

昭和56年3月1日発行（毎月2回1日・15日発行）編集と発行／南国市広報委員会／事務局／企画財政課広報係



——とてつちを便利です——

蔵福寺の“奉納野試合”
（2月15日、田村）

あなたと市政をむすぶ★★★★★

広報

なんこく

3/1

1981 No.330

編集・発行／南国市広報委員会

岩村全地区に水道を

約30人が出席して市政こん談会 岩村

公民館事業の一環として市政こん談会を——一月二十六日の後免町に続いて、岩村地区でも二月十三日、地区公民館に地元住民約三十人が出席して「市政こん談会」が開かれ、小笠原市長や関係課長らと地区のかかえる問題について三時間あまり熱心な話し合いが行われました。



当日は、北岡益貴公民館があいさつ、執行部の紹介を行ったあと、小笠原市長が「こうして各地区に出向き、ひざを交えてみなさんと話し合うことは、我々執行部も大歓迎です。行政についてみなさんの意見をどしどし聞かせてください。」とあいさつし、討議に入りました。

主な質問、回答は……
問い・岩村地区ではここ数年、地下水の減少が問題となっている。三年ぐらいい前に「地区全域に水道を」と市に要望してあるが、実現の見通しはどうか。
答え 最近特に地下水の水位が低下してきたというのは、この岩村

地区だけではなく、市内でも南の田村や物部をはじめ、大森の城陸稲吉、篠原まで及んでいる。
現在、市内に十四の水源地（いずれも地下水）があるが、全部枯渇寸前の状態である。岩村地区内に新たに水源地を作るのは、検討したがむづかしく、他の水源地から回すとすると、岩村保育所まできている目黒簡易水道では水源地の能力から全地区には無理、また野田地区まで給水している植田の水源地から回すとすると、給水管が小さく、新たに全部を大きな管にしなくてはならない。
「ご存知のように、水道会計は独立採算制の会計であり、利用している各家庭の水道料金で賄われている。新しい事業をするとなると借金（起債）にたよらなければならぬ。現在、その借金は十億円を超えている。また、久礼用や奈路などで早急に取組まなければならぬものがあり、計画はすでに五十八年度までいっばいの状態。岩村地区実施は早くても五十九年以降になる。
問い・土佐山田町の岩村地区に水道をひく計画があるという話を聞

いたが、南国市と土佐山田町とで協力してやれないものか。
答え・計画があるなら、土佐山田町とも話し合い、検討する。
問い・各集落ごとに防火用水を作ってほしい。今、もし火事になったら、たいへんなことになる。
答え・四百メートルの水そう（工事費約二百万円）を毎年二、三カ所設置している。この場合、土地は地元提供。消化栓がなく、水の便が悪いところから優先的に実施している。まず、消防署へ設置の要望を出してください。
問い・南国市といえば、すぐ「田圃都市」といわれたが、今後の農業についてどんな考えをもっているのか。
答え・減反政策が進められているが抵抗しても抵抗しきれぬものではない。また、空港拡張によるジェット機化、四国横断自動車道などにより輸送機関が充実する。こうしたことから、農家も将来その姿を変えていくと思う。新しい農業の形態をとらざるを得なくなると思う。米ばかりでなく、非常に付加価値の高いものをやるようになると思う。

市民憲章

わたしたちの郷土南国市は、土佐文化の発祥地、そしてまた、清新な生産都市であります。この誇りのうえにたち、さらに一大飛躍発展をとげるために、次の信条を守りましょう。

- ☆文化財と自然を保護し、新しい文化のかおり高い歴史のまちを築きましょう。
- ☆青い空、清い海、緑の山野、そして豊かな太陽のふりそそぐ、健康で明るいまちに住みましょう。
- ☆川は市民の顔、清くて豊かな流れをつくりましょう。
- ☆第三日曜日は家庭の日、全戸笑顔で子供を守り育てましょう。
- ☆老人は市民の宝、小さい親切運動と福祉の豊かなまちに住みましょう。
- ☆三悪を追放し、交通事故のない住みよいまちに住みましょう。

