



週に一度、
有田さん宅のリビングで
気心の知れた仲間が集まって
100歳体操をしています

「はつらつ人生」

達人 たっじん

登録番号 68 番

ありた やすみ
有田 安美さん 83歳
(押岡)

私の元気の秘訣

平成2年、夫の病気をきつ
かけにボランティア養成講座
を受けて以来、今も施設に
行つてボランティア活動をし
ています。人の役に立つこと
は、少なからず自分の役にも

立っています。また、負けん
気が強い性格で、人に頼らず
自分のことは自分でという自
立心が今の自分を支えていま
す。

生活で気を付けて いること

3食必ず食べ
ること。そして、
今日やろうと決
めたことは夜遅
くなくてもやり
遂げるようにし
ています。例え
ば趣味の手芸で
も、今日は仕付
けまで仕上げる
と決めたら、そ
の日の内に必ず
やり遂げます。
一日一日の目標
を達成していく
ことです。

このコーナーでは、須崎市に
活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
します。自薦・他薦は問いませ
んの、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

友人とのおしゃべりやボラ
ンティア活動を通しての出会い
がとても楽しいという有田
さん。今の目標は、自身が88
歳を迎えるときに娘1人と婿
2人が還暦を迎えるので、4
人で米寿と還暦をお祝いする
ことだそうです。



秋の行政相談週間

10月20日(月)～26日(日)

国の仕事やサービスで困っていることや分からないこと
がありましたら、総務省の行政相談をお気軽にご利用くだ
さい。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していた
くため、毎年10月に「秋の行政相談週間」を設け、各種の行
事を行っています。須崎市でも、秋の行政相談の一環として
次の日程で一日行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご利
用ください。

一日行政相談のお知らせ

【日 時】10月21日(火) 午前10時～午後3時
【場 所】市民文化会館
【行政相談委員】松浦静子さん・川北久美子さん

高知行政評価事務所 ☎088・824・4100

市内美化活動に ご協力をお願い します



10月11日(土) 午前7時～ 川端シンボルロード

10月26日(日) 午前7時～ 富士ヶ浜

11月8日(土) 午前8時～ 川端シンボルロード

1時間程度清掃を行います。雨天中止・小雨決行

人口・世帯数(8月末日現在)

人口	23,451人	(前月比 -14)
男	11,388人	(前月比 -17)
女	12,063人	(前月比 +3)
世帯数	10,991世帯	(前月比 -6)

8月に誕生した赤ちゃん(出生数) 15人