



秋のタケノコ“四方竹”の収穫（白木谷）

——とじておくと便利です——

あなたと市政をむすぶ★★★★

広報 **なんこく**

11/1

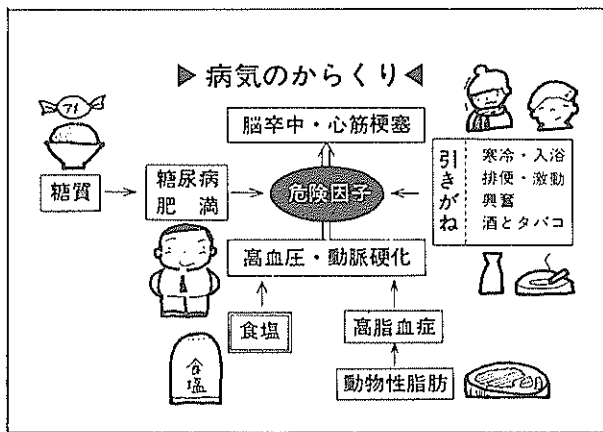
1986 No.462

編集・発行／南国市広報委員会

——広報に載ったあなたの写真をさしあげます。広報統計係へお申し込みください——

考える〇〇〇(2)

健康づくり



食生活改善推進員の委嘱を受けて 土居与千代(南国市食生活改善推進協議会会長)



私は市の環境保健課が五十九年に開講した栄養教室を修了し、南国市食生活改善推進員の委嘱を受けています。

で、食塩や動物性脂肪の取り過ぎが目立つ、などが上げられます。したがってこういった食生活は改善していく必要がありますが、それ以外にも肥満を防ぐには次のような点に注意すべきです。

①食欲や体重をコントロールする中樞は脳にあつて、これは意識によつて支配されているので、減量にあつては「やせなければならぬ」という気持ちが働かなければ十分な効果は期待できない②満腹まで食べるという習慣は、この意識の中樞を鈍らすので、子供のときから腹八分目の習慣をつける

③同じカロリー摂取なら食事の回数が多い方が太らないので、回数も多く特に朝食は十分取る④早飯食いは太りやすいので、食事は十分時間をかける⑤間食、夜食はできるだけ控える⑥卵黄、脂質を多くした菓子類、例えばカステラ、バウムクーヘン、クッキー、チョコレートは食べ過ぎないようにする⑦食生活は適度な運動と結び付けて十分な効果が上がるため、運動不足(特に受験期)にならないように心がける。

以上のような点に注意すると、肥満の多くは予防できるし、それは大人の肥満や成人病の予防にもつながっていきます。特に両親が太っている場合は、子供のときから食生活に注意することが大切となつてきます。

子供の肥満と食事療法

山本浩志
(山本東洋クリニック院長)

近年、食生活の改善と運動不足に伴って肥満者の増加、なかでも小中学生の肥満が問題となつてきています。子供の肥満が問題とされるのは①それが大人の肥満へと移行しやすい②将来、高血圧、糖尿病、心臓病などの成人病に結び付きやすい、という理由からです。

この原因を現代の子供の食生活に照らしてみますと①朝食の取り

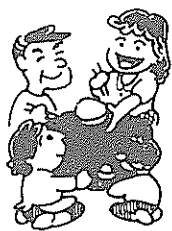
方が少なく栄養のバランスが悪い②間食の量が多く脂肪や砂糖の取り方が多い③野菜、特に緑黄色野菜の取り方が不足し、ビタミン、ミネラル、食物繊維が欠乏している④清涼飲料水や嗜好飲料をよく飲むので砂糖の取り過ぎが目立つ⑤牛乳、小魚、海草などの取り方が少ないのでカルシウム不足がみられる⑥肉類(ミンチ肉が多い)を好んで食べるため、動物性脂肪の摂取量が

増えて⑦インスタントラーメンやスナック菓子をよく食べるの

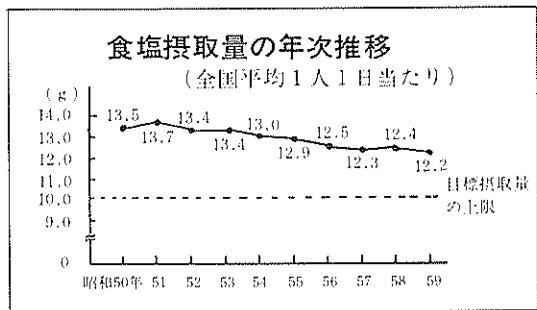
健康を

頭で食べて

特集



食生活の見直し 小笠原啓子 (在宅栄養士)



切れに。めん類の汁は飲まないで。などと一生懸命になる私に「わざと薄うしゆうろう」「もう栄養教室なんかへ行くな」と、よく別居にならないもんだと思う日が続きました。娘たちや近所の奥さんに応援してもらって、容易に変わらなかつた主人の舌がやつと薄味に慣れてきたのは、かれこれ一年が来るころでした。今、主人は血圧も安定して精神的な日々を過ごしており、ときおりは「あんたのおかげや」と喜ばせてくれます。