ざしてその足場を固めるために、長期計画（さしあたり五年ぐらいい）をたて取組んでいきたい。
問い・先日、香南中学校で暴力事件が起きたが、健全な子どもを育てていくため、今後どんなに教育の問題に取組んでいくのか。
答え・暴力事件が起きたことは残念なことだが、これは香南中学校だけの問題ではない。

親は子どもに孝行するが、子どもに親に孝行する気がない。こんな育て方をしているのではないかと。まず、親を尊敬するような子どもに育てていかなければならぬと思う。我々ももっと深くこの問題を考えていかなければならない。
問い・南国市にもぜひ普通高校を作ってほしい。

答え・市長に着任当初から望んでいる懸案事項。県教育委員会に普通高校建設の計画があり、「ぜひ南国市に」と力を入れて取組んでおり、現在、市の西部に二、三カ所候補地をたて話し合いを進めている。
このほか、「佛川を早期に改修してほしい」、「地元が負担している市道の道敷料は市で負担しても

らえないか」などの要望も出されましたが、最後に、「この岩村地区は土佐山田町と南国市の二つに分かれた。土佐山田町では敬老会の場合、一人あたり千円を支給、また老人いこい所もできたそうだが、一方、南国市の場合は地区に二万円、会場はこの公民館を利用しているが炊事場はすきま風……山田と南国とは大きな差があるよう

だが、前回の市政こん談会（五十二年十月）では、「岩」を「岩村」に統一してほしいという要望が実現したが、今回の会ではいろいろ要望しても財政的に無理と思うので、この炊事場の修繕という「小さな願い」だけでも、ぜひ早急に実現してほしい」という切実な要望が出され、会を終りました。

比江山造成工事費増額を可決

校内暴力「再発防止に万全の努力を」臨時議会

比江山木材団地は、市が造成して（四億二千円）、二月十五日引渡すことになっていましたが、設計変更のために、契約金額を四億五千八百八十三万一千円に変更する議案が十二月議会に出されて、継続審査になっていました。
二月十日の臨時議会は、この件だけが審議されました。

開会に先だって、門田教育長が特に発言。一月二十九日に起きた「香南中学校内暴力事件」で指導、監督の不行届により、関係者や市民のみなさんに迷惑をおかけし、深くおわびします。事件発生後、教育委員会、校長会をもって、原

因などを追求して再発防止に万全の努力を重ねてきましたと報告、陳謝しました。
続いて、吉本助役が「比江山地区の収支計算書提出は、三月議会でのいとの理解を促している。今議会は用意していません。市財政負担をなるべく軽くする方針で作成して、三月議会に提出します」と釈明しました。
本会議に入り、高島総務常任委員長が、同委員会の経過、結果を「契約変更額三千八百八十三万一千円の財源内訳は、県から二千四百万円、木材団地から一千五百五十万円、市が三百三十三万一千円と

することやむを得ないという結論で、委員のなかには、市の負担はいけなよとの意見があった」と報告、委員長への質問では——
「初めの収支計画から大きく後退している。市負担をどうしてしなければならないのか。その財源はどこからなのか。歳入欠陥になるが……委員会では、しっかりと資料をもとに審査しないと安易な妥協や結果を生むことになる。①仮契約書②仮契約書に関わる確認書③本契約書の日付がいずれも五十五年三月三十一日となっているが、内容はそれぞれ異なっている。などで紛糾、休会となり、総務常任委員会、議会運営委員会を開き、異例の会期延長（二月二十日まで）を決めました。
二十日の本会議では、冒頭に市長が「執行部の不手際によって審議が中断、会期延長を招いたこと

をおわびします。すでに議決された内容と異なる事項で本契約を結んだことは、明らかに手落ちで、心から陳謝申し上げます。なお、本契約書の議決は、三月議会でお願いたします」と陳謝しました。
討論では、反対討論が——
①九億円で土地を売っても、周辺の諸整備などの負担を差引くと、六億余円しか残らない。
当然木材団地が負担すべき三百三十三万一千円を市負担とするのは、財政再建に逆行するもの。
②十二月議会で、四億二千円で議決している。いまの計画が実行されると、歳入欠陥が生じる。
③議決を得ない本契約書はおかしい。——などがあげられたものの、総務常任委員会の結論が支持され、団地造成費は四億五千八百八十三万一千円、うち市負担三百三十三万一千円で決着しました。



