



農家のくらしを考える

農業婦人ら 百五十人が参加して



農業者が健全な発展をとげるために、意見発表や討議を行って、健康で明るい家庭、村づくりを目指す。と「第2回農家のくらしを考える会」(主催「南国農業改良普及所」)が二月五日、南国市社会福祉センターで開かれ、市内はもとより、香我美町、吉川村の農家の主婦ら、約百五十人が参加しました。

午前中は、五組の専業農家夫婦(市内から、井沢敏・利恵さん、長岡・川村一成・八重さん)と上倉

橋野之夫・妙子さん、稲生、の三組が「くらしの内外」について、次のような意見発表を行いました。

《家族のこと》

▼子どもに恥かしくない家庭づくりに精進したい。▼結婚して初めて農業を経験したが、想像以上にきびしく泣いた事もしばしば。

▼主婦の腕と愛情が農家の健康の「キーポイント」です。▼その家の味、母の味を創造しよう。

《経営のこと》

▼自家労働力のフル活用を。▼適地適作を。▼「山の幸」の換金方法の検討が必要。▼収穫物の自給は最高のせいにくです。▼農業には十分気をつけなければ。

《地域や嫁のこと》

▼若者からの提案で集会所が進み、これによって老若の会話が進んでおり、部落に連帯感ができた。

▼これからは農家同志の交流を深め、精神的なゆとりが必要となる。

▼嫁をもらう側の姿勢によって嫁不足はある程度解消されよう。農家の変革が必要だ。

また、午後には、米の消費や地域に役立つくらしなどについて、次のような意見が出されました。

▼米の消費は市街地の二十、三十代の方が一番少ないようだ。この方々の子どもはますます食べなくなるだろう。消費拡大のために生産者もPRが必要だ。おいしい食糧もPRが必要だ。▼学校給食も、おかずだけにして、ごはんは子どもにあった量だけ家から持たすというのはいかがだろうか。▼野菜は、「サラダ」など、生のままでの消費が好まれているようだが、根菜類の煮物など、昔を見直した料理方法での消費拡大を考えてみては。▼生産費を低くするためには、適地適作しかないだろう。

▼女性は、主婦として、生産者として、母親として非常に忙しい。近い将来、婦人の農業に占める割合はますます大きくなるだろう。▼家庭における嫁の位置を上げる手だてがほしい。例えば、むづかしいことだろうが貯金口座を嫁にすることとか。▼農家への嫁入りの拒否反応は薄れつつあるようだが、さらに嫁の立場を理解する努力が必要だ。遠慮し合えずに、もいけないういことを言い、一つ一つ乗り越えていってこそうまくいくと思う。

最後に、これらの意見を総括し

テレビの歌声が聞こえてくる。へいつつまでも長生きしてね、やさしいかあさん、やさしいかあさん……。

なんていい歌だろう。ひとつこれを書きかえてみよう。へやさしい先生、やさしい先生……。

子どもの心をビタリと当ててしまふ、そんな先生がいたら……。

もう何十年も昔になる学校の先生の思い出。その思い出はさまざまである。

私が幼いころ、I兄ちゃんと呼んでいた青年がいた。ときどき大阪から東京へ出張すると、当時東京にあった私の家に立寄るのだった。大阪に住む私の叔母の近所の青年であった。その人が来ると私の勉強を見てくれる。即席の家庭教師になった。彼は東大の秀才であった。この先生はなんでもほめる、ほめる。

幼いころI兄ちゃんとかくれんぼをして遊んだ私も女学生となり、ある時毛糸でひもを編んでバザーに出すことになった。期日までに間に合わなかったが、期日までに間に合わなかった友だちといっしょに編んで、まん中でつなぐことになった。ところが私の編み方はゆるく、友だちはかたてつなぐのに困ってしまった。ちょうど出張で来ていたI兄ちゃんは、「あつ



「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・市立中央公民館では五月二十五日から六日間、第一回○○○○○を開くことになりました。

■しめきり・三月十六日(月)

■おくり先・〒783 南国市大浦甲二二三〇一 南国市役所内親子クイズ係

■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113回正解者発表(敬称略)

(応募総数54通)