現在、市内で六十六人の推進員が私のように家庭や地区に応じたやり方で、食生活からの健康づくりの輪を広げようと頑張っています。研修で得た知識を近所からご近所へ気軽に話してやれる地区の健康おばさんになるために、今年も三十九人が三回生として研修しています。南国市食生活改善推進員として、家庭の事情が許す限り行政と一体となり健康づくりのお手伝いをしたいと思います。

大変恐ろしいことですね。あなたの家族の食事と健康について、もう一度見直してみませんか。

ゆつくりかんで食べる。そして適度な運動をする。調理はもちろん薄味で、良質のたんぱく質やビタミンを取り、野菜、きのこ、海藻類は欠かせません。きのこ雑炊、こんにやくの白あえなどは、いい献立です。もちろん水分の制限は必要ないと思います。このほかに朝食はたっぷり取り、夕食は控えめに取ります。お酒もたばこも、はつきり言ってやめた方がいいですね。外食の多い方は、定食物のほかに牛乳一本、果物一個をプラスしてください。

成人病になる前の注意点をアドバースしてみましよう。次のようにすると薄味が口に合うようになります。減塩しやすくなります。①調味料のしょうゆは小皿に取り分けける②だし割しようゆを使う。だし汁(昆布と削りがつお・酒)一カップとしようゆ小さじ一、塩は耳かき一杯③新鮮な材料を選ぶ④酸味を利用する⑤味付けは最後の仕上げにすると効果的。

正しい食生活は健康をつくりまします。食品を上手に工夫して薄味で調理すると、栄養のバランスの取れた食事になるのです。さあ今日から徹底的に考え直して実行してみましよう。

毎日の食事と成人病とは密接な関係があり、偏った食習慣がその原因の一つになっているとしたら

減らすが一三日の食事は取る②

健康クイズ



- 問題・栄養過多とはいうものの不足きみの栄養素が一つ。それは何? 三つの中から答えを選んでください。
- ①脂質
- ②カルシウム
- ③カリウム
- 締め切り・11月15日(酒印有効)
- あて先・〒783 南国市大浦甲二三〇一 南国市役所内環境保健課保健係
- 答えのハガキには必ず、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いてください。
- 賞品・正解者の中から抽選で五人にキッチンスケールを進呈。
- 前回健康クイズ当選者発表(応募総数24通)
- 答え・⑩月⑩日⑩月⑩日
- 当選者11五人(敬称略)
- 川村節子(伊達野)
- 松下美智子(大浦)
- 阿部次子(下野田)
- 柳本 隆(園分)
- 岡崎秀章(岡豊町)

安全で住みよい 地域社会づくりを願って 防犯パレードや少年展



土曜市場までパレード

小、中学生十五人が会場
表彰された



全国防犯運動期間中（十月十一日～二十日）の初日、防犯パレードが行われ、婦人会や保護司会、補導員の皆さんなど、四十五人が市内をパレードしました。

これは南国地区防犯協議会と南國署の主催で行われたものです。午前十時、警察署前に集合した参加者は、十四台の広報車に分乗。パトカーの先導で北と南に分かれて市内を回り、「乗物盗の防止」などをPRしました。

その後、土曜市の会場まで歩いてパレードし、会場を訪れている買い物客らに風船や鉛筆、「ふれあいと対話が育てるこの未来」などと書かれたパンフレットを配りました。

また、十三日からショッピング

池田三年

優秀 河合 智（香南中三年）▽川上 環（香南中三年）▽山本浩司（香南中三年）

【図画の部】

特選 武政泰輔（大篠小二年）▽出木 薫（北陵中二年）

優秀 門田美和（北陵中一年）▽橋田美佐（北陵中一年）▽橋田理加（北陵中二年）

【習字の部】

特選 橋本和佳（岡豊小四年）▽入交志帆子（日章小二年）

優秀 井上真紀（大篠小六年）▽森 吉野（天津中一年）▽井上智久（大篠小一年）

作品は十九日まで展示され、買い物客や親子連れが熱心に見入っていました。

センターバスターで少年展が行われ、防犯意識の高揚を訴える書画、作文など、小中学生の作品約百点が展示されました。

十三日には南国地区防犯協議会長の小笠原市長が各部門で特選、優秀となった生徒を表彰し、記念品を贈りました。

表彰されたのは次の皆さんです。

【作文の部】

特選 中村真紀（香南中三年）▽隅田朝子（鷺ヶ

第六回南国市演芸大会が十月十日、市民体育館で開かれ、約千二百人の市民が歌や踊りを楽しみました。

これは福祉のまちづくりの一環として、郷土芸能を通して市民の交流を深めるとともに収益金を福祉の増進に役立てようと、市社会福祉協議会、民生児童委員協議会、老人クラブ連合会が主催して開いているものです。