③わがまちっていく変わる



新秋田川一部暗渠に 空港本体工事本格化

早期ジェット機就航をめざして昨年十月から着工された「空港本体工事」のトップは「新秋田川改修工事」。

新秋田川（昭和二十九年認定された二級河川）は、総延長三・三^{キロメートル}（物部から後川合流点まで）流域面積四・五平方^{キロメートル}を誇り、南国市東南部平坦地の大動脈の役割を果たしてきました。

改修計画は、王子川合流点から市道久枝、下島線にかかる秋田川

橋間の約七百九十^{メートル}で、現在、新滑走路の下を通る部分^一暗渠工事（総延長約五百五十^{メートル}）が行われています。暗渠部は、強度などの配慮から六連ボックス（下図で、現在に倍する量の水が流れるよう計画されていますし、上流の王子川合流点付近には関と沈砂池が設

けられます。

新秋田川の他の部分は、県の事業で改修されることになっていますが、最下流として計画されている「切戸放水路」改修工事が足踏み状態のため、遅れる可能性も残っています。

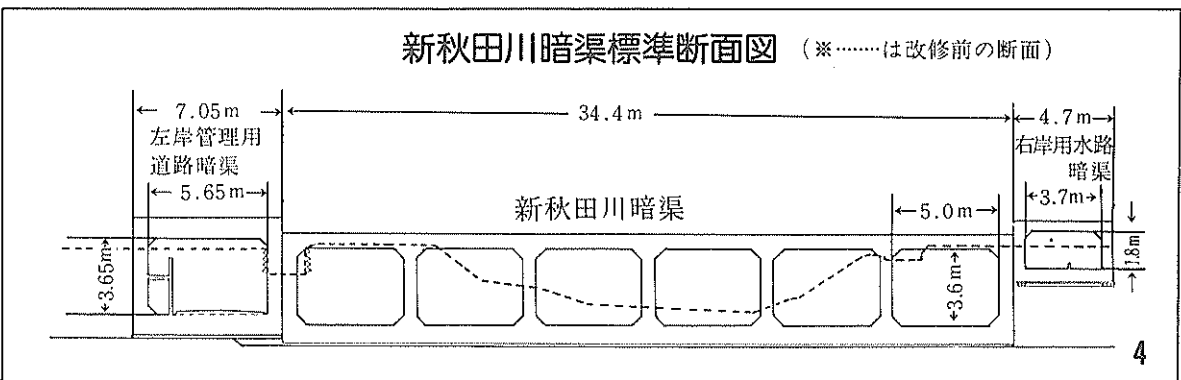
治水は、これからの南国市発展の大きな「カギ」を握っていると見え、新秋田川の改修は、その先達となります。

空港関連工事は、すでに吾岡山の「法カット」が進行中で、間もなく新滑走路への土の運搬も稲生や香我美町から始まります。

吾岡山の跡地利用も、地元、県、市、日本セメントあたりの話がまとまれば、さらに「カット」がされます。五十六年度からは、発掘による文化財調査や、新秋田川の西を走る県道前浜、土佐山田線の地下道^一新滑走路の下を通る部分^一工事も始まり、「空港本体工事」はいよいよ本格化します。



新秋田川暗渠標準断面図（※……は改修前の断面）



広報のとりもつ縁

〈下〉



南国市教育相談所 高石文一

広報は月二回発行、一回一万四千五百部印刷され、全戸に配付されている。読んでいる人は数万人のぼつても、教育相談所のことを目にとまるのはその一部であろう。

また、それを見ても甥や姪のために勧めてやろうと行動をおこす方はごく一部であろうし、勧められなくても出かけようとするのはそのなかでもごくわずかであろう。とすると、今回のように遠く市外からここまで来られたことは、何万、何十万分の一の貴重な存在とみなければならぬ。