■こたえ・②月①日

■特賞・千円、三人

て、高知新聞社論説副委員長の森下茂和氏が、「農業は危機だというが、みなさんの表情や話から、かなりの「ゆとり」を感じました。自然の摂理を知り、人の和、愛があつてはじめて「よいむらづくり」ができると思う。よい農業、よい農村を育ててくたさい」と締めくくり、会を終えました。



今月の料理

鶏そばろごはん

待ちどろしかった「春」。だんだん暖かくなり、身体を動かすことも多くなります。健康を第一に考えて、栄養のバランスがとれた食事を心がけてください。

このページは、市民のみさんの「随想や」意見を広く紹介するページです。どしどし投稿してください。

今回は、「鶏そばろごはん」を紹介いたします。

◎材料(五人分)

米 4カップ
鶏ひき肉 200g
そばろ 150g
グリーンピース 少し
砂糖、しょうゆ、酒が必要

◎作り方

①米を洗っておく。
②そばろは、さきの葉のようにうすくけずって、水にさらし、食べごろのかたさにゆでる。

なお、封書には住所、氏名をお忘れなく。

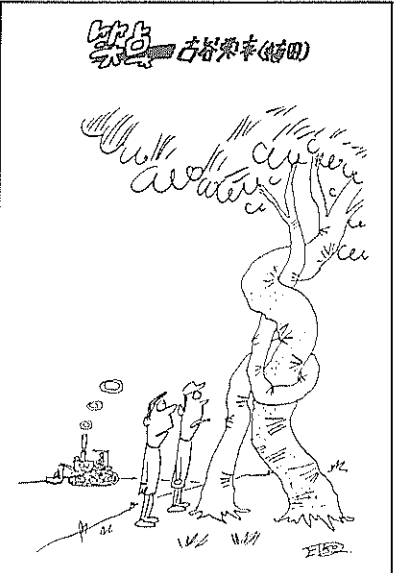
※送り先……南国市大浦甲二二三〇一 南国市役所企画財政課広報広聴係(☎②111内線407)まで。

はは。こりやいや。しかしゆるく編む方が上達するよ」と千里眼みたいなことを言った。I兄ちゃんも兄のようでもあり、先生でもあった。手紙の封筒の表はいつも〇〇益子嬢。裏は大阪にて、大先生と書いてくる。その字はすばらしく遊筆であった。私は学校でも吹聴してあったので、「大先生はこ

③ひき肉は、酒、砂糖各大さじ1、しょうゆ大さじ2・5を入れて、はしでほぐしながらじっくり煮し、そばろを加えて、汁がなくなるまでいる。

④洗った米に同量の水としょうゆ大さじ2・5、酒大さじ1・5、砂糖小さじ1を加えて普通にたく。

⑤たきあがったごはんは③を入れて、ふんわりませて器に盛りつけ、グリーンピースを散らす。



比江山木材団地周辺
「からんだ銘木ができゆうねや」

のころ元気?」なんて友達が開くのであった。会うたびに本を買ってくれたりした。

戦後、風の便りに聞くと、K大学の総務部長になったとか。やっぱり大先生は偉いね。小柄な温顔が目につく。それはあのころと同じ若いI兄ちゃんの顔である。

黒木郁子(後免町)
山本弘子(里改田)
隅田雄三(後免町)
■残念賞・記念品五人
田所千弘(岡豊町小連) 山崎普一(後免町) 西村八重子(片山) 岡崎正男(稲生) 村田謙子(植野)

おめでとございました。

南国歌壇

わが座席のみに日当る事務室に
長く勤めき健かなりき

岡豊町 橋田井波

還暦に嫁が見立てて祝いくれし
反物は吾が好む色柄

岡豊町 葛目治子

ひび割れしちびるかみしめ花を
売る 老夫の背に春はほれおり

碩石 唐岩 勇

南国柳壇

孤児なりし教え子の挙式するとい
う 便り来し朝寒精咲く

植野 中司愛子

逝きませる友のみ藪の返り花
呼べども若は帰来ませず

立田 北村ちづ

豪雪の雪聞きつつもこの目にて
見し庭の雪双手に拘ふ

西島 門田葉枝子

南国俳壇

日だまりに沖見のおんな胸貸し
霜柱ただ踏みしだく辨りの日

岡崎美枝

この寒き刻に生れて黄の初着
寒鴉吹雪く時を群れ飛べる

太田陽子(おがたま会)