最初に、高橋増治大会長と長野正文運営委員長が「郷土芸能を通して親ぼくと福祉の輪を広げよう」とあいさつをして、開演しました。

各地区から推薦された約百四十人の皆さんが踊りや歌を熱演、芸達者ぶりを披露しました。またプロの模範舞踊や「土佐清風園」の皆さんによる詩吟もあり、おひねりが飛び交うなど、会場は一日中にごわごわしていました。

なお、各賞の受賞者は次のとおりです（敬称略）

140人が熱演 南国市演芸大会

優秀賞 踊り・天野屋利兵衛は男でござる 西尾多都子（稲生）

熱演賞 劇・曾我物語 土居万記

ほか二人（十市）

アイデア賞 踊り・同期の桜 森田久子ほか九人（長岡東部）

ユーモア賞 踊り・安来節 安岡とみこほか二人（久礼田）

特別賞 踊り・かぐや姫 岡崎静加ほか二十四人（岡豊町）

各地区から推薦された約百四十人の皆さんが踊りや歌を熱演、芸達者ぶりを披露しました。またプロの模範舞踊や「土佐清風園」の皆さんによる詩吟もあり、おひねりが飛び交うなど、会場は一日中にごわごわしていました。

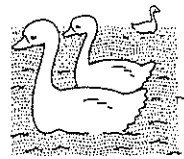
なお、各賞の受賞者は次のとおりです（敬称略）



三並雪子さんら（前浜）の楽しい踊り、大湊音頭

南同研大会

同和教育を全市民のものに——と十月十四日市民体育館を主会場に第十九回南同市同和教育研究会が開かれ、学校関係者ら約六百人が参加しました。午前中の全体会では、全国同和教育研究協議会事務局の稲垣有一次長が「くらしをみつめさせること」を題して講演。午後は十三の分科会に分かれて熱心に討議しました。今回は、全体会の講演について紹介します。



くらしを

みつめさせることから

同和教育実践の今日的課題

稲垣有一氏（全国同和教育研究協議会事務局次長）

今、子どもの生活のなかで、学校の占める比重がかつてないほど大きくなっていると思います。今の社会は学校を通してしか将来が見えなくなっています。学校のなかで最底辺のらく印を押された子どもたちは、自分の運命はここで決まったと思ってしまうをえませんが、それはこの社会にかなり厳然とした学力の世襲があるからです。そういう現実のなかで子どもたちが絶望せずに明るい未来を描けるようにするために、私たちは何をしなければならぬのかというところが、最近少しは見えてきたような気がします。

私の友人は、親の生活から学ぶとか、現実から学ぶということ

何かということを知って、それを子どもたちに伝えると、子どもたちの態度が変わったと言いました。今、大阪市の学校で差別事件がよく起きます。かつては知らなかったから差別をしたのですが、今は知っていて差別をしますが、教科書に部落問題が記述されるようになって、部落問題を避けて通れなくなりました。その当時はどの先生も一生懸命考えて、緊張を持ってそのことを子どもたちに伝えようとなさったと思います。ところが、いつの間にかその緊張はどこかに行ってしまった、子どもたちには「江戸時代の身分制度」「農工商えた非人」という言葉だけが伝えられていきます。その言葉

が被差別部落の人々をどれだけ苦しめ、傷める言葉なのかを抜きにして、言葉だけが一人歩きをします。そういう学習をしてきたのではないかということ、今しきりに言っています。全同教でもそのことをかなり重要視して、何年か前から部落問題学習の基本になることについて整理してきました。仮にそれを三つにまとめてみます。

一つめは、学習を進めていく上で、被差別の立場の子どもを中心に置いた学習でなければならぬということ。二つめは、生活と結びつけた学習をして、自分の暮らしをきちんと見つめさせることです。どの子

も暮らしの中でしんどいところがあります。それはなぜなのか、何なのかを見つめさせることです。それを通して、初めて部落差別の痛みに共感を持つ土壌ができるのではないかと思います。三つめは、仲間づくりと結びつけなければならぬということです。その子の立場になって、自分の生活をさらけ出しながらわかり合える関係、それがあって、初めて部落問題学習がみんなの学習になっていくと思います。また、今年全同教では、今まで教えてきた部落問題は正しかったのか、見直してみようと提起しています。同和对策審議会答申が出たときの歴史観は、部落は差別され、貧しかったということを証明しようとしたものでした。しかし一九七〇年代からの地方ブームの中で、豊かでもなかったが、貧しくもなかったこと、差別されてきたのは事実だが、その中でも非常にたくましく生きてきたという事実が発掘されてきました。部落は低いという認識は、転換しなければならぬと思います。今、子どもたちが起こしている差別は、間違った歴史観ゆえではないのでしょうか。

これは大阪市の先達の言葉です。「差別の実態の重さは、必ず伝えねばならない。しかし次の瞬間、

百まで生きる

私の健康法

浜田広信 (植田)

私は明治三十一年六月生まれで、今年八十八歳になる。人生八十年を目標に生きてきたところが、八十年はいつの間にか過ぎ八十八歳になっていた。こうなると欲ができて、後わずか十二年で百歳になる。それまで生きよう、頑張ろう。それには、それ相当の健康法がいる。自分の体は自分で守らねばならぬ。