こちらも学校に出かけて、時間をかけて話し合い、全校一致した態度であたつてもらうことにした。特に学級主任がよく理解してくれたことは、この子にとって幸いであつた。

十二月の末、母子の来訪があつた。母子の顔が明るい。

「勉強しました。小学校入学以来、家に帰るとすぐカバンをほり出して遊びに出かけ、ただの一回も教科書を開けたことがありませんでしたのに……」

二学期からは、学校から帰ると

何も言わないのに自分で勉強しました。二学期の通信簿に、生まれて初めて3が三つでてきました。こんなうれしいことはありません。

「よかったですね。これなら、三学期には4もでてくると思いますよ。楽しみですね。」

元日の朝、はるばる電話をかけてきた。

「今年はいっしょうけんめい勉強します。遠いのでたびたび行けません。ぼくは先生がいつもそばにいる気持です。ぼくは勉強して高校、大学にも入り、学校の先生になるつもりです。」とのこと。

特別の学級に入らなければならぬような者なら、どうしてこのような電話がかけられるものか。それどころか、この子は将来に望みを持つことができるようになってる。

子どもが望みを持つということ、その前に自分で考え、計画し、実行して仕上げての喜びを味わうことがないと出てこないものであり、また、その喜びはその前に何か自分でして他人に認めてもらっ

て得意になることがないと出てこないものである。とすると、短いこの一学期の間に、この子は何年分もの多くの体験をまとめて成長したものだといえる。これで軌道にのつてきたと言つてよいのではないか。

それからはすこぶる順調に進んだ。二年たった。今年の三月、新聞の高校入試合格発表欄の高知市内の普通高校のなかに、はつきりとその名を確認することができた。翌日、一家そろつての来訪があつた。

「ほんとに何と言つてお礼申し上げますものか、到底言葉では言い尽くせません。如何に教育の力が偉大なものか。こちらに来るパスのなかで県会議長さんにも話してきたところですよ。」

このような者は、県内にもまだほかにいるかもしれません。私は機会あるごとに、この子の例を吹聴していきたいと思つています。」

障害者に「楽しい日曜日」

西島園芸団地が招待



春の兆しがみえはじめた二月二十一日、コダチアサガオのほのかな香りやブーゲンビリアの紅い花、バナナ、パイナップルが実つて、季節を先取りした「西島園芸団地」に障害者の方々が集まつて楽しい日曜日を過ごしました。

この催しは、今年が国際障害者年にあたることから、西島園芸団地が身体の不自由な方など約二十名を招待したもので、集まつたみなさんはほとんどが自宅療養で、はじめての見学だけに本人はもち

ろん、付添いの方も大変うれしそうでした。当日は、社会福祉協議会の協力などで十一時に団地に集合、早速メロンやスイカのなつているピニールハイスを見学し、三十度の温度に「暑い暑い」を連発しながら説明をうけました。団地側の「よくおいでくださいました。どうぞごゆっくり」との歓迎のあいさつとあつて、参加していたホームヘルパーさんの腹話術が披露されるなど、こやかなふんい気のおかげで、よく冷えたスイカやメロンを「ごちそうになり、ここのだけの一足早い「春」夏を味わっていました。」

第一回南国市民学校

豊かなくらしのために

社会の複雑な変化によって、各種の犯罪が増加し、毎日のように暗いニュースが報道されています。私たちの生活は、物質的には確かに豊かになっていますが、精神的にはどうでしょうか。

「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有し、国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障および公衆衛生の向上および増進に努めなければならない」という憲法の精神は、ほとんど生か

されていないといえます。どうすれば、精神的にも充足でき、豊かな文化的な生活を創造していただけるのか……。

市立中央公民館では、「第一回南国市民学校」を次のように開講します。六日間という短い期間ではありますが、市民のみさんの「考える場」として計画しました。ぜひ、多くの市民のみさんが受講されますよう、ご案内いたします。

第1回南国市民学校日程

日	時間	演題	講師
5月25日(月)	19:00 20:30	汚職の構造	森下茂和・高知新聞論説副委員長
26日(火)	"	土佐の文学	土佐文雄・作家
27日(水)	"	古典に現れた土佐の風土と人間	竹村義一・元高知女子大学教授
28日(木)	"	人件思想と同和問題	松下一雄・市立蔦ヶ池中学校校長
29日(金)	"	地域の農業を再建していくために	鈴木文憲・高知短期大学学長代理
30日(土)	"	南国市は土佐のふるさと	利岡富次・南国市史編さん委員

