



文化財を たずねて



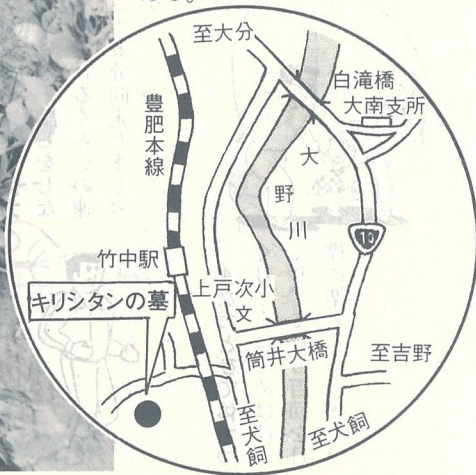
クリシタンの墓 はたのぼり (端登)

フランシスコ・ザビエル(ポルトガル)は、キリスト教布教のため、天文20年(1551年)大友義鎮(宗麟)の招きで府内(現在の^{大分市}大分市)に来た。

府内には弘治2年(1556年)宣教師によって教会、病院、学校が建てられ、信者も増えた。

天正9年(1581年)には、豊後でクリシタン(キリスト教信者)は1万人以上いたといわれる。端登の花香地区もその跡として墓が残されている。

このほか、市内には久土、杉原、猪野にもクリシタンの墓がある。



健康・体力づくりは、「栄養、運動、休養」のバランスを保つことです。運動しないで栄養をとりすぎると肥満になり、逆に栄養、休養が不十分のまま運動を続けると体が弱ります。自分の体に合った運動を行いバランスのとれた食事をしましょう。秋は体育のシーズンです。成人病予防の食事方法や体力づくりの方法などについて考えてみました。

づくりを 成人病や肥満に注意しよう

健康とは

健康とは、一体何でしょう。健康とは、いえることは、いまずぐ治療を要するような病気があつては健康とはいえません。では、病気をえなければ健康なのか、ただ単にそうは言えませんが、そんな病気になるらぬように予防することが大切です。食生活に気をつけ、成人病を予防することが現代の健康法の一つでしょう。それでは、具体的にどうすればいいのでしょうか。一つの例ですが、標準体重や一日に必要なエネルギーなどを自分自身知っておき、太り過ぎに注意し、必要以上に食べないことが大切です。

標準体重とはあなたの身長に合った体重のことです。最も健康的で、活動しやすい体重のことです。自分の身長100以内に体重があれば、太り過ぎでないと考えてよいです。

1日の所要エネルギー

所要エネルギー＝標準体重×労働による所要エネルギー
労働別所要エネルギー
軽い労働（一般事務など）30～35kcal
普通労働（主婦など）35～40kcal
重い労働（農漁業など）40～45kcal
(体重1kg当り)

1日に何をどれだけ食べればよいでしょうか？

四群点数法による一日20点(1,600kcal)の食品例(1点=80g)

食品群	栄養的特徴	群別食品	群別点数	とり方の一例	点数	注意
◆第一群	栄養を完全に にする	乳・乳製品	2	牛乳(本) (140g)	1	必ずとりたい9点
		卵	1	チーズ1切れ(23g) 卵1個	1	
♥第二群	肉や血を つくる	魚介・肉類	2	カレイ1切れ(80g) とりもも肉(45g)	1	
		豆・豆製品	1	とうふ(丁) (120g)	1	
◆第三群	体の調子を よくなる	野菜	1	緑黄色野菜(約100g)	1	増減可能な 11点
		いも類	1	淡色野菜(約200g)	1	
		くだもの	1	じゃがいも小1個(100g) りんご小1個(160g)	1	
◆第四群	力や体温と なる	穀物	8	ご飯(茶わん杯<3杯>)	6	増減可能な 11点
		油	2	パン(食パン6枚切1枚) さとう(大さじ2杯) 植物油(大さじ1杯)	1	

減量のための運動と食事

通常健康体の人で1日に約2千キロカロ前後必要です。運動で体重を1キロ減らすには約8千キロカロの運動が必要です。この1キロ減らせるために、サイクリングで1時間に2百キロ消費する運動を、実走5時間を8回しないと減量できません。もっともこれは飲まず食わずの計算のうえなので、実際はこうはいかないでしょう。運動だけで消費エネルギーをかせぐの

運動	時間	消費エネルギー
散歩	10分	20 キロ カロリー
ランニング	3分	
その場なわとび	3分	
スポーツ サイクリング	6分	30 キロ カロリー
テニス	5分	
野球	5分	30 キロ カロリー
ラジオ体操	第1杯 第2杯	

体力をつけよう

〔体力低下と老化は足の衰えから〕人の脚には、からだ全体の3分の2の筋肉がついています。脚が弱ると全身が弱くなるのは当然です。

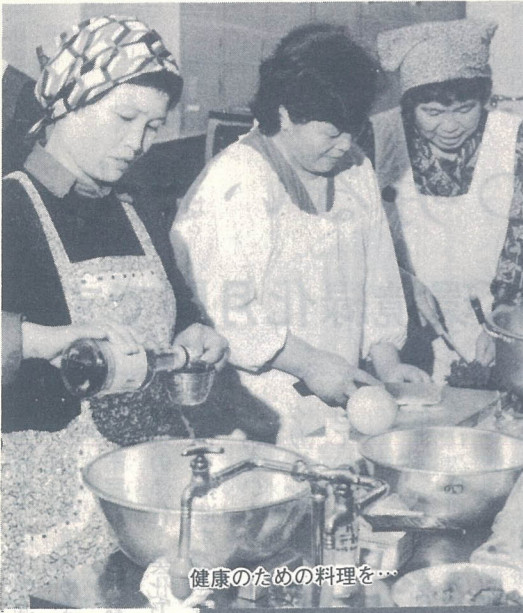
①階段で体力づくり
5階くらいまでは階段を利用しましょう。

②さつさと歩く……トボトボ歩きは老化のもと、1分間で百歩20歩を目標に5分歩けば脚力回復。

③ジョギングで体力づくり……話しをしながら走れるくらいの速さで5分間走りましょう。

④なわとびで体力づくり……はじめはゆっくり、1日5百回を目標に楽しくやりましょう。

みんなで健康・体力



は効率が悪く、運動してたっぷり食べたりに飲んだりしては減量できません。そうすると、食事制限をして摂取エネルギーを少なくする必要があります。運動をしようがかわきジュース類を飲みすぎたり、食べ過ぎてしまいかえって太ってしまう例もあります。食事はちよつと少なめにバランスよく食べるのがいいでしょう。朝食ぬきとか昼食ぬきは、かえって体の吸収がよくなつて太ってしまいます。3食欠かすに少なめにバランスよく食べましょう。