私は朝四時ごろに目が覚める。毎朝、自分の腹を三十分ぐらい揉みまたは擦る。御承知のとおり腹にはあらゆる機能が集中しており、揉むことによりその働きを助ける。



「ほのぼのの広場」に、あなたの身の回りのほのぼのとした話題や我が家の自慢料理、読書の感想など、お気軽に投稿ください。

▼投稿先・〒783 南園市大塚甲一三〇一 南園市役所内広報委員会まで。



それは先年、県外の方がラジオで放送していた。以来二年余り私はまねをして実行している。この運動は金も要らず、時間も余り食わない。それに今すぐだれにもできない運動である。

これを実行すると便通を催し定期的に排便する。私が掛かり付けた医師に話したところ、「それは胃腸に圧迫を加えて腸の活動を助長するので、宿便を排出する効果がある。便通が定期的にあると血圧が下がり平常化する。ぜひ続けてやりなさい」とのアドバイスを受けた。

それで、皆さんにこの運動をお勧めする。血圧が平常化することがうれしい。それがためか私は血圧は高くも低くもない平常だ。腹をさす運動も三十分ぐらいで短いのだが、実際やってみると長い。私はラジオに合わせてやる(隣家に迷惑をかける所はイヤホンを耳に当てる)。または、一から五十まで数を数え繰り返し腹をさすか揉む。終われば軽いラジオ体操をする。

一滴も飲まん。たばこは若いときから吸わない。しかし、栄養食にはかなり気を配っている。昨年保健婦さんが巡回に来たとき褒められた。夜は養命酒をグラスに三杯ぐらい飲んでいる。私は内臓はどれも悪くない。

腹を立てんこと、くよくよせんこと、毎日魚を釣ることを考えている。目標は今のところ百歳までだが、百歳がきたらまた新しい欲が出るかも知れん。「やがて死ぬ気色も見えぬ蟬の声」

敬老の日に

解答

敬告 子岩栄幸(植田)

2



「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・第〇回南園市演芸大会が十月十二日、市民体育館で開かれました。

●しめきり・11月15日

●あて先・〒783 南園市大塚甲一三〇一 南園市役所内広報委員会親子クイズ係

●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・正解者の中から抽選で五人に図書券を進呈。

第176回当選者発表(敬称略)

(応募総数43通)

●答え・①②③④⑤

●当選者五人

門脇えり(浜改田)

杉原広美(岡豊町中島)

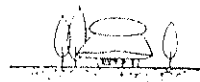
西村孔一(岡豊町浦原)

前田香代(片山)

溝淵 瑞(浜改田)

ちよつと楽しい お話

中司 愛子 (植野)



★おいしいおしょうゆ
日本酒カップ二分の一くらいを
なべにかけて沸騰させ、火を消す。

次にしょうゆカップ三杯、かつお
割り節カップ二杯、ミリン大さじ
二杯を入れ、化学調味料を少々入
れて火にかける。沸騰したらおろ
して、ざるにガーゼを敷き、こし
て、さます。さめたら空瓶に入れ
て保存する。さしみ、のり、漬物、
豆麩、かまぼこ等々につけるとお
いしい。
★ピーマンの手軽な食べ方
ピーマンはいためるよりほか、
しかたがないと思わず、半分に切
り、種子を取る。次に細く千切り
にしてしょうゆと味の素を少々か



け、十分ぐらい漬けるとおいしく
食べられます。ワインピネガーを
少々ふりかけてもよろしい。ただ
し、十分以上漬けないこと、ベタ
ベタになります。食べる直前に作
るとよろしい。
★ちよつとさわやか気分
高知市内の銭湯（今は円湯です
が）は、どこも大抵美しくきれいに
なりました。明るくて大変気持ち
がよろしい。気分が沈んだり、く
しゃくしゃしたり、イライラした
りするとき、立派なお風呂が家
にある方でも時々銭湯に行つてご
らんなさい。家よりもはるかに広い
広い湯船で手足をグーんと伸ばし
手をもみ足をもみして、外で思い
切りざんざんぶとお湯を使つて
洗うと、さわやかに晴れ晴れとし
てきます。家のお風呂と違い、何
となくいい気分になります。私は

観光地に肩カゴよりも公德心を
立田 清岡照子
くつわ虫声何時の日か秋と去く
三所でひ孫六人みんな姫
退院日化粧の匂う女部屋
十市 沢村鶴一

南国歌壇

南国柳壇

南国俳壇

植えし人今は世に亡く木原の
花に虚しき風の舞ふらむ
立田 池田小村
秋日和何の会議か蜂無数
金羽根重ね干竿の上
下野田 徳久まさみ
民衆へ人幸福に暮す時
社会は榮え平和と云わん
久枝 徳久昌男

若き等の翔たき去りしふる屋にも
柿色づきて富むこちする
篠原 小松延江
物部川の上つ瀬音の清鳴りを
聴きてししのぶ歌人勇を
大埔 中田憲秀
農道の草花ふと手に足をとめ
垣根にからむ時計草
下野田 北村優美子