5月25日から6日間 市立中央公民館で

参加希望者は ハガキで申込みを

【日時】五月二十五日(月)～三十日(土)まで六日間。時間はいずれも午後七時～八時三十分。
 【受講料】無料です。
 【定員】百名(定員に達し次第締切ります)
 【申込み】受講希望者は、ハガキに「市民学校受講希望」、住所氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、南国市大浦甲二二五南国市立中央公民館に申込んでください。
 ※なお、講師の都合により日程が若干変更される場合もあります。

中央公民館教室のご案内

参加希望者は、中央公民館(大浦甲二二五)までハガキで申し込んで下さい。受講教室名、住所氏名、年齢、職業、電話番号明記。
《書道教室》
 日時：毎週月曜日
 午後六時三十分～九時
 講師：坂本正
 定員：三十五名
《陶芸教室》
 日時：毎週木曜日
 午後七時～九時
 講師：潮田文明
 定員：七十名
《茶室》
 開講日：四月第一木曜日
 ※材料費、電気料実費
《三方教室》
 日時：毎週月曜日
 午後七時～九時
 講師：窪田富子
 定員：五十名
《手品教室》
 開講日：四月第一月曜日
 午後七時～九時
 ※家庭の団らんひととき、ときにはテレビのスイッチを切つて、手品を楽しんでみてはどうでしょうか。団らんのなかであなたが主役になれる手品がいっぱいあります。
 日時：第二、第四日曜日
 午前十時～十二時
 講師：寺川雅元
《盆教習》
 日時：第一、第三日曜日
 午前十時～十二時
 講師：山本好和
 定員：三十五名
《洋画サークル》
 日時：第一、第三水曜日
 午後七時～九時
 講師：田島啓二、島村義一
 代表者：沢本吉子 ☎22289
《茶道(裏千家)サークル》
 日時：第一、第三水曜日
 午後六時三十分～九時
 講師：松木末屯
《民謡サークル》
 日時：毎週水曜日
 午後七時～九時
 講師：山崎千賀子
 代表者：浜田君衛 ☎46880
《喜多流謡曲サークル》
 日時：第一、第二、第三木曜日
 午後七時～九時
 講師：野村幸太郎
 会費：一カ月二千五百円
 代表者：森武司 ☎43519
 大浦甲一五二五

講師の言葉

汚職の構造

森下茂和

国際的にはロッキード事件、日商岩井事件、国内ではあまたの土地転がし、機器導入をめぐる贈収賄など汚職の摘発は後を断たない。なぜであろうか。

職業倫理観のマヒ、利己主義など個人の資質に起因する事例は多いが、いわゆる疑獄と呼ばれる巨悪は、必ず複雑な構造を背景にしている。それが汚職の構造であり、その極をなすものが権力と金力である。しかも、国民は知らぬ間に構造に組込まれることもある。政治に自浄作用を期待するには、国民の意識改革が出発点になる。

土佐の文学

土佐文雄

明治から大正、昭和へかけて、土佐の文学者たちが成し遂げた文学の系譜と、それにまつわるエピソードなど、あれこれ話してみたいと思います。

とりあげる人物は、坂崎紫瀨、黒岩涙香、田中貴太郎など。

古典にあらわれた

土佐の風土と人間

竹村義一

今から九百年前に出来た『今昔物語集』その他の本に載っている土佐の出来事を書いた説話を通じて、昔の土佐の風土とそこに生きていた私たちの祖先の暮らしと心を探ってみよう。『地藏菩薩火の難に会いて自ら堂を出たこと』という室戸の津寺の本尊地藏菩薩の露験記と、『土佐の国の妹(いもせ)』知らぬ島に行き住めること』という頼多の沖の島に人が住み始めた由来の話と、吾川郡春野町の杖山の種間寺で僧が写した大般若経六百卷の字が消えて全部白紙に戻ったという写経怪異話をとりあげる。