砂糖は成人病の引き金

砂糖は甘さのため、食欲をそそり、食べ過ぎになりがちです。ことに子どもや女性は間食として、学生はジュース類を口に入れていることがよくあります。糖分は、吸収がよいので過食によって肥満になりやすく、したがって高血圧や動脈硬化症などの循環器疾患が発生しやすくなります。また、血糖に変わりやすく、血糖値を一定にするため、すい臓が酷使され、そのため糖尿病にかかりやすくなります。過食で「むし歯」になり、体力が衰えることも成人病になる原因の一つといえます。とり過ぎの結果、摂取栄養素のバランスがくずれビタミンやミネラル、たん白質の不足をきたしやすくなります。砂糖の摂取は、適量にとどめ過剰に摂取しないことが健康上必要です。

上手な減食方法

- 3度の食事をきちんと食べる。
- 間食をやめ、減食はしてもたん白質は減らさないこと。
- 空腹感に耐えられない時は、食事の始めに、まず野菜をたっぷりとりその後食事をとる。
- やせるのをあせらないこと、体の調子が乱れないよう1～2年をかけてゆつくりと体重を減らす。(1カ月に1～2kg程度)
- 自分は本当に減量すべきかを専門家に指示してもらうこと。



塩分のとり過ぎに注意を

市では、健康づくり教室の開設に伴い減塩運動に努め、みそ汁の塩分濃度測定を行っていただきます。これは日本人の栄養所要量で示されている1日10g以下が望ましいとする値に対し随分高い数値になります。一般にみそ汁の辛口を好む人



- 〔おなかをしめよう〕
体重が増えもしないのに、腹囲が増えることがあります。中年体型、これは、筋肉が衰えて皮下脂肪が増えたため、腹筋が弱くなり、内臓下垂にもつながります。
- 次のような運動を1日1回1分間しましょう。
 - 風呂あがり前曲げ、後ろ曲げを1分間ずつしましょう。

は、食事全般に辛口であると思われ、料理に使用する食塩と共に調味料、漬物、加工品、菓子類についても注意し、うす味に心がけましょう。特に料理に使用する塩分の3倍を加工食品からとっている状態だといわれています。私たちの生活の中で増えつつある加工食品のとり方に注意すると共に、健康増進のためにもうす味に努めましょう。また、みそ汁の塩分濃度がうすくても、多飲すれば実際の摂取量は多くなるので総摂取量としての塩分のとり過ぎに注意しましょう。

みんなで作ろう 花と緑の明るいまち



10月は環境緑化月間です

大分市では、快適で住みよい環境をめざして、市民とともに都市環境の浄化、美化及び緑化を推進するため、「おおいたクリーン・グリーン作戦」を展開しています。

今年行うグリーン部会の主なものは次の通りです。
①県病北側通り、竹町西口、裁判所前歩道に花木を植え、四季を彩るフラワロードを建設します。
②広場や街角などに移動式のフ



田尻小学校の植樹大会。これは、学校に緑を増やして、住みよい学校にしようというものです。

ラワーポットを設置し、まちの美化を進めます。
③新設校の緑化を進めます。
④子ども会や地元の人々の協力で、児童公園に花壇を設置し、四季の草花を植えていきます。
⑤花いっぱい運動の一環として、11月に菊まつり、12月にサザンカ祭りを行います。
このほか、3月と10月を緑化月間に定めて行事を行っています。

また、10月は環境緑化月間です。今年、「みんなで作ろう花と緑の明るいまち」をスローガンに、期間中多数の行事を行います。市民の皆さん、奮ってご参加を。

植木造園展

▽日時 10月2日～18日 9時～18時
▽場所 城址公園
▽内容 造園、植木、盆栽、園芸資材などの展示即売。14日は植木セリ市。そのほかの主要行事は次の通りです。
☆造園コンクール
出展された庭園を、専門家が10月5日に審査し、3点を選び15日に表彰します。

☆造園人気投票

10月2日～13日。市民の投票により上位2点を選び表彰します。投票者の中より抽選で12人へ賞品を贈呈します。

☆苗木・草花種子無償配布

10月2日、13日、15日の10時に各先着400人に苗木を、百人に草花種子を差し上げます。

☆緑の相談所

10月2日～18日 9時～17時
大分生活文化展総合案内所
花の作り方や生垣などの緑化相談を行います。

自然に親しむ集い

▽日時 10月11日 10時 市役所
出発（雨天の場合は中止）
▽場所 九六位山、吉野

▽募集人員 50人（定員オーバーの場合は抽せん）
▽申込方法 10月2日から8日までに公園緑地課（☎346111内線469）に電話で申し込んでください。
▽参加料 無料（弁当、水筒は各自持参、運動靴で参加を）
▽内容 夜明け谷と鐘淵の探訪、「七竹めし」の炊飯と食味、名木観賞、緑のクイズなど。

大分市子ども会みどりの少年活動班大会

▽日時 10月25日 10時
▽場所 上野墓地公園（雨天の場合は上野丘中学校体育館）
▽内容 活動班のリーダーが集合。班旗の贈呈、花壇づくりの表彰。活動成果の発表、クリーン・グリーン運動の研修。宝さがしなどを行います。

