



おいしいお茶でほっとひと息

私の元気の秘訣
父親から「自分でできることは自分でせよ、できないことは工夫する。脳みそは生きているうちに使うもの」と教えられ、今でもこの教えに沿って、家族にも迷惑をかけないように自分のことは自分でしています。元気の秘訣はこの自立心です。

読書や高知新聞の「小社会」の書き取りが好きという坂本さん。昨年の秋からは新聞の「声ひろば」にも記事を投稿しています。最近では自宅にあった帳タンスから義兄の出征時の千人針とたくさんの方が寄せ書きをした日の丸が出てきたそう、その話を記事にしたとのこと。新聞に出すと、

生活で気を付けていること
「昨日に続く今日やきでき」との想いで、毎日の生活の流れを崩さずに生活しています。毎日色々やることがあり、1日があつという間に過ぎて行きます。自分の年齢を忘れることもしばしばで、私は90歳近いおばあちゃんやにと反省することがあります。

「はつらつ人生」 達人の たっじん

登録番号 63 番

さかもと み ち こ
坂本美智子さん 86 歳
(浦ノ内立目)

このコーナーでは、須崎市に生き活きと暮らしている75歳以上の素敵な達人たちを紹介しつづけます。自薦・他薦は問いませんので、達人の情報をぜひお寄せください。

須崎市
地域包括支援センター
☎42・1206

よさこいケーブルネット（地上デジタル放送11ch）では、達人のインタビューを放送しています。坂本さんのインタビューは、5月26日（月）・27日（火）の「ほっとニュース」内で放送が予定されています。

新聞の書き取りは、坂本さんの大切な日課



周りから思わぬ反響があり、それが楽しくて記事を投稿していますと話してくれました。

一日行政相談の開催

国や県、市役所の窓口などのサービスについて疑問に思っていることや、苦情などがある場合、また直接申し出にくい場合などにぜひお気軽にご相談ください。

日 時 5月21日（水） 午前10時～12時

場 所 市民文化会館

相談委員 松浦静子さん 川北久美子さん

（一日行政相談は毎月1回開催されますのでご利用ください）

人口・世帯数（3月末日現在）

人口	23,429 人	（前月比 -201）
男	11,337 人	（前月比 -92）
女	12,092 人	（前月比 -109）
世帯数	10,809 世帯	（前月比 -131）

3月に誕生した赤ちゃん（出生数）13人

人権無料相談所開設のご案内

人権に関する問題や悩みは、人権相談所にお気軽にご相談ください。法務大臣から委嘱を受けた民間ボランティアの人権擁護委員が相談に当たります。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆開設日：5月9日（金）・6月2日（月）

◆時 間：午前10時～12時・午後1時～3時

◆場 所：人権交流センター（栄町8-32）

人権交流センター

☎42・1420

市内美化活動にご協力をお願いします

5月10日（土） 川端シンボルロード

5月25日（日） 富士ヶ浜

午前7時から1時間程度清掃を行います。
雨天中止・小雨決行