人権思想と同和問題

松下一雄

目まぐるしく激変する現代社会では、今までに得た知識や情報は古くなって、毎日の生活にあまり役立たなくなっています。それ故に住民の社会教育に対する要求度は、ますます高くなっています。人よりも物が優先してきた現代社会をもう一度見なおして、人間優先の社会を築くためにみなさんとともに学習したいと思います。

地域の農業を

再建していくために

鈴木文憲

昨年、奈路・瓶岩地域と日章の田村地域の調査をしましたので、その調査結果に基づきながら、地域の農業再建の具体的な手がかりをみなさんといっしょに考えていきたいと思っています。

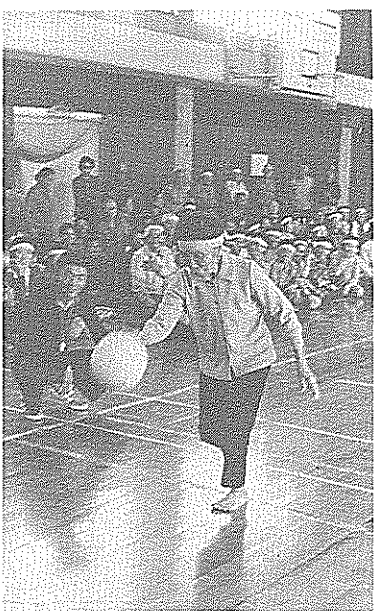
確かに、農業と農村をめぐる状況は厳しいが、しかし、どんな地域でも農家の自主的な努力によって、農業再建の萌芽が芽生えはじめています。そうした萌芽を大切にしながら、南国市の農業再建の道筋を考えていきたいと思っています。

南国市は

土佐のふるさと

利岡富次

- 郷文時代
- 弥生時代
- 田村西見当出(高多)
- 稲作行わる
- 古墳時代
- 土佐の古墳ほとんど南国市に
- 横六式円墳(割合に新しい)
- 比江廃寺
- 国司時代(比江)
- 土佐の
- 守護時代(田村)
- ふるさと
- 戦国時代(岡豊)



健康保持のために

体力テストはいかがが……

市民体育館では、「体力テスト」を次の日程で実施します。健康保持のために、あなたもテストを受けてみてはいかがでしょう。

■参加資格：30歳以上で市内に住んでいる人、または参加資格を受けようとする人。

■日時：3月15日(日)

○午前
受付9時30分～10時30分
テスト10時～12時

○午後
受付1時～2時
テスト1時30分～3時30分

受付1時～2時
テスト1時30分～3時30分

○ところ：市民体育館

○内容：反復横とび、垂直とび、握力、ジグザグドリブル、急歩

■服装：運動服上下、運動くつ

■参加申込みは、当日会場で行いますので、参加希望者は受付時間内(午前、午後どちらでも)に会場においでください。

なお、おたずねなどは市民体育館 ☎3498へ。

市民体育館

3月定例市議会は

12日(木)開会します



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。第二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)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。学校給食も、おかずだけに、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

大先生の思い出

後免町 刈谷益子

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。期日までに間に合わなかった。友だちばかりはかたくなに困ってしまった。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

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)

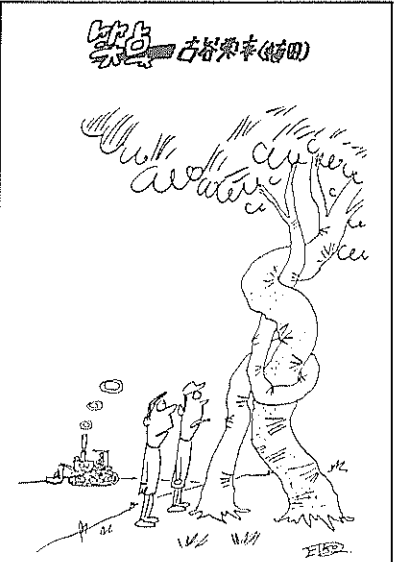
米 4カップ
鶏ひき肉 200g
そばろ 150g
グリーンピース 少し
砂糖、しょうゆ、酒が必要

◎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。
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煮し、そばろを加えて、汁がなくなるまで煮る。
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。

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

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。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。



比江山木材団地周辺 「からんだ銘木ができゆうねや」

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
還暦に嫁が見立てて祝い
反物は吾が好む色柄
岡豊町 橋田井波