生けがきコンクールに応募しませんか

▽応募期間 10月15日～24日
▽応募対象 個人の生けがきで、10㎡以上あるもの。
▽応募方法 10月24日までに公園緑地課へ電話で申し込んでください。
▽その他 入賞者には賞状と記念品を贈呈します。

よい環境はあなたの手から私から

おおいたクリーン・グリーン作戦展開中

ゴミを道路や河川、空き地などに不法投棄。さらに収集日以外にゴミステーションにゴミを出す一部の心ない人のため、まだまだ街角が「ゴミ捨て場」になっているところがあります。

市では、増え続けるゴミに対して、10月を「不法投棄防止月間」と定め、住みよいまち、美しいまちづくりのため、月間中広報車でパトロールし指導を行います。

家庭ゴミのマナー指導をします

一般家庭のゴミについて、市内数カ所を重点的に、ゴミのマナー、ゴミステーションでのマ



親子の絆とは？

吉田松陰は正に己の命を絶たれんとし、辞世の歌に親思う心にまさる親心 今日の子つれ何ときくらん

と詠んだといわれている。正に孝心の極地という事であろう。今日、とかく親子のつながりなどの薄くなった世の中。敬老の日大会で永年寝たきりの親を孝心厚く大切にしている人々を表彰することができ会心のさわやかさを感じたものである。

老人施設などを訪問すると、私の手すがりついておい／＼声を出して泣くお年寄りに、人間愛に乏しい人の愛を求めぬ姿を

見るおもいを一人深く感じさせられたであろうか。ある施設の調査を聞くと、施設に親をあずけて一年に1回も面会に来ないのが26人もあるといわれ、毎月面会に来てもらえる人は7人、そして2カ月に1回の人が8人という結果を聞かされた。一体、老人福祉とは何

も、そうであるとするなら施設運営の中で一考を要するのではないか。月1回の家族訪問会とか、施設から家庭へ帰る日などを企画できないのだろうか。金さえ出して人に預けっぱなしとは、あんまり情けない親子関係ではなからうか。



町内の美化はみんなの行動から!!

みんなで作ろう 花と緑の明るいまち



10月は環境緑化月間です

大分市では、快適で住みよい環境をめざして、市民とともに都市環境の浄化、美化及び緑化を推進するため、「おおいたクリーン・グリーン作戦」を展開しています。

今年行うグリーン部会の主なものは次の通りです。
①県病北側通り、竹町西口、裁判所前歩道に花木を植え、四季を彩るフラワロードを建設します。
②広場や街角などに移動式のフ



田尻小学校の植樹大会。これは、学校に緑を増やして、住みよい学校にしようというものです。

ラワーポットを設置し、まちの美化を進めます。
③新設校の緑化を進めます。
④子ども会や地元の人々の協力で、児童公園に花壇を設置し、四季の草花を植えていきます。
⑤花いっぱい運動の一環として、11月に菊まつり、12月にサザンカ祭りを行います。
このほか、3月と10月を緑化月間に定めて行事を行っています。

また、10月は環境緑化月間です。今年、「みんなで作ろう花と緑の明るいまち」をスローガンに、期間中多数の行事を行います。市民の皆さん、奮ってご参加を。

植木造園展

▽日時 10月2日～18日 9時～18時
▽場所 城址公園
▽内容 造園、植木、盆栽、園芸資材などの展示即売。14日は植木セリ市。そのほかの主要行事は次の通りです。
☆造園コンクール
出展された庭園を、専門家が10月5日に審査し、3点を選び15日に表彰します。

☆造園人気投票

10月2日～13日。市民の投票により上位2点を選び表彰します。投票者の中より抽選で12人へ賞品を贈呈します。

☆苗木・草花種子無償配布

10月2日、13日、15日の10時に各先着400人に苗木を、百人に草花種子を差し上げます。

☆緑の相談所

10月2日～18日 9時～17時
大分生活文化展総合案内所
花の作り方や生垣などの緑化相談を行います。

自然に親しむ集い

▽日時 10月11日 10時 市役所
出発（雨天の場合は中止）
▽場所 九六位山、吉野

▽募集人員 50人（定員オーバーの場合は抽せん）
▽申込方法 10月2日から8日までに公園緑地課（☎346111内線469）に電話で申し込んでください。
▽参加料 無料（弁当、水筒は各自持参、運動靴で参加を）
▽内容 夜明け谷と鐘淵の探訪、「七竹めし」の炊飯と食味、名木観賞、緑のクイズなど。

大分市子ども会みどりの少年活動班大会

▽日時 10月25日 10時
▽場所 上野墓地公園（雨天の場合は上野丘中学校体育館）
▽内容 活動班のリーダーが集合。班旗の贈呈、花壇づくりの表彰。活動成果の発表、クリーン・グリーン運動の研修。宝さがしなどを行います。

生けがきコンクールに応募しませんか

▽応募期間 10月15日～24日
▽応募対象 個人の生けがきで、10㎡以上あるもの。
▽応募方法 10月24日までに公園緑地課へ電話で申し込んでください。
▽その他 入賞者には賞状と記念品を贈呈します。

よい環境はあなたの手から私から

おおいたクリーン・グリーン作戦展開中

ゴミを道路や河川、空き地などに不法投棄。さらに収集日以外にゴミステーションにゴミを出す一部の心ない人のため、まだまだ街角が「ゴミ捨て場」になっているところがあります。

市では、増え続けるゴミに対して、10月を「不法投棄防止月間」と定め、住みよいまち、美しいまちづくりのため、月間中広報車でパトロールし指導を行います。

家庭ゴミのマナー指導をします

一般家庭のゴミについて、市内数カ所を重点的に、ゴミのマナー、ゴミステーションでのマ



親子の絆とは？

吉田松陰は正に己の命を絶たれんとし、辞世の歌に親思う心にまさる親心 今日の子つれ何ときくらん

と詠んだといわれている。正に孝心の極地という事であろう。今日、とかく親子のつながりなどの薄くなった世の中。敬老の日大会で永年寝たきりの親を孝心厚く大切にしている人々を表彰することができ会心のさわやかさを感じたものである。