白鷺の一羽冬草蹴つて翔つた
不精ひげ伸びたるままや日向ぼこ

北村朱絵

帯目のさだかな上に散る落葉
佛道はたゆることなり落葉焼く

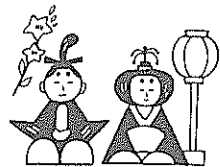
北村節

短日や尼の髭の長々と

久保とよ女

馬場左枝(忍冬句会)

長野扇女



3月

『こち吹かばにほひおせよ梅の花 主なしとて春を忘るな』(菅原道真)の名歌のごとく、日増しに春の気配が漂い始めました。

1日から9日まで、香長平野の春の風物詩——「山田堰の水止め」が行われ、市内各地で「田役」や川の清掃が行われます。この行事が終ると、農家では早くも早生稲の準備がはじまり、田園地帯には一足早い「春」が訪れるといったところ。

3日は「ひな祭り」——子どもの健やかな成長を願う節句として、特に女兒には楽しい日です。

6日は「啓蟄」——冬ごもりをしていた虫が春によびさまされて外にはい出る時期です。動物も植物も冬の眠りからさめて、いっせいに活動しはじめ、平野に緑が少しずつもどってきます。

10日ごろには市内の4中学校で、20日過ぎには13小学校でそれぞれ卒業式が行われます。入学試験や卒業式をひかえたご父兄は、なにかとあわただしい毎日を送られていると思います。子どものためだと思って精いっぱいのことをしてあげてください。

18日は「彼岸入り」——若い人たちには関心が薄いようですが、先祖あつての自分です。供養は忘れずに行きたいものです。

21日は「春分の日」——昼と夜の長さが同じで、このころになると服を1枚ぬぎたくなる陽気になることがあります。3月も末になると「桜」の便りも開かれるようになり、一年中で最も良い時期を迎えることとなります。

老人能力開発協会が発足

豊かな経験、能力を仕事に

お年寄りの豊かな経験と能力を生かそうと「南国市老人能力開発協会(利岡富次会長)」が二月十七日発足、四月一日からスタートすることになり、仕事をすることを希望するお年寄りの入会を呼びかけています。

年寄りと臨時に人手のほしい会社や一般家庭を結び「パイプ役」として発足したもので、具体的には会社や一般家庭などから希望があれば、その仕事の内容に適した能力を持っている会員をあつせんし

したい人。入会金は無料です。入会を希望する人は、社会福祉センター(東崎)のなかの社会福祉協議会事務局へ申込んでください。くわしいことのおたずねもお気軽どうぞ。(☎③4444)



工事指名願：3月20日～3月25日
物品競争見積：2月16日～3月10日

高知地域経済振興財団では、高知県などの協賛により、懸賞論文を次のように募集しています。

◎第一類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第二類 豊かな高知県をつくるための産業振興など低水準にある高知県が、経済的な地力をつけていくために産業はどのような方向に向うべきか。例えば第二次産業に主眼をおいた振興策など、現状を踏まえたつ自由な発想による具体的な提言を期待する(必ずしも全産業に言及する必要はない)。

◎第三類 家計からみた子女の教育費について考える

高知県は大学・短大など高等

教育機関が少ないこともあって県外就学が多く、子女教育費の家計負担もまた割高とみられる。各家庭のくらし(家計)を通して、これら教育費のあり方について、当県における今後の高等教育機関の充実問題をも含めた多面的な考察や意見を望む。

■締切日：昭和五十六年五月二十五日(月)

■原稿枚数：四百字詰原稿用紙で三十枚以内(横書き)。

■賞金：一席二十万円(各一名) 佳作五万円(若干名)

■発表：昭和五十六年七月

■応募についてのおたずね……高知市堺町二二四 高知相互銀行 調査室「高知地域経済振興財団」☎0888-9311 (内線250)