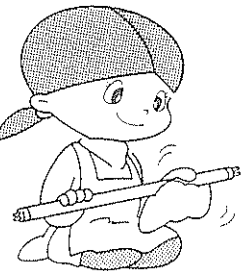
裏山の檜原枝打ちせし良夜
飛火してただ一輪の曼珠沙華
子の通路木の実も入れる頭陀袋
みちづれとなるひとときの十三夜
片側の土壇は暗らし十三夜
香水のほのと座にあり十三夜
足軽の鎧の正字掛谷つぎ
ヘアカットしてコスモスを見てもどる
山ぼうし琵琶の音色を秘宝とす

和泉修司 (天狼俳句会)
細川花菱 ()
中村祭生 ()
竹内とし子 (園分鐘句会)
吉川 節 ()
高橋以登 ()
馬場左枝 (忍冬句会)
長野扇女 ()
高村三喜子 ()

照明器具の

掃除は手まめに

時間のある日は風呂の用意をして
出かけます。朝は七時からしてい
る所もあり、いろいろな薬用のお
風呂もできています。昼はとも
分になるのもいかがですか。
閑散としています。冬でも湯冷め
をしないので、老人にはいい楽し
みだと思えます。ちよつと温泉気
分になるのもいかがですか。



【四国電力】

普及所から⑤8

農業改良資金と 他の農業制度金融 との違いについて

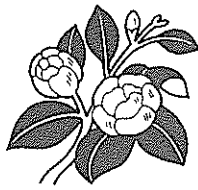
(1) 農業改良資金は、補助金と一般農業資金の中間段階の奨励制度として位置付けられ、農業者などの自主性を助長することをねらいとして設けられた助成措置です。

また、農業改良資金は、農業経営の高度化など緊急の政策課題に対応して、先駆的、モデル的な経営改善などを進める観点から、能率的な技術の導入など生産方式の改善、農用地の賃貸借による経営規模の拡大、農家生活の改善、農業後継者の育成に必要な資金を無利子で貸し付けるものです。しかも貸し付け対象となる分野が、経済的リスクや心理的負担感が大きい分野であったり、農業改良普及事業などによる綿密な指導と連携し

つつ政策課題にこたえていくための資金であり、単なる資金の供給（金融）とは性格が異なり、いわば「返還条件付き補助金」といえるものです。

(2) 一方、農林漁業金融公庫資金、農業近代化資金は、国（後者は県も）が利子補給して、結果的に農業者が低利の資金を借りられることになっているものです。しかも農業改良資金に比べれば貸付金の限度額が大きく、償還期間も十年を越し長期のものとなっています。したがって、これら資金の担う分野は、農林漁業金融公庫資金については、補助残融資、補助事業とあいまって、政策目的の達成を図る非補助事業に対する融資の分野、または特に長期かつ低利の条件を必要とする分野です。また農業近代化資金については、政策的色彩が比較的低い分野であり、貸し付けの実行も農協などの判断に大幅にゆだねられている資金です。

なお、農業改良資金の貸し付けを受けようとする方は、別表の申請時期等一覧表



申請時期等一覧表

回 目	申請受理締切日		貸付決定 時 期	貸付実行 時 期	償還時期
	農業改良 普及所	農業経済課			
1	6月30日	7月10日	8月上旬	8月中旬	7月末日
2	8月20日	8月30日	9月下旬	10月上旬	9月末日
3	10月30日	11月10日	12月中旬	12月下旬	11月末日
4	1月31日	2月10日	3月中旬	3月下旬	2月末日

申請時期等一覧表に基づき、貸付申請書に事業計画書及びその他の資料を添え、申請者の住所地をその区域内に含む農業協同組合を経由して県に提出することとなっています。

※詳しいことは、南国農業改良普及所（☎2277）または、最寄りの農協でお尋ねください。

【南国農業改良普及所】



退職者医療制度

国民健康保険の中に「退職者医療制度」があることを存じですか。

この制度は国民健康保険に加入しており、しかも長年、会社や役所などに勤めていて年金を受けている七十歳未満の人及びその家族が該当になるものです。

●どんな人が加入できるのか

① 国民健康保険で、厚生年金、船員保険または各種共済組合から老齢（退職）年金を受けている被用者年金受給者。

② 四十歳以降、前記の被用者年金に加入し、その期間が十年以上ある通算老齢年金を受けている人。

③ 被保険者本人と同居の配偶者や三親等内の親族で、主として被保険者本人により生計を維持している人（ただし、年間収入が九十万円以上ある人は被扶養者にはなりません）。

●お医者さんに掛かるとき

診療を受けるときは、退職被保険者証を窓口へ提出してください。窓口での支払いは――

① 退職者本人入院、外来受診と

〇〇〇〇
(7)