老人施設などを訪問すると、私の手すがりついておい／＼声を出して泣くお年寄りに、人間愛に乏しい人の愛を求めぬ姿を

見るおもいを一人深く感じさせられたであろうか。ある施設の調査を聞くと、施設に親をあずけて一年に1回も面会に来ないのが26人もあるといわれ、毎月面会に来てもらえる人は7人、そして2カ月に1回の人が8人という結果を聞かされた。一体、老人福祉とは何

も、そうであるとするなら施設運営の中で一考を要するのではないか。月1回の家族訪問会とか、施設から家庭へ帰る日などを企画できないのだろうか。金さえ出して人に預けっぱなしとは、あんまり情けない親子関係ではなからうか。



町内の美化はみんなの行動から!!

みんなで作ろう 花と緑の明るいまち



10月は環境緑化月間です

大分市では、快適で住みよい環境をめざして、市民とともに都市環境の浄化、美化及び緑化を推進するため、「おおいたクリーン・グリーン作戦」を展開しています。

今年行うグリーン部会の主なものは次の通りです。
①県病北側通り、竹町西口、裁判所前歩道に花木を植え、四季を彩るフラワロードを建設します。
②広場や街角などに移動式のフ



田尻小学校の植樹大会。これは、学校に緑を増やして、住みよい学校にしようというものです。

ラワーポットを設置し、まちの美化を進めます。
③新設校の緑化を進めます。
④子ども会や地元の人々の協力で、児童公園に花壇を設置し、四季の草花を植えていきます。
⑤花いっぱい運動の一環として、11月に菊まつり、12月にサザンカ祭りを行います。
このほか、3月と10月を緑化月間に定めて行事を行っています。

また、10月は環境緑化月間です。今年、「みんなで作ろう花と緑の明るいまち」をスローガンに、期間中多数の行事を行います。市民の皆さん、奮ってご参加を。

植木造園展

▽日時 10月2日～18日 9時～18時
▽場所 城址公園
▽内容 造園、植木、盆栽、園芸資材などの展示即売。14日は植木セリ市。そのほかの主要行事は次の通りです。
☆造園コンクール
出展された庭園を、専門家が10月5日に審査し、3点を選び15日に表彰します。

☆造園人気投票

10月2日～13日。市民の投票により上位2点を選び表彰します。投票者の中より抽選で12人へ賞品を贈呈します。

☆苗木・草花種子無償配布

10月2日、13日、15日の10時に各先着400人に苗木を、百人に草花種子を差し上げます。

☆緑の相談所

10月2日～18日 9時～17時
大分生活文化展総合案内所
花の作り方や生垣などの緑化相談を行います。

自然に親しむ集い

▽日時 10月11日 10時 市役所
出発（雨天の場合は中止）
▽場所 九六位山、吉野

▽募集人員 50人（定員オーバーの場合は抽せん）
▽申込方法 10月2日から8日までに公園緑地課（☎346111内線469）に電話で申し込んでください。
▽参加料 無料（弁当、水筒は各自持参、運動靴で参加を）
▽内容 夜明け谷と鐘淵の探訪、「七竹めし」の炊飯と食味、名木観賞、緑のクイズなど。

大分市子ども会みどりの少年活動班大会

▽日時 10月25日 10時
▽場所 上野墓地公園（雨天の場合は上野丘中学校体育館）
▽内容 活動班のリーダーが集合。班旗の贈呈、花壇づくりの表彰。活動成果の発表、クリーン・グリーン運動の研修。宝さがしなどを行います。

生けがきコンクールに応募しませんか

▽応募期間 10月15日～24日
▽応募対象 個人の生けがきで、10㎡以上あるもの。
▽応募方法 10月24日までに公園緑地課へ電話で申し込んでください。
▽その他 入賞者には賞状と記念品を贈呈します。

よい環境はあなたの手から私から

おおいたクリーン・グリーン作戦展開中

ゴミを道路や河川、空き地などに不法投棄。さらに収集日以外にゴミステーションにゴミを出す一部の心ない人のため、まだまだ街角が「ゴミ捨て場」になっているところがあります。

市では、増え続けるゴミに対して、10月を「不法投棄防止月間」と定め、住みよいまち、美しいまちづくりのため、月間中広報車でパトロールし指導を行います。

家庭ゴミのマナー指導をします

一般家庭のゴミについて、市内数カ所を重点的に、ゴミのマナー、ゴミステーションでのマ



親子の絆とは？

吉田松陰は正に己の命を絶たれんとし、辞世の歌に親思う心にまさる親心 今日の子つれ何ときくらん

と詠んだといわれている。正に孝心の極地という事であろう。今日、とかく親子のつながりなどの薄くなった世の中。敬老の日大会で永年寝たきりの親を孝心厚く大切にしている人々を表彰することができ会心のさわやかさを感じたものである。

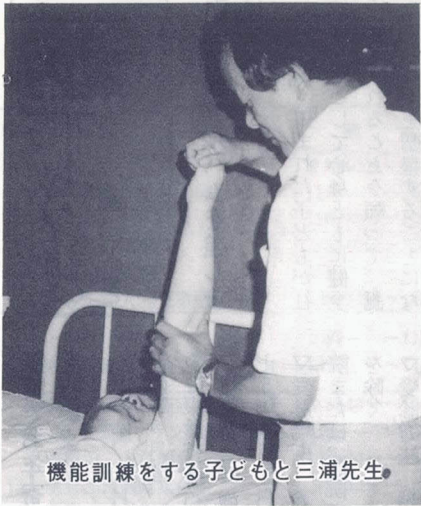
老人施設などを訪問すると、私の手すがりついておい／＼声を出して泣くお年寄りに、人間愛に乏しい人の愛を求めぬ姿を

見るおもいを一人深く感じさせられたであろうか。ある施設の調査を聞くと、施設に親をあずけて一年に1回も面会に来ないのが26人もあるといわれ、毎月面会に来てもらえる人は7人、そして2カ月に1回の人が8人という結果を聞かされた。一体、老人福祉とは何

も、そうであるとするなら施設運営の中で一考を要するのではないか。月1回の家族訪問会とか、施設から家庭へ帰る日などを企画できないのだろうか。金さえ出して人に預けっぱなしとは、あんまり情けない親子関係ではなからうか。



町内の美化はみんなの行動から!!