申告はお忘れなく

申告期限は3月16日です

市・県民税、所得税の確定申告

市役所税務課・南国税務署

Q:三十五歳の主婦です。二年ほど前から家庭内に悩みごとがあり、その頃から、寝つきが悪かったり、熟睡できなかつたりする状態がときどき起こるようになりました。

特に、最近一週間ほど前からこの眠れない状態が毎晩続くようになり、その程度も一段とひどくなつてきました。このためか、日中も体がだるくて憂うつになり、大儀で何もしたくない気分になります。ぐっすり眠りさえすれば頭がすっきりして、他の症状もよくなるのではないかと思つています。治療法を教えてください。

A:眠れないということは、本当に苦しいことです。不眠に悩んでいる人は最近だんだんと多くなり、人口の約二十割にのぼるとさえいわれています。従つて、この不眠の解決策はたいへん重要な問題といえるでしょう。

質問にお答えする前に、不眠についての一般的な事ごを少し述べてみます。

まず、不眠の現れ方ですが、質問にもありましたように、寝つきの悪い型と熟睡できない型の二つがあります。前者の型は、比較的若い人とか、中年の人に多いといわれています。後者の型は、初老

の人とか老人に多く、夜中に何回も目覚めたり、早朝に目覚めてしまつてぐっすり眠れた感じが得られない状態です。

次に、不眠はその原因によって二つに大別されます。一つは本態性不眠、もう一つは症状性不眠です。前者は、不眠の原因がよくわからないものを指しています。後者は、その潜んでいる原因がわか

るものを指していて、それには、○環境因子によるもの(騒音、不快な気温、明るさなどの眠るのに不適当な環境。それに、環境が変化した場合、例えば俗にいう枕が変つたとか)

○身体的障害によるもの(呼吸・循環器疾患、かゆみ、痛みなど)

○神経症いわゆるノイローゼによるもの、精神病によるもの(うつ病、精神分裂病など)

○脳の疾患によるもの(脳動脈硬化症、頭部外傷など)

○薬物の濫用によるもの(覚せい剤による不眠、アルコール中毒の禁断症状など)

……などがあります。

悩みごとで不眠症に

さて、あなたの場合ですが、何か悩みごとがあつて、そのために不眠がしたいに強くなつたという

車いすガイドブックを発刊

高知県肢体障害者協会が昨年十一月、ボランティアの方々から積極的な協力などを得て「車いすガイドブック80」を発行しました。

この本は、高知市内の公共的建築物、交通施設、その他多くの施設の総合案内や、身体障害者対策実施個所の説明、車いす使用上の注意などが書かれています。定価は六百元(送料は自己負担となります)。

購入希望者は、高知県肢体障害者協会(高知市本町四一―三七 県身運事務局内) ☎0888-497へ申込んでください。

ことですので、神経症に伴つた不眠の可能性が大きいと思います。一般に、「不眠症」とは神経症性のものを指すぐらいですから、不眠は神経症の重要な症状です。不眠さえよくなればということですが、あなたには不眠のほかにも憂うつさなど抑うつ的な症状もあるようですので、むしろ逆に、このうつ状態が不眠の原因になっている可能性もあります。つまり、あなたの不眠は、専門用語を使いますが、神経症抑うつ(これは簡単にいいますと、長期にわたる心配ごと、かつとうなどのために抑うつになるもの)であるいは、心因性うつ病(心配ごとがあつて、これに直接的に反応して抑うつになるもの)、あるいはほしかずると、本當のうつ病(そううつ病という病気のうつ状態)などが原因になっているのかもしれない。とにかく、神経症であろうと、上述のさまざまうつ状態である

うと、それぞれの治療の仕方はいろいろな点で多少異なりますが、基本的には、精神療法(これは特にむつかしいことではなく、専門家の助言をうけながら病気に立ち向う心構えを自分自身でみつけていくことです)と平行して、最近めざましい進歩を遂げている薬物療法をうければ、不眠はもちろん他の症状も完全によくなくなりますので安心してください。

いずれにしても、一度、専門医を訪れ、身体的にも精神的にもきちんと検査してもらい、あなたの病氣の本質を正確には握ってもらううえで、適切な治療をうけることをおすすめします。

◇：係から

お気軽にご相談ください。質問は、大塚甲二三〇一 南国市役所内・広報委員会あてに、ハガキか封書でお願いします。住所・氏名・年齢・職業・性別・電話番号は忘れずに。