今月の納税

**国民健康保険税
(3期分)**

納期限は11月末日です

も自己負担二割

② 扶養家族 ④ 外来受診 自己負担三割 ⑤ 入院 自己負担二割

●手続きは

退職者医療制度に該当すると思われる人は、まず係までお問い合わせください。手続きは①印鑑②年金証書③国民健康保険証が必要です。

国民健康保険係へのお問い合わせは（☎2111内線135）まで。

【市民課国民健康保険係】

○昭和62年度から○

市税・国保税は

口座振替で納付できます

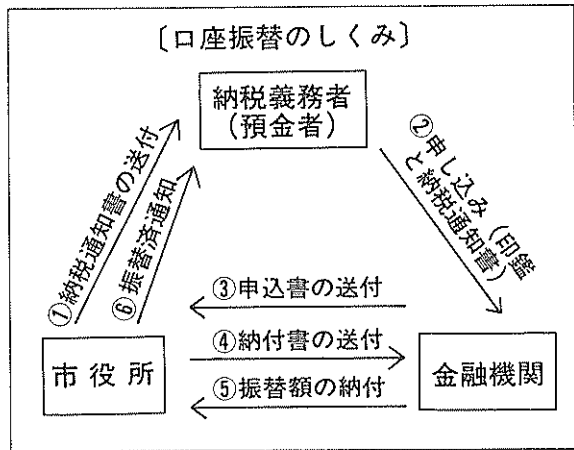
市では仕事の都合や家庭の事情などで、直接市役所や金融機関に向いて納付することができない方や納付忘れをなくするため電気、水道、電話などの公共料金と同じように口座振替制度の取り扱いはしておりますので、ぜひこの制度をご利用ください。

のうえお申し込みください。お手元に納税通知書が届いてから(年度途中など)申し込みするときは、必ず納税通知書をご持参ください。

●領収書に代わる振替済通知書を納税義務者に各期ごとに送付します(前納の場合は最初の納期のみ)。
 ●納税貯蓄組合の方も口座振替をご利用できます。振替をした市税分も組合補助金交付の対象となります。

- 取扱税目は 市・県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税
- 申込期日は 昭和六十一年十一月一日から受け付けを開始します。
- 年度の途中でも申し込みできます。
- 申し込みのあった翌月納期分から振替を開始します。
- 口座振替できる預金の種類は 普通預金、当座預金または納税準備預金
- 申し込みは市内の金融機関で
- 申込書は金融機関の窓口にあります。
- 預金に使用している印鑑を持参

- 高知県信連、農協、四国銀行、高知相互銀行、高知信用金庫で取り扱います。
- 振替日は 振替日は各納期の最終日です(日曜、祝日の場合は翌日)。
- 前納の口座振替は 第一期の納期に年税額から前納報奨金を差し引いて振替します。
- 納税通知書や領収書の送付は
- 納税通知書は第一期の納期に納税義務者に送付します。



～税を知る週間～ 11月11日～17日 無料税務相談 ◆11月20日◆

- 相談日・11月20日(木)、午前10時から午後3時まで。
- 場所・南国市商工会
- 相談内容・税金に関するどんなことでも結構です。
- 相談員・高松国税局税務相談官、南国税務署担当官、後免県税事務所担当官、南国市税務課担当官、四国税理士会高知支部派遣税理士
- 主催・南国税務署
- 共催・税務相談室高知分室、後免県事務所、南国市、税理士会高知支部、南国市商工会
- 皆さんのご来場をお待ちしています。

あなたも『緑のオーナー』に

大板営林署では、昨年以来好評をいただいている分収育林の本年度後期分の募集を始めました。国有林の分収育林(緑のオーナー)制度は、参加される皆さんと国有林とで、育成途上のスギ、ヒノキの人工林を成林し伐採するまでの間、共有する制度です。

応募された方は、一口当たり五十万円を出資することで共有者となり、国が責任を持って必要な手入れを行い管理します。伐採時に立木を販売してその収益を分配します。今回は物部村の別府峡温泉、別府溪谷から車で十分程度の林道沿いにある別府山国有林のスギ三十四年生の山です。

国土利用計画法の啓発強化月間です

土地の取り引きは、国土利用計画法によって、一定面積以上の場合、あらかじめ知事に届け出なければならぬことになっていました。一定面積とは

- (1)市街化区域 一平方メートル以上
- (2)(1)以外の都市計画区域 五千平方メートル以上
- (3)都市計画区域以外の区域 一万平方メートル以上

土地の取り引きとは

- (1)売買
- (2)共有持ち分の譲渡
- (3)営業譲渡
- (4)譲渡担保
- (5)代物弁済
- (6)交換
- (7)予約完結権、買戻し権等の譲渡

高知県では、小規模企業共済制度に加入している方のために、事業資金の貸し付け（小規模企業共済預託融資制度）を実施しています。

小規模企業共済制度 加入者に融資のご案内

高知県では、小規模企業共済制度に加入している方のために、事業資金の貸し付け（小規模企業共済預託融資制度）を実施しています。

融資を受けられる方

- 小規模企業共済制度の加入者で、掛付け金を十二カ月以上払い込んでいる方。

貸し付けを受けられる方

- 小規模企業共済制度の加入者で、掛付け金を十二カ月以上払い込んでいる方。

融資条件

- 貸付限度額 一百万円
- 貸付金の使途 運転資金または設備資金
- 貸付利率（年利） 一年定期預金金利プラス一〇パーセント以内
- 貸付期間 四年以内
- 返済方法 原則として割賦返済
- 担保及び保証人 信用保証協会