機能訓練をする子どもと三浦先生

在宅障害児とともに

訪問教師 鶴崎養護学校の三浦敬信先生の記録から



心身の障害が重く学校に通えない子どものために、教師が家庭に出かけて指導にあたる訪問教育が始まって3年目を迎えました。

今回は、この教育に携わっている鶴崎養護学校の三浦敬信先生に「在宅障害児訪問の記録」をまとめていただきました。

喜びを分けあい、励まし合って毎日の訓練を

私の学校では、訪問教育の対象児が7人います。1人の子どもを週2回訪問し、指導しています。

がひどいので、1回の学習時間は、2時間程度にしています。

私は小学生3人を受け持っています。その子らは脳性まひや脳水症、筋ジスト

ロフィの障害を持っていて、3人のうち、2人は女の子でどちらも目がパッチリしていてもかわい。しかし、2人とも目が見えるのかどうかははっきりしない、医師は、見えないと診断していますが、時々見える時もあるのでないかと思うこともあります。

いつも寝たまま、首もすわっていないので、頭も目玉も早くは動かさないので、

私が、色の鮮やかな玩具や赤、青、黄などのリボンをつけたタンバリンをふると、「あっ、見てる。見ているよ」とのぞき込むことも度々ありました。

一方、耳の方は、2人とも聞こえ、ドアが風で強く閉まる音にビクッとすると、学校帰りの小学生のにぎやかな声に顔をわずかに向けます。

また、童謡が好きで、歌を流すと口を少し開けていい顔になり、しばらくして、手をとってタンバリンや鈴をいっしょにたたくと、手をふったりします。

そのほか、手足の屈伸や横向きに寝返りさせるなどの機能訓練も、時間をかけて行っています。

天気の良い日は、乳母車に乗せて散歩に出かけます。

家に閉じこもりがちの子どもを太陽の下につれ出すことが、何よりも大切と考え、戸外での指導にも積極的に取り組んでいます。

もう1人は男の子ですが、やはり歩けないし、手も上げられない状態です。

しかし、訓練の結果、自分で顔を下げ、歯で指を自分で机の上に持ち上げることができるようになりました。

今では、1人で鉛筆が持てるし、字も書けるようになりました。そんなとき、私は、その子と喜びを分けあい、励ましあっています。

ふれあいの場を設けて明るくなった子ども

私たちは、在宅障害児を訪問して指導するだけでなく、行事などを計画し、できるだけ他の人とのふれあう場を設けるようにしています。

遠足では、バギー車などをサポートして大在海岸に行き、外気にあたり親子とともに楽しく過ごしました。

また、学校の誕生会や運動会にも参加し、少しでもできるこ

とは、車いすに乗って列に並ぶこともあります。

養護学校の子どもたちや先生方も温かく迎えてくれるし、みんなの中に入ること、とても楽しみにしているのがよくわかります。

障害児を持つお母さん方は、自分の子の障害や訓練については比較的よく知っていますが、親同士がかかわり合う機会に恵まれていません。

そこで、子ども同伴のPTAを開き、家庭での子ども様子の病院での診察の話を交換し合う中で、子どもの見方、接し方が一層深まっていくことを期待しています。

「生き仏と思って大事に育てなさいよ」と近所の人が言ってくれたと話すお母さん。どのお母さんも、とても明るく子どもの教育に取り組んでいました。

訪問教育が養護学校の教育の一環として、正式にスタートして間もないため、指導内容、方法などについても、まだ研究しなければならぬ多くの課題を抱えている現状ですが、この子らの幸せを願って、これからも障害児とともに、勉強をし、遊び、その中で学びたいと考えています。