ひび割れしくちびるかみしめ花を
売る 老夫の背に春はほれおり
岡豊町 葛自治子
碩石 唐岩 勇

南国柳壇

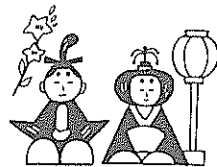
猪突して得た黒帯を今は杖
里方のくらしを見せる雑祭
植野 中司愛子

空白の過去へはげしく自己を責め
人情のライト消すまい一生涯
古市 島田八重子
立田 清岡照子

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
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
白鷺の一羽冬草蹴つて翔つた
不精ひげ伸びたるままだ日向ぼこ
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
短日や尼の腕絡の長々と

馬場左枝(忍冬句会)
岡崎美枝()
小松ふみ()
太田陽子(おがたま会)
北村朱絵()
大原秋女()
北村節()
久保とよ女()
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、このころになると夜を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、仕事を希望を持った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つ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

懸賞論文を募集します

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についての具

◎第三類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第四類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第五類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第六類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第七類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第八類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第九類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

◎第十類 豊かな高知県をつくるための産業振興についての具

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、人口の約二十パーセント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をごら少し述べてみます。

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) ☎0888-9497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、かつうつ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、あなたの病気の性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。

3

市民カレンダー

3月1日から3月20日まで

●健康相談など

内 容	地区	日	曜	時 間	場 所	対 象
乳児健診	稲生	6	金	1:30~2:00	稲生地区公民館	2ヵ月~1年3ヵ月
	三和	11	水	"	浜改田中田公民館	2ヵ月~1年2ヵ月
	十市	12	木	"	十市地区公民館	2ヵ月~1年3ヵ月
	岡豊	19	木	1:30~2:15	岡豊地区公民館	2ヵ月~1年2ヵ月
1歳6ヵ月 児健診	全地区	18	水	12:30~1:00	大篠地区公民館	昭和54.6~54.8生
不用犬の 買上げ	"	9	月	9:30~10:00	市立図書館前	
麻しん (はしか) 予防接種	"	12	木			個人通知者のみ
	"	13	金			
乳幼児 歯科相談	大篠 後免 野田	2	月	1:00~4:00	市役所3階医務室	
リハビリ 相談	"	10	火		"	
	"	18	水		"	
健康相談	岡豊	11	水	1:00~3:00	中島町公民館	
	前浜	13	金	9:00~11:00	里組公民館	
	"	20	金	"	中組公民館	
成人病 保健相談	大篠	12	木	1:00~4:00	大篠地区公民館	
赤ちゃん 電話相談	大篠 後免 野田	19	木	9:00~11:00	市役所3階保健婦室 ☎③-2111 (内線326)	
病人看護 教室	"	19	木	1:30集合	市役所3階医務室	

●金属類の収集

日	曜	地 区
4	水	野田、後免、長岡
11	水	国府、岩村、岡豊、久礼田、瓶岩、上合
18	水	十市、三和、前浜、下島、久枝、立田、田村

●金属以外の不燃物の収集

日	曜	地 区
2	月	十市南部
3	火	里改田、片山
4	水	浜改田
5	木	前浜、下島、久枝
6	金	立田
7	土	田村
9	月	物部
10	火	稲生
11	水	能間、野田口、城陸、榎田町
12	木	稲吉、西窪、新川
13	金	山崎、八木、田井、関、竹中、西野々、住吉野、伊達野、南海学園
14	土	篠原、明見
16	月	野田
17	火	後免(東町、横町、中町、中ノ丁、東芝住宅)
18	水	後免(西町、栄町)
19	木	陣山、三品、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
20	金	1区~8区、南小菟、北小菟、新年団地

●休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
1	日	吉川診療所(稲生)	⑤-3555
8	日	なんごく産婦人科(後免)	④-2910
15	日	川村胃腸病院(立田)	③-3030

南国市役所……☎783南国市大桶甲2301 ☎3-2111(代)
 領石支所☎2-0020 岡豊支所☎4-2423 三和支所☎5-8332 十市支所☎5-8401
 水道局☎3-1234 市民体育館☎4-3498