



バスに乗って選挙へ



「はつらつ人生」 達人の たっじん

登録番号 72 番
にうちひ ふ み
西内一二三 さん 98歳
(上分)

私の 元気の秘訣

料理をすることが大好きで、毎晩「明日は何を作って食べよう」と考えながら寝ています。若いころは病院で調理員として仕事をしていたので、盛り付けには気を付けています。

料理は多めに作って近所の方にお裾分けをしています。おいしいご飯を作って食べることをして近所

近所の方から達人に推薦された西内さん。「97歳(投票時)でも元気に投票に行く西内さんを尊敬します」と推薦者からご連絡をいただきました。

90歳のときにこけて、半年間入院しました。この間、一生懸命リハビリをして足腰の力を付けました。もうこけて家族に心配と迷惑をかけないようにしようという心がけています。

転ばないよう
生活で
気を付けて
いること
のちに喜んでも
らえることが元
気の秘訣です。

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。
西内さんのインタビュー
は、3月23日(月)・24日
(火)の「ほっとニュース」
内で放送が予定されてい
ます。

西内さんは嫌なことは考えず、毎日楽しく過ごすことをモットーに生活されています。98歳を迎えた今の心境を「このままで過ごすことが出来たら幸せ」と、はにかんだ笑顔で話してくれました。



100歳体操後の集いは楽しいひととき

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 3月18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(1月末日現在)

人口	23,387人	(前月比 -101)
男	11,354人	(前月比 -69)
女	12,033人	(前月比 -32)
世帯数	11,015世帯	(前月比 -64)

1月に誕生した赤ちゃん(出生数) 11人

市内美化活動に ご協力をお願いします



3月14日(土) 川端シンボルロード

3月22日(日) 富士ヶ浜

午前8時から1時間程度清掃を行います。雨天中止・小雨決行

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。

◆相談所開設日:3月13日(金)・4月10日(金)

◆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