▼大道のガールスカウトが一人暮らしの老人宅を慰問

9月13日、大道校区の小、中学生のガールスカウト41人が校区内の一人暮らしの老人宅39軒を訪問し、自分たちで作った人形と紅白まんじゅうをプレゼントしました。

この慰問は今年で13回目、お年寄りからお礼の手紙もくると話していました。

八百人が参加した八幡校区体育祭が、八幡小学校のグラウンドで開かれました。

初めての体育祭に八百人が参加。地区対抗リレーのほか、障害物競争、玉入れなどの競技に盛んな応援をしていました。



▲第3回自治学園の開講式

9月10日、第3回自治学園の開講式が市役所で行われました。

これは、市政をより知っていただくよう開講したもので、これから12月までの間に7回にわたり福祉などの講義や市の施設の見学があります。



盛況だった清心園の文化祭

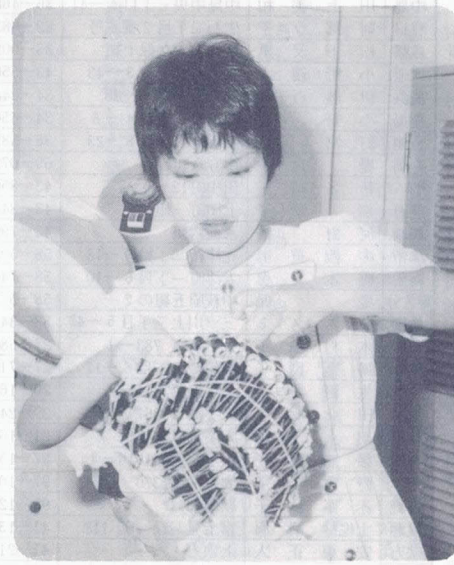
9月11日から12日まで、下郡にある清心園で文化祭が開かれました。

訪れた人は、お年寄りが作った手芸、工芸の展示やホールでの踊りを見ながら、そのできばえに感心していました。



こんばんは お嬢さん

佐田 秀美さん
ウィーナ美容室



明野のお店を切り盛りする佐田さん

美容師になった動機は……母がやはり美容師なんです。技術を身につけるといって、美容師になりました。

仕事で心掛けていることは……髪型にも流行があるので、たえず技術を磨いています。それと、お客様との心のつながりを大切にするようにしています。

今、いちばんしたいことは……旅行です。友だちと10月には山陰へ行く計画をしています。

スポーツは……高校時代はテニスをしていましたが、いまは忙しくて何もしていません。

趣味は……パッチワークに凝っています。

理想の男性は……気さくな人で、信念のある人。

——インタビューに控え目に答える佐田さんは、3年前から明野のお店をまかせられている。それだけに、仕事に対して、また自分に対してきびしくありたいと話す。

控え目ななかにも、自分の指針を持ったお嬢さんである。



誕生記念アルバムを差し上げます

市では、生まれた子どもが社会の一員として心身ともに健全に成長されることを願って、誕生アルバムを贈呈することになりました。

次の条件に該当する方は、市民課または各支所・出張所でお受け取りください。

- ▽該当する人
 - ① 56年4月1日以後に生まれた子どもで、その子の父または母の住民票が大分市にあること。
 - ② 10月1日以後に出生した方は、出生届の際に、お受け取りください。
- ▽交付方法
 - ① 56年4月1日以後、9月30日までに出生した方は、はがきで通知しますので、はがきと印鑑をご持参ください。
 - ② 10月1日以後に出生した方は、出生届の際に、お受け取りください。

無料でお年寄りの健康診査を行います

市では、10月1日から31日までの1カ月間、無料でお年寄りの健康診査を行います。

▽対象者 65歳以上の方。(大正5年4月1日以前の出生者)

▽受診場所 希望する市内の病院または、医院です。(県立病院を除く)

大分生活文化展が2日から始まります

10月2日から11日まで、第15回大分生活文化展が始まります。

て行われます。

また、17日は城址公園で第1回市民茶会を開くとともに、植木造園展を18日まで延長します。

10月5日からラジオ広報が始まります

大分市では毎月第1、3月曜日、朝8時50分からOBSラジオで「おはよう大分市」を放送します。

鶴崎支所で移動市民相談所を開きます

▽日時 10月14日(水) 10時～15時

▽相談内容 市政、法律、心配ごと、母子、結婚、身体障害者、児童家庭、老人、高齢者職業、行政相談及び市長対話

※市長対話：10時～12時

法律相談：13時～15時

▽その他 法律相談をご利用の方は予約制です。事前に相談内容を広聴広報課(☎346111)へご連絡ください。

無料行政相談所を開きます

官公庁の仕事で困ったことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

月	日	場	所	時間	相談員
10月5日	坂ノ支所	時	時	10時～12時	筒井 清蔵
10月13日	植田支所	時	時	10時～12時	卓馬
10月14日	鶴崎支所	時	時	10時～12時	三宮 久江
10月20日	丹生公民館	時	時	10時～12時	筒井 清蔵

(大分行政監察局)

ミス大分駅を募集します

▽応募資格 大分市に住所を有するか、または国鉄を利用して通勤している18歳から23歳までの健康明朗、知性豊かで容姿端麗な未婚の女性。

▽応募方法 国鉄大分駅事務室



物を大切に明日の暮らしを考える大分県消費者大会

この大会は、省資源・省エネルギーをテーマに、消費生活の効率化をすすめる大会です。



食品週間 11/1(日)→14日(土)

回	月日	時間	内容	講師	場所
1	10月9日(火)	9時	家庭でできる西洋料理のおもてなし前菜からデザートまで、テーブルマナー	高橋 知子	植田公民館
2	10月10日(水)	10時	みなおそう子供のおやつアラカルト	斎藤 政子	植田公民館
3	10月11日(木)	12時	家庭でできる中華料理のおもてなし前菜、大菜、天心まで	高橋 知子	大南公民館
4	10月12日(金)	10時	おべんとうのおかずいろいろ	斎藤 政子	鶴崎公民館
5	10月13日(土)	10時	日本料理 秋の味覚で会席料理	高橋 知子	恒和ビル8F

料理教室

物価の安定は市民生活の重要な課題です。大分市では、11月1日から14日まで、食料品の生産、製造流通関係事業者の参加と協力のもとに、食料品に関する消費者啓発の食品サービスホールなどを行います。

家庭の食卓を楽しくする料理教室に参加しませんか

物価の安定は市民生活の重要な課題です。大分市では、11月1日から14日まで、食料品の生産、製造流通関係事業者の参加と協力のもとに、食料品に関する消費者啓発の食品サービスホールなどを行います。

▽申込方法 10月15日までに電話で交通安全市民生活課(☎346145)へお申し込みください。

移動図書館巡回日程

(10月20日以降は次号に掲載)

月日	場	所	時	間
10月8日(木)	中寒田バス停前		9時40分	～10時40分
	宮崎台第一児童公園下		11時	～12時
	ふじが丘山手区東子供公園		13時30分	～14時30分
	光吉新町広場前		9時40分	～10時40分
	東植田公民館		11時	～12時
9日(金)	上戸次小学校		10時	～11時
	寒田団地南公園		13時	～14時
13日(火)	東原シイハラ商店横		9時40分	～10時40分
	ニュー明野タウン第一児童公園		11時	～12時
	岡原第二入江興産社宅		13時30分	～14時30分
	明野団地南町集会所		9時30分	～10時30分
	明野団地元町集会所N10-11		11時	～12時
	明野団地東町集会所N121-18		13時30分	～14時30分
	葛木団地		9時30分	～10時30分
	久保山町公民館前		10時40分	～11時40分
	森町団地集会所		13時30分	～14時30分
	明野北町第七集会所		9時30分	～10時30分
14日(水)	明野西町第二集会所		11時	～12時
	明野緑町第四集会所		13時30分	～14時30分
	長谷町広場		9時30分	～10時30分
	米良光明館		11時	～12時
	南下郡公民館		13時30分	～14時30分
16日(金)	深河内姫野竹屋横		9時40分	～10時40分
	東野台公園南		11時	～12時
	中の瀬団地		13時30分	～14時30分
16日(金)	宮河内ハイランド北公園		9時40分	～10時40分
	王ノ瀬公民館		9時40分	～10時40分