借入れの際に必要な書類等

- 小規模企業共済手帳等、掛付け金払い込み状況を証明できる書類。
- 借入れ申し込みの窓口
- 各商工会議所、各商工会、商工会連合会、中小企業団体中央会、四国銀行、高知相互銀行、高知信用金庫、幡多信用金庫、信用保証協会。

※お問い合わせは高知県商工労働部工業課（☎1111）まで。

11月は 雇用保険 不正受給防止 啓発月間

受けて安心 電気の調査

雇用保険の失業給付は、失業した労働者の生活の安定を図り再就職を促進することを目的としています。ところが「一部に偽りの申告」をして失業給付金を不正に受給する者が絶えず、社会的公正を欠くとともに保険財政にも悪影響を及ぼしています。

雇用保険制度を正しく運用するため、労働省では不正受給の防止と摘発に全国の公共職業安定所を挙げて取り組み、失業給付金を正しく受給する運動をしています。

不正に受給した金額は直ちに納めないと延滞金がかかり、返納を怠ると財産の差し押さえが行われることがあります。また詐欺罪などにより処罰されることもありま

ご家庭、商店、工場などの電気設備の調査は、四国電力に代わって財団法人四国電気保安協会が二年に一回無料で実施しています。

当協会の調査技師がお伺いしたとき、電気について心配な点や疑問の箇所がありましたら、ご遠慮なくご相談ください。

なお、新しい電気機器を買ったり部屋の模様替えのときには、安全かどうか調べてみる必要があります。

【財団法人四国電気保安協会】



図書館だより

新刊案内

二般図書

隣の女（向田邦子）▼感傷旅行（田辺聖子）▼女の幸福（平岩弓枝）▼山岡鉄舟（上下）（南條範夫）▼教え子物語（三好京三）▼星々の悲しみ（宮本輝）▼裸足（木崎さと子）▼冬の湖（藤沢周平）▼その細き道（高樹のぶ子）▼岬（中上健次）▼運命の八分休符（連城三紀彦）▼はいすく〜る落書（多賀たかこ）▼女性一代（内地文子）▼森陽外・母の日記（山崎同紀）

▼清福夫の息子（T・S・ピライ）▼誰にでもできる野菜の自然栽培（古賀綱行）▼土佐おどけ者列伝（市原麟一郎）▼土佐の葉草（木戸慎蔵）▼ザ・高知（谷川利一）▼土佐の俳句（里見義裕）▼「待ち」の子育て（山田桂子）▼深夜特急（沢木耕太郎）▼衛生害虫と衣食住の害虫（安富和男）▼気切健康法（星野稔）▼娘と私ただ今のご意見（佐藤愛子）▼野草検査図鑑1-8（本間三郎）

【児童図書】

サリーのこけももつみ（ロバート・マックロスキー）▼てんとうむしのテン（得田之久）▼くんちやんのだいいりよう（ドロシー・マリノ）▼貝がらのずかん（奥谷

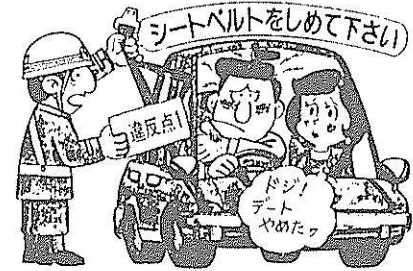
第26回市展

11月16日(日)~24日(月)
市民体育館

習慣にしよう シートベルト

どんな場合に違反点がつくか
昭和61年11月1日から

- 全ての道路で
- 運転車がシートベルトを着用しないで運転した場合
 - 助手席同乗者にシートベルトを着用させないで運転した場合
- 運転者に違反点1点がつきます



来年度

小学校へ 入学される方へ

昭和五十五年四月二日から同五十六年四月一日までに生まれた児童は、来年度四月に小学校一年生となります。係では、できる限りの調査をし、入学対象者に通知しました。

もし、通知の届いていない方がありましたらお手数ですが、係までご連絡ください。

連絡先：市教育委員会学校教育課
☎2111 内線313
316

郵便局から

犬はつないでください

郵便局では現在「犬害防止運動」を実施しています。これは、郵便局員が安心して集配作業に従事できるように、犬による被害の防止を図るための運動です。犬は必ずつないでください。これは、郵便局員が安心して集配作業に従事できるように、犬による被害の防止を図るための運動です。犬は必ずつないでください。

