

アルコール症と断酒会



「百葉の長」であるはずの「酒」が、いつの間にか心身の健康をむしばむ「百厄の薬物」となり、本人ばかりでなく、家族や社会にまで害を及ぼしています。

現在の社会環境の中で、酒害者は確実に増えています。酒害者になると、人間性は失われ、自分中心の行動をとって責任感はなくなり、常識は偏見となり、家庭の調和は乱れて、特に子どもへの悪影響が大きく、家族と職場、社会の重荷となつていきます。

これは恐ろしいことで、もう放っておくことのできない「病氣」で

す。家族がまず病状に気づいて、他の病氣と同じく「治療させる」ことが大切です。

「治療」のためには、病院もありませんし、長年の断酒経験豊かな人たちがつくっている「断酒会」もあります。

まずは手近な「断酒会」を家族の方が見学し勉強されることをおすすめします。酒害者が酒害状態から脱出していくには、環境の転換をはかることが大切で、この機

会をつくるのは家族の役目です。酒害者は、人をだますことが名人芸で、家族をふりまわし、家族は病人の治療のことよりまわりに恥じて、症状をかくすことに気を

つかけ、ますます悪化の道をたどります。

病人を放っておくことは危険です。誰かが断酒会に参加し治療のきっかけをつかんでください。

現在わが国で、ヨーガは、ものすごい勢いで広がっています。

ヨーガは、何世紀にもわたってインドの行者たちによって伝えられてきました。わが国では、「ヨ

ですが、自分と同じ体験や苦しみをもった会の方の体験を聞くことによって「自分も止められるのだ」という自信がわき、人間性をとりもどし、働く意欲もでて立派に立ち直っていきます。

南国市でも月二回（第一、第四月曜日午後七時～九時まで、大森地区公民館）断酒例会が開かれています。気軽に参加してください。☎4484 佐竹さんまで

婦人バレーボール 南国リーグ冬季大会終る

二月九日から、毎週火曜日と金曜日に高知工専体育館で行われていた「五十六年度婦人バレーボール南国リーグ冬季大会」（主催・南国市バレーボール連盟）池本栄一会長）が二月二十三日、全試合を終了、各ソーンの優勝チームが決まりました。

敗
◎Bソーン
①長岡ママさん（4勝1敗）②大森（4勝1敗）③後免野田（3勝2敗）④日章クラブ（2勝3敗）⑤国府体育会（1勝4敗）⑥香南クラブ（1勝4敗）
◎Cソーン
①稲生F.S.（5勝0敗）②大森フラワーズ（3勝2敗）③キャッスル（3勝2敗）④稲生B（3勝2敗）⑤ノーマークレディース（1勝4敗）⑥十市（0勝5敗）

◎Aソーン
①岡豊ママさん（4勝0敗）②稲生婦人A（3勝1敗）③三和こんびら（2勝2敗）④久礼田体育会（1勝3敗）⑤しらん（0勝4

勝4敗）⑥十市（0勝5敗）



ーガ神道友会」会長・佐保田鶴治先生を中心に、その輪が広がっています。

佐保田先生は、インド哲学の学者で立命館大学、大阪大学で三十二年間教授生活を送られ、若いこ

健康法としてのヨーガ

ヨーガ

うことができたそうです。以来請われるままに人びとにヨーガを教えて各地を講演されていらつしやいます。

ヨーガでは、体の操作と呼吸法が重要な要素なのです。それに意識の動きの操作を加えて行います。ヨーガ体操の根本のねらいは、

自律神経の働きを高め、それを調和的なものにする事です。自律神経の正常化は、やがて脳中枢の働きを正常にし、ホルモンの分泌も正常となり身体全体の調子が良くなって、健康はいつまでも維持されることとなります。

このすばらしいヨーガは、誰でも年齢を問わず、身体の弱い人でも自分に合った体操をゆつくりと段階的に実習することによって、病気の克服、健康増進、精神の集中力を高めるなどの大きな効果を得ることが出来ます。南国ヨーガ教室は、毎週月曜日夜七時より九時まで行っています。自由に参加してください。窪田富子

国民健康保険シリーズ①

みんなで守り育てよう

国民健康保険

これまで国民健康保険について、いろいろなことをお知らせしてきましたが、ご理解いただけましたか。

これからは、広報紙ばかりでなく「国保だより」なども発行していきたいと計画ですので、皆さんの「健康づくり」に関する体験談やご意見などお寄せください。

本市の国保事業をふり返って見ると昭和三十六年四月以来、すでに二十余年の歳月が過ぎています。保険者としては、年々増加する医療費と、みなさんの負担を考

えながら、給付内容の改善と向上、さらに保険制度の充実と国保事業の健全運営に努力しています。しかしながら国保事業を取り巻く環境は非常に厳しい状況にあり

特別弔慰金の手続はお早め

5月7日まで

昭和54年の法律に基づき支給されている戦没者の遺族に対する特別弔慰金が、57年5月7日までの請求する権利が切れます。未請求の遺族の方はすぐに手続きをしてください。