10月からテレビ広報「サンサンおおい」がTOSテレビに変わります。放映時間は毎週日曜日の14時40分～14時45分です。

10月4日 心身障害者運動会
10月11日 豊国春秋記 大友宗麟

農振地域内農用地除外申請は10月30日までに

市街化調整区域内の農業振興地域内で、農用地等を農用地外に転用(宅地などに)する場合は、農用地指定解除の申請をしなければなりません。

大分市戦没者追悼式
▽日時 10月13日(火) 11時
(受付時間は9時～10時50分)

無料行政相談所を開きます
官公庁の仕事で困ったことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

違反建築をしないように
10月11日から17日までは、全国違反建築防止週間です。

協力ください。
なお、14日(水)は全市いっせい公開建築パトロールを行います。

さりげなく愛をください

10月1日から 赤い羽根の共同募金運動

みんなで、みんなの福祉を高層自主的運動として、今年も一層のご協力をお願いします。(社会課)

計量器の定期検査を行います
計量器を取りや証明に使用している方は、検査手数料と通知書(はがき)をご持参のうえ、最寄りの検査場所で受検してください。

昭和56年度定期検査日程(支所管内)

月	日	曜日	検査地区	検査場所	検査時間
10	5	月	賀来	賀来公民館	10時～12時
	6	火	東植田	東植田公民館	
	7	水	植田	植田支所	
	8	木	大南	大南支所	
	9	金	吉野	吉野連絡所	
	12	月	西新川	西新川公民館	
	13	火	判田	判田公民館	
	14	水	竹中	竹中公民館	
	15	木	丹生	丹生公民館	
	16	金	坂ノ市	坂ノ市支所	
	19	火	細	細公民館	
	20	水	大在	大在支所	
	21	木	松岡	松岡小学校	
	22	金	明治	明治公民館	
	23	土	明野	明野センター	
26	火	高田	高田小学校		
27	水	高田	高田支所		
28	木	別保	別保小学校		
29	金	三佐	三佐公民館		
11	30	月	鶴崎	鶴崎公民館	
	4	水	弁天	弁天計量検査所	
	5	木	検査もれ		



成人病検診

▽対象者 35歳～64歳までの方
▽料金 無料
▽検診内容 身体計測、尿検査、

血液検査、血圧測定
▽その他 ①検診効果を高めるために、検診が午前中の場合には朝食を、午後の場合は昼食をとらずにおいでください。②会場で健康相談も受けれますので気軽にご利用ください。③他校区の方も都合のよい会場で受診できます。

城南・南大分・豊府校区日程

Table with columns for date, day of week, and location. It lists various public health centers and schools across the region for health checkups.

胃がん検診

▽対象者 40歳以上の方
▽料金 900円
▽受付時間 9時～10時30分
▽その他 ①検診当日は朝食、湯茶など一切とらないでください。②上半身は衣服が脱げるようにし、腹部にはボタン、チャックのない肌着を着てください。

Table with columns for date, day of week, and location. It lists specific dates and locations for stomach cancer screening.

インフルエンザの予防接種

▽対象者 満3歳以上の希望者。

Table with columns for date, day of week, and location. It lists dates and locations for influenza vaccination across multiple schools and public centers.

▽注意事項(接種できない人)
①発熱している者、または若し栄養障害者。②心臓血管系疾患にかかっている者。
▽接種後の注意 ①接種当日及び翌日は過激な運動をしないこと。②入浴と飲酒はやめること。③接種部位は清潔に保つこと。

患、腎臓疾患にかかっている者で当該疾患が急性期、増悪期、活動期にある者。③接種液の成分でアレルギー症状をおこす恐れのあることが明らか者。④接種液で異常な副反応をおこしたことがある者。⑤接種前1年以内(にけいれんの症状をおこしたことがある者。⑥妊娠している者。⑦BCG、急性灰白髄炎、風しん、麻疹の予防接種などを受けた後、1カ月を経過していない者。⑧医師が予防接種を行うことが不適当と認める疾病にかかっている者。

3歳児健康診査

▽対象者 満3歳～3歳11カ月の幼児
▽その他 母子健康手帳をご持参ください。

Table with columns for date, day of week, and location. It lists dates and locations for 3-year-old health checkups.

児(10月30日のみ生後7カ月～12カ月児)
▽受付時間 13時～14時30分
▽内容 測定、診察、離乳食講習会

▽その他 料金は無料です。母子健康手帳をご持参ください。

10月の乳児相談と離乳食講習会

Table with columns for date, day of week, and location. It lists dates and locations for infant consultation and weaning seminars.

56年度後期飼い犬登録及び狂犬病注射日程

Table with columns for date, day of week, and location. It lists dates and locations for dog registration and rabies vaccination.