大正5年10月生まれの方

老人医療受給手続きを

大正5年10月生まれの方は、今月から「老人医療受給資格」ができましたので、必ず、医療受給手続きを

●健康相談など

内容	地区	日	曜	受付時間	場所	対象
食生活と健康づくり展	全地区	11	3	10:00~4:00	市立中央公民館	
歯科・育児相談	大 篠	4	火	1:30~4:00	社会福祉センター内保健婦室	
健康相談	白木谷	4	火	9:00~9:30	市立図書館前	
				1:30~3:00	白木谷公民館	
	久礼田	4	火	10:00~11:30	久礼田地区体育館内久礼田保健婦室	
				9:30~11:00	久礼田地区体育館内久礼田保健婦室	
	左右山	6	木	1:30~3:00	左右山公民館	
				1:30~3:00	植野公民館	
	長岡西部	10	月	10:00~11:30	中央福祉館	
				1:30~3:00		
	岡 豊			9:00~11:30	岡豊支所保健婦室	
	日 章	12	水	9:30~11:30	市立青年の家内日章保健婦室	
三 和	13	木	1:30~3:00	三和地区公民館		
田村西部				田村西部公民館		
下田村	20	木	10:00~11:30	下田村公民館		
育児相談	久礼田	4	火	1:30~3:00	久礼田地区体育館内久礼田保健婦室	
	岡 豊	10	月	1:30~3:30	岡豊支所保健婦室	
	日 章	12	水	1:30~3:00	市立青年の家内日章保健婦室	
	三 和	13	木	10:00~11:30	三和地区公民館	
三種混合	全地区	5	水		市内各医院	個人通知者
		12	水			
3歳児健診	全地区	5	水	9:30~10:30	市立中央公民館	58年9、10月生まれ
				1:00~2:00		
成人病検診	岡 豊	5	水	9:30~11:00	岡豊地区公民館	40歳以上
	国 府	12	水	9:30~11:00	国府地区公民館	
	十 市	14	金	1:30~2:30	十市地区公民館	
10カ月児健診	全地区	7	金	9:30~10:30	市立中央公民館	60年12月生まれ
子宮がん・乳腺検診	十 市	7	金	9:30~11:00	十市地区公民館	個人通知者
				1:30~3:00	稲生地区公民館	
成人病予防食伝達講習	才 谷	7	金	1:30~	才谷公民館	
インフルエンザ	全地区	7	金	9:00~12:00	吉川診療所、谷医院、北村病院	
		13	木		山本内科	
1歳6ヵ月児健診	全地区	13	木	1:00~2:00	市立中央公民館	60年2-4月生まれ
愛の献血	全地区	10	月	9:30~11:30	ショッピングセンター「バスター」	
				12:50~3:30	㈱セイレイ工業	
		15	土	9:30~12:00	長岡農協	
				1:30~3:00	長岡農協	
		20	木	9:30~11:00	後免県税事務所	
11:30~12:00	㈱陵和工業					
1:30~3:00	㈱ミロク製作所					
歩こう会	全地区	16	月	8:30集合	岡豊小学校グラウンド	申し込み者
レントゲン・成人病検診	三 和	17	月	9:30~11:00	浜改田中田公民館	
		19	水	1:30~2:30	三和地区公民館	
胃がん検診	全地区	19	水	7:30~9:30	市立図書館前	個人通知者
20	木					
栄養教室	全地区	20	木	10:00~2:00	大篠地区公民館	個人通知者
人権行政相談日…20日(10:00~3:00)						場所・社会福祉センター
無料法律相談日…8・22日(10:00~12:00)						

●金属類の収集

日	曜	地 区	備 考
11	月	三和	第1月曜日
4	火	野田、後免、長岡(宇田のみ)	# 火曜日
5	水	長岡(宇田を除く)	# 水曜日
7	金	大篠	# 金曜日
11	火	国府、岩村、岡豊、三軒家	第2火曜日
12	水	久礼田、瓶岩、上倉	# 水曜日
18	火	前浜、下島、久枝、立田、田村	第3火曜日
19	水	十市、三和	# 水曜日

●不燃物(金属類以外)の収集

日	曜	地 区
11	土	田村
3	月	十市南部
4	火	里改田、片山
5	水	浜改田
6	木	前浜、下島、久枝
7	金	立田
8	土	篠原、明見
10	月	物部
11	火	稲生
12	水	能間、野田口、城陸、榎田町、朝日町
13	木	稲吉、西窪、新川
14	金	山崎、八木、田井、関、竹中、西野々、住吉野、伊達野、南海学園
15	土	宇田、東崎東部・中部・西部、祈年
17	月	野田
18	火	後免(東町、横町、中町、中ノ丁、東芝住宅)
19	水	後免(西町、栄町)
20	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上甘枝、西島、古市

●休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
11	日	上村診療所(里改田)	☎8286
3	月	吉川診療所(植野)	☎0100
9	日	小栗医院(十市)	☎8405
16	日	千屋崎病院(稲生)	☎3355

南国市役所……〒783南国市大桶甲2301 ☎63-2111(代)

鎮石支所☎62-0020 岡豊支所☎64-2423 十市支所☎65-8401

水道局☎63-1234 市民体育館☎64-3498