を受け取っていた遺族が昭和54年3月31日までにいなくなった者の遺族

遺族の範囲

配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹および戦没者死亡時に一年以上生計関係のあった伯叔父母または甥、姪

支給額

死亡者一人につき十二万円（年二万円）で六年間支給
受け付けは福祉事務所社会係で行っていますので、くわしいことは担当でおたずねください。

①満州事変（昭和6年9月18日）以降の戦没者の遺族で、昭和50年4月1日から54年3月31日までの間に公務扶助料、遺族年金を受けている方がいなくなった者の遺族
②旧陸海軍部内の判任文官等であった戦没者に係る公務扶助料

【福祉事務所社会係】

元軍人軍属の方へ



過去の戦争で、生命を犠牲にして国を守った元軍人軍属の方々のうち、南国市内では六百七十八人（二月二十日現在）の方々が「全国軍人軍属連絡会」に入会されています。また加入されている方は、至急各地区の委員長さんへ申し込んでください。

なお、四月三日、午後一時より高知市の県民文化ホールで、県下軍人軍属連絡会連盟の総決起大会が行われます。南国支部から多数の参加を呼びかけています。

にたつて、「健康への自主管理」に努めてください。

なお、国保の運営については、本来の目的である社会保険および市民の皆さんの保健のいっそうの向上に努めていきます。

※本年度国保の納期もすでに終了しました。前記のように厳しい事業運営ですので、納税されている

確定申告が

間違っていたときは

昭和五十六年分所得税の確定申告の期限内の受付は、三月十五日で終わりました。しかし、確定申告書を提出した後で、計算間違いがあることに気付いた方は、次のような方法で訂正することができます。

また、確定申告をしなければならぬのに、申告を忘れていた方は、すぐに確定申告をする必要があります。

①税額を少なく計算していたときは「修正申告」を...

確定申告をした後で、納めた税金が少なかつたり、還付を受けた税金が多かつたことに気付いたときは、正しい金額にするために「修正申告」をすることが出来ます。

②税額を多く計算していたときは

訂正

3月1日号、2ページ右下、
（稲生、三和地区は...）は（稲生、前浜地区...）の誤りでした。おわびして訂正します。

【南国税務署】

春期狂犬病予防注射日程表

月日	実施場所	実施時間
4月1日(木)	明見保育所 藤原中央公民館 竹中公民館 住吉野公民館 市民体育館 能間公民館	午前9:00~9:30 " 9:40~10:00 " 10:20~11:00 " 11:10~11:30 午後1:30~2:00 " 2:10~2:40
4月2日(金)	西山公民館 南三島公民館 長岡東部公民館 西島公民館 左右山公民館 市農協国府支所	午前9:00~9:30 " 9:40~10:00 " 10:10~10:50 " 11:00~11:20 午後1:30~1:50 " 2:00~2:30
4月5日(月)	久枝公民館 南部福祉館 市農協前浜支所 市農協物部出張所 田村西部公民館 日章地区 市農協立田出張所	午前9:10~9:30 " 9:40~10:00 " 10:10~10:50 " 11:00~11:30 午後1:30~1:50 " 2:00~2:40 " 2:50~3:10
4月6日(火)	片山公民館 間田 三和地区公民館 三和支所 浜改田東場公民館 " 中田 "	午前9:00~9:20 " 9:30~9:50 " 10:00~10:40 " 10:50~11:10 午後1:30~2:00 " 2:10~2:40
4月7日(水)	十市環市場前 阿戸公民館 十市支所 稲生井千屋崎公民館 小久保公民館 稲生地区公民館	午前9:00~9:30 " 9:50~10:10 " 10:20~11:00 午後1:00~1:20 " 1:40~2:10 " 2:20~3:00
4月8日(木)	黒滝公民館 奈路 " 外山 市農協岩支所 才谷公民館	午前9:40~10:00 " 10:30~11:00 " 11:20~11:40 午後1:30~2:00 " 2:20~2:40
4月9日(金)	白木谷土電終点庫 市農協上倉支所 上八京窪田宅前 領石支所 植田公民館 久礼田地区公民館	午前9:20~9:40 " 9:50~10:20 " 10:30~10:40 " 11:00~11:30 午後1:30~1:50 " 2:00~2:40
4月12日(月)	岡豊町滝本公民館 " 定林寺 笠ノ川みかん撰果場 岡豊町八幡公民館 岡豊町小笠原神社 " 中島津公民館 岡豊支所	午前9:10~9:30 " 9:40~10:10 " 10:30~11:00 " 11:10~11:30 午後1:30~1:50 " 2:00~2:20 " 2:30~3:00
4月13日(火)	包末公民館 堀ノ内 " 下野田 " 上野田 " 西野田	午前9:30~10:00 " 10:10~10:30 " 10:40~11:10 午後1:00~1:30 " 1:40~2:00 " 2:20~2:40
4月14日(水)	宇田児童公園 中央福祉館 栄町公民館 南国中央青果市場 南国市役所(北側駐車場)	午前9:00~9:30 " 9:40~10:00 " 10:10~10:40 " 10:50~11:30 午後1:30~2:30

