第7回 文化祭

10月28日～11月3日

市民体育館で

■展示部門

10月28日(土)～11月3日(月) 9：00～17：00

俳句、短歌、書道、絵画、写真、漫画、生花、アートフラワー、工芸、袋物工芸、陶芸、盆石盆画、茶道

■舞台部門

11月3日(月) 10：00～17：00

音楽、剣詩舞、詩吟、日本舞踊、大正琴、箏曲、コーラス、民謡、謡曲

南国市の総合計画のための市民意識調査と市民論文の募集

このたび市役所では、二十一世紀の「市像」を展望し、八十年代の市政の方向づけとなる「総合計画」をつくることになりました。

この計画は、①市民生活の向上、福祉の増進を目指し②総合的かつ計画的な行財政運営を行うために策定するものです。

次の「市民意識調査」と「市民論文」は、広く一般市民の方々の声を聞いて、計画書に生かすために行うものです。

市民のみなさんのご協力とご投稿をお待ちしています。

◪市民意識調査（アンケート）

市の発展の方向についてどのようにお考えになっているのか、全世帯の十分の一に相当する、二十歳以上の方、千四百人を無作為に抽出し、アンケート調査をします。

◎実施期間……10月下旬。対象者となられた方へ直接郵送します。

◪市民論文の募集

◎課題・二十一世紀の南国市、「南国市の未来像」

◎応募資格・二十歳以上の市内に居住する方。

◎締切り・昭和55年12月27日(土)

◎賞金・最優秀作品（一席）…五万円、優秀作品（二席）…各二万五千円。

※くわしいことのおたずねは…市役所企画財政課☎③2111（内線433）まで。

【企画財政課】

勉強部屋の正しい照明

お子さまの勉強に、スタンドのあかりだけでは、目が疲れます。

天井灯とスタンドを併用して部屋全体を明るくすることが大切です。

天井灯は、6畳の部屋の場合、けい光灯なら20W×3本または30W×2本、白熱灯なら100Wが適当です。

【四国電力】

たばこは市内で!!

消費税、昨年一億二千万円が市へ

愛煙家のみなさん、日頃すわれているたばこには税金がかかることはご承知のとおりですが、いますこしご協力いただけませんか。

五十四年度、市へ入った税金は約一億二千二百万円で、財政難の市としては貴重な一般財源です。

このたばこ消費税は、公社から市内の小売店に売り渡すたばこに対して課せられるもので、市内で多く消費するほど税も多く入るしくみになっています。愛煙家のみなさん、同じたばこを買うなら「市内」で買ってください。

よびかけ欄

フィリピン戦没戦友の塔

慰霊祭と合祀祭のご案内

フィリピン戦没戦友の塔は、元独立歩兵第一八四大隊（朝倉にて編成）の生還者によって建立されましたが、フィリピン方面で戦没した陸・海・空各部隊の戦没者の方々も合祀することになり、第三回の合祀祭と慰霊祭が次の日程で行われます。

◪日時・10月20日（月）、午後1時～

◪場所・高知市五台山、護国神社戦没戦友の塔前

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】

『年末事業資金』

申込みは11月10日までに

今年も『年末事業資金』の申込みを受付けています。申込み事期が遅れますと年内貸付けができないこともありますので、申込みはお早めに……。

なお、この資金のくわしいことは南国市商工会☎④3073までおたずねください。

【南国市商工会】

無料法律相談

高知弁護士会の弁護士（二～四名）の方々が来られて『無料法律相談』が行われます。法律がわからずご家庭で悩んでおられる方、多数相談においでください。

◪日時・10月25日（土）、午前10時から午後1時まで。

◪場所・社会福祉センター

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)

貧血とは

貧血は、血液中の赤血球および血色素（ヘモグロビン）の数や量が、正常に比べて減少している状態です。血液が赤いのは血色素のためで、低血圧と貧血は同じものではありません。赤い血液でも薄いものは貧血であり、濃い血液は多血症です。

動脈の血は鮮紅色ですが、静脈の血は暗赤色をしており、赤血球は主として骨の骨髄で造られますが、脾臓やリンパ組織も関係しています。女性が男性に比べ貧血の多いのは、食事や月経に関係があります。

＝貧血の症状＝

頭痛、頭が重い、めまい、耳鳴りをはじめ、階段をのぼるとき、どうきや息切れを訴えることがあります。全身の脱力感、消化器障害を伴ったり、爪がたてに割れたり、口角が裂けることもあります。

皮膚が蒼白で、一見貧血のように見えても、血液の検査を行い、赤血球、血色素が正常の場合を仮性貧血といいます。

脳貧血は脳の血管の血液量が一時的に減ったために、気分が悪くなったり、意識がなくなったりします。そのときは静かに頭を低くして寝かせておくと治ります。貧血とは直接の関係がない場合もあり、脳貧血を起こしやすい人は、血液検査をおすすめします。

＝貧血の原因＝

外傷や手術によって急に血液が体外に失われる場合、溶血といって血液が体内でこわされる場合にも起こります。また赤血球を送るため必要なタンパク質、鉄、銅、葉酸、ビタミンB_{12}、ビタミンB_6の不足によることもあります。

慢性の出血には、痔、胃潰瘍、胃腸ガン、血尿、喀血、婦人科出血（子宮ガン、筋腫、性器出血）肺結核、リュウマチ、寄生虫、肝臓病、腎臓病などにも貧血が起ります。脾臓が大きくなったり、骨髄の病気のために起こることがあります。

＝治療法＝

原因の疾病を治すことがまず大切で、安静、日光浴、新鮮な空気、食事療法に心がけること。食事には牛、鳥、豚の肝臓、鶏卵、果実などが有効で、ほうれん草、バター、牛乳、チーズなども効果があります。鉄剤の注射、服薬、ビタミンB_{12}、葉酸などがありますが、医師の指示を受けてください。

※合祀ずみの方々にはご案内を差し上げませんので、当日ご参詣ください。

元独立歩兵第一八四大隊戦友会

第一回嶺南「菊花展」

とき・10月20日（月）～12月10日（水）

ところ・南国市十枝「巨峰園」

主催・嶺南菊花愛好会、事務局＝大崎タクシー☎②0232

後援・南国市農協国府支所、巨峰園

※当会では、来年より寒ラン、エビネラン、サツキ、朝がおなどの展示会も計画しています。