ナースバンクへ登録しませ

県看護協会では、保健婦、助産婦、看護婦(士)准看護婦(士)の免許をお持ちの未就業の方に、ナースバンクに登録していただき、就業促進に必要な相談指導や職業紹介を行っています。まだ、登録していない方は、社団法人大分県看護協会(寿町2番6号、☎372146)へお申し出ください。

10月の無料成人病教室

(1) 高血圧教室
▽日時 10月27日 9時～12時
▽内容 生活と食事指導
(2) 糖尿病教室
▽日時 10月22日 9時～12時
▽内容 生活と食事指導(2回で終了)
(3) 申込方法
出席希望者は大分保健所(☎378231)へお申し込みください。

10月のお母さん教室

市助産婦会では、毎月第2、3、4週の金曜日、13時から15時30分まで大分保健所(長浜町



二丁目13番でお母さん教室を開いています。受講料は無料です。ので気軽に出席ください。
▽10月の開講日 9日、16日、23日
▽内容 ①妊娠の生理②妊娠中の衛生③妊産婦の栄養④お産の説明⑤産後の摂生⑥赤ちゃんの保育及び衣類⑦お産の準備と入浴⑧家族計画⑨妊婦体操
1教室は3回受講で終了です。

社会福祉協議会へ

▽大分地区)▽阿部正市 津守 衛藤末子 奥田三浦キヨ子 山津町▽松岡光生 大津町▽梶原立夫 西明野▽山科亀寿 新町▽安本照 古々鶴▽三浦忠義 羽田▽園田定男 田中南▽大塚依夫 勢家町▽二宮利男 下郡▽吉松繁 王子中町▽秦幸一 六坊町▽舩巴一之 大津町 中山勝喜 上野町▽時松ミヨ 中島西▽八十島勝美 王子中

町▽宮崎隆 日岡▽鳥羽芳人 勢家町▽猪原英治 東大道▽三原栄二 庄の原 (鶴崎地区)▽中西正人 南▽幸房徳 家島▽上野秀男 三佐▽児玉豊喜 小池原▽津田六子 森町▽椎原栄 宮河内▽安部ヨリエ 松岡▽阿部岩雄 家島▽山村照明 三佐▽山村弘 葛木 (大分地区)▽宮崎隆 北▽麻生洋一 角子原▽水田富岡 政所▽藤沢忠信 北 (坂ノ市地区)▽占村正美 木田▽高野敏子 市尾▽釘宮忠生 屋山▽高崎藤太 市尾▽塩地和恵 細▽伊東政弘 木田▽板井一雄 木田▽松崎次男 久原 (大南地区)▽野中利一 下判田▽五島武 上竹中▽瀧敏雄 福良 (植田地区)▽富田カツエ 敷戸新町▽渡部将彦 田尻グリーンハイッ▽牧野良一 下横瀬▽柳澤正信 木上▽宇津宮トシ国分新町▽足達和徳 国分▽三浦正博 上横瀬▽門脇勝志 木上 特志寄付 津崎洋一 六坊町▽森本知栄 子 芦崎南▽匿名希望 錦町 以上9月10日まで受付分

参加 しませんか



ボランティア講座

▷期 間…11月7日～28日までの毎週
土曜日13時30分～15時30分

▷場 所…市社会福祉センター
(頌田町三丁目)

▷参加資格…市内に居住している18歳以上の方で社会福祉に関心を持っている方及びボランティアになろうとする方

▷募集人員…30人 (会費無料)

▷応募方法…10月20日までに電話で
市社会福祉協議会 (☎330821)
へお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

(社会福祉協議会)

国際障害者年記念フェスティバル

▷日 時…10月17日(土) 11時～17時と10月18日(日) 10時～16時の2日間

▷場 所…大洲総合運動公園

▷内 容…「完全参加と平等」をめざし心身障害者を中心に一般市民も参加して器楽演奏などいろんな催しを行います。

▷その他…詳しくは県障害福祉課 (☎361111 内線2252)へお問い合わせください。
(児童家庭課)

弓道教室

▷対象…初心者 (15歳以上)

▷定員…30人

▷期間…10月12日～12月25日
毎週月、金曜日
18時～19時30分

▷場所…大分弓道場(大洲総合運動公園：プール東側)

▷会費…5500円 (3カ月分)

▷申込方法…はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先、性別を記入のうえ、10月10日(必着)までに〒870-01、市内森町金ノ手、猪野和彦あて申し込んでください。
(体育保健課)


万生館合気道演武大会と初心者講習会

▷日 時 10月4日(日)
12時30分～14時30分

▷場 所 大洲総合体育館

▷出 演 砂泊誠秀師範
(万生館合気道館長)

▷その他 入場は無料です。
軽装でおいでください。
(体育保健課)



おおい了中国語教室

▷初級コース (20人)
・期間 10月～57年9月、毎週火曜日、18時～20時

▷中級コース (20人)
・期間 10月～57年9月、毎週月曜日、18時～20時

▷専門コース (20人)
・期間 10月～57年9月、毎週火・木曜日、18時～20時

※ 会場はいずれも富士第1ビル8階(舞鶴町一丁目3-38)です。

▷申込先及び問合せ先 申込みや会費など詳しくは、県日中友好協会 (☎348430)へお問い合わせください。

おおい太極拳教室

▷期 間 10月～12月、(昼の部) 毎週水曜日14時～16時、(夜の部) 毎週水曜日18時～20時

▷場 所 大分市営陸上競技場

▷申込先及び問合せ先 申込みや会費など詳しくは、県日中友好協会 (☎348430)へお問い合わせください。
(県日中友好協会)



明礮クリーン・グリーン作戦

明礮東子ども会では、今年4月から、子どもたちに花を育てる楽しさを、喜びを」と花いっぱい運動を始めました。

子どもたちは、公園に、鉢植えに、また廃物利用のフラワーポットに種をまきました。そして、草取りや水をやり、その成長を見守り、色とりどりの花を



明 礮
佐藤 房子

咲かせました。鉢植えの花は子ども会が日ごろお世話になっている方々に配り、フラワーポットはバス停に置きました。子どもたちの花は、散歩する人、通勤する人など多くの人の目をじゅうぶんに楽しませたのではないかと思います。また、この花いっぱい運動とは別に、町内をきれいにしようとして、子ども会で空きかん拾いを

行いました。堤防沿いの道路には、投げ捨てられた空きかんがいっぱい。子どもたちは、拾い集めた空きかんの多さにあきれていました。捨てる人はほとんどがドライバーだと思えます。このときばかりは