



北の高い所から、紅葉がだんだん南下してきました。

朝の寒さをつけて、日曜日など家族で「ジョギング」する姿をよく見かけます。ことしは台風の影響もなく、特にハウス農家はまずひと安心というところです。

新米、野菜、果物など、食物が一番おいしい季節です。

ふとりすぎにご注意を……。

腹八分目、運動十分、睡眠十二分という言葉もあります。

寝入りばなを深く眠るためには、床につく前二時間は飲み食いせず、ゆったりした気分で床に入ること。そして寝具にも気を配りましょう。敷きふとんは薄くてフツシヨンのないものを、かけふとんは、心臓を圧迫しない軽いものを、枕もひんやりした、ごく低いものを選びましょう。

一番関心の高い睡眠時間ですが、これにはさまざまの見方があるようです。つまりは、自分の体質にあった量(時間)と質(深さ)を早く理解して、実行するという事でしょう。

各地区や校下での運動会は、今月をはじめでまず完了しますが、お祭り、芸能大会などが復活しています。これは人間が、本来の人間らしさを無意識になつかしがつている証拠だと言えると思います。

今月は「文化の月」でもありません。文化とは、人間の人生から生まれたものとも言えましょうか。

文化財が浮かびますが、南国市指定の文化財は「17」もあります。

先人の残した物によって、先人の文化を想像する——こんなすばらしいことが私たちはできるのです。多くの文化財にめぐまれた環境を、私たちの手で守らなければなりません。

国民健康保険シリーズ⑦

お年寄りの医療費と健康(II)

前回は、国保運営のなかでの老人医療費制度と実際の医療費にふれましたが、ひきつづいて「幸福な老後を過ごすために」考えてみましょう。

お年寄りは、肉体的にも心理的にも弱者の立場にあるといえます。衰えていく肉体の、ちよつとした症状にも不安を感じ、お医者さんへ行く気持も十分理解できます。

幸福な老後を過ごすためには、経済的な条件もさることながら、なんといいっても食物による健康維持が欠かせないものです。

ちこめる趣味をもつことです。趣味で生活にハリができ、老後を若々しく豊かなものにします。また頭や体を働かせることにもなり、生活の場を広げるうえにも役立ちます。

ぐっすり眠ることも大切です。一日の疲れはぐっすり眠れば翌朝には残らないものです。心配ごとがあつて眠れないときは、家族や友人に相談して早く身軽になることが必要です。

九月のある新聞に「長寿者保健栄養調査」と題しての記事の中で長生きの秘けつは、

「酒、たばこをひかえ、よくよくせすに規則正しい生活で、睡眠休養を十分にとり、食事の好ききらいをしないこと」とありましたが

「市民課関係」

標準小作料(10アール当り)

Table with 5 columns: 区分, 水稲, たばこ, 施設園芸, 一般野菜. Rows include 田 (上, 中, 下) and 畑 (海岸, その他).

この統制の期限切れは、当事者間の賃貸借関係が終了するものではありません。あくまで、協議によつて新しい小作料を、自由に定めることができることにあります。

この新しい小作料の額は、昭和五十六年分から適用されることになりす。したがつて、五十五年分の小作料については、従来の額に添付して、農業委員会に提出してください。

小作料の物納について 農地法第二十一条によると、小作料は原則として定額金納となつていますが、農地法の一部改正により、耕作者の経営に支障がない範囲内で、一部物納が認められました。

- 21日・法律相談、社会福祉センター 10時~12時
22日・共同保育所コスモスバザー 中央公民館 8時~5時
28日・法律相談、社会福祉センター 10時~12時
29日・NHKのど自慢公開録音、市民体育館 11時から

小作料の統制が廃止

料金決定は当事者で

昭和四十五年の農地法の一部改正の際に、現に賃貸借関係にあつた農地の小作料額を、耕作者(借入)の経営に急激な変化を与えないように、昭和五十五年九月三十日までの十年間、国が小作料の最高限度額を統制してきました。



11月の行事

- 5日・市内小・中学校連合音楽会 市民体育館 1時30分から
6日・合同慰霊祭 市民体育館 1時から
国府市政こん談会・国府地区公民館 7時30分から
8日・県下柔道大会 市民体育館 9時から
10日・岡豊市政こん談会・岡豊町公民館 1時~4時
13~15日・南国市農協祭・同農協
15日・南国市展 市民体育館 9時から 5時まで
23日 時から 23日は4時まで
20日・人権相談 社会福祉センター 10時~3時
21日・法律相談、社会福祉センター 10時~12時
21日 大篠女学院バザーと展覧会
22日 大篠地区公民館 10時~4時まで 展示即売・食堂もあります。三十周年記念くじ引きなど。
22日 共同保育所コスモスバザー 中央公民館 8時~5時
白木谷小学校百周年記念式典 同小で 11時から
28日 法律相談、社会福祉センター 10時~12時
29日 NHKのど自慢公開録音、市民体育館 11時から