宅取得控除は、変わりますので、ご注意ください。

くわしいことは税務署でおたずねください。

【南国税務署】

●安全は、家庭のなかから、しつけから