春の狂犬病予防注射と登録

4月1日~14日まで市内各地で

狂犬病予防法により、狂犬病の予防注射を年2回(4月・10月)、登録を毎年1回しなければなりません。

今年も次の日程により、春の予防注射と57年度の犬の登録受けを行いますので、必ず最寄りの場所に犬をつれて時間内においでください。

もし登録または予防注射をしなかった場合は、3万円以下の罰金に処せられることがあります。

●料金
登録料...2,100円) 合計3,400円
注射料...1,300円)
※獣医の巡回による注射料.....2,300円
※獣医宅で注射を受けた場合...1,800円

不用犬買上げの日程は、広報紙の市民カレンダーの欄にその

※獣医の巡回および獣医宅での狂犬病予防注射では、登録はされませんので、必ず環境保健課まで登録においでください。

最近、野犬や放し飼いの犬による被害が増えています。捨て犬が野犬化するケースがほとんどですので、捨て犬は絶対にしないでください。また、犬はつないで、人に迷惑をかけないように正しく飼いましょう。

不用になった犬は毎月第2月曜日、午前9時から9時半まで市立図書館前で引き取ります。なお、1頭100円で市が買い上げますので、買い上げ希望者は印鑑をご持参ください。

都度掲載していますので、ご注意ください。【環境保健課】

連絡員さんへお願い

連絡員さん、いつも広報紙などの配達ご苦労さまです。
四月には、ほとんどの地区で連絡員さんの交代があるようですが、交代した場合や広報紙などの部数に増減があるときは、電話で結構ですのですぐにご連絡ください。
連絡先：管理課庶務文書係 ☎2111内線422 まで。

善意の箱

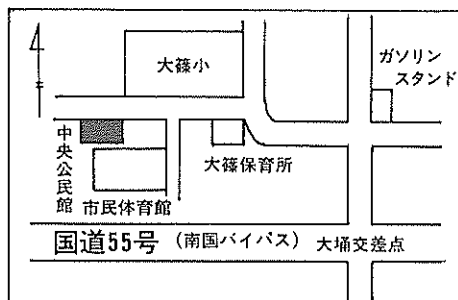
◎高知ヤクルト販売株式会社から二月十八日、社会福祉事業に役立ててくださいと、五万二千五百五十円の寄付がありました。
◎西岡宏一さん(東崎)から、後免野田保育所へ「ひな人形」(七段かざり)の寄付がありました。
善意に感謝し、厚くお礼申し上げます。

第2回南国市民学校日程

日	時間	演題	講師
5月24日(日)	19:00~21:00	子どもの瞳を輝かすために =すばらしい魂を育てる家庭教育=	横川遊亀寿氏 県立野市青少年センター指導課長
25日(月)	"	核軍縮のすすめ方	弥永萬三郎氏 高知短期大学助教授
26日(火)	"	土佐のおどけ者	市原麟一郎氏 「土佐民話の会」主宰
27日(水)	"	いつまでも若く、美しく	高島 正臣氏 県総合保健協会健康相談診療所長
28日(木)	"	文学にみる「女の一生」	西村 時衛氏 作家
29日(金)	"	テレビとの上手な付き合い方	河野 裕氏 RKC高知放送テレビ制作部長

5月24日から6日間

中央公民館で



十九日(土)まで。時間は午後七時~九時。
●受講料：無料
●申込み先：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、南国市大坪甲二二二五 市立中央公民館まで申込んでください。

教室・サークルのご案内

申し込みは中央公民館へ

参加希望者は、中央公民館(大坪甲二二二五)までハガキで申し込んでください。受講教室名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記すること。
日時：毎週木曜日

午後七時~九時
講師：潮田文明氏
開講日：四月第一木曜日
※材料費、電気料実費
《三才教室》
日時：毎週月曜日
午後七時~九時
講師：窪田富子氏
開講日：四月第一月曜日
※体操のできる服装、バスタオル持参。
《盆裁教室》
日時：第一、第三日曜日
午前十時~十二時
講師：山本好和氏
定員：三十五名
開講日：四月第一日曜日
《洋画サークル》
日時：第一、第三水曜日
午後七時~九時
講師：入交啓氏
代表者：沢本吉子 ☎2289
大坪甲二二九三
《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
場所：後免町公民館
《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
教士：野村幸太郎氏
会費：一カ月三千元
代表者：森武司 ☎3519
大坪甲一五二五

ゆとりある生活を.....

第2回南国市民学校受講生を募集

目まぐるしく進歩する社会に生き、私たちはゆとりや考える事を忘れがちです。ふと立ち止まって私たちの生活を取り巻いている社会について考えてみませんか。

市立中央公民館では、昨年引き続き「第2回南国市民学校」を開きます。たくさんの方が受講されますようご案内します。
●日時：五月二十四日(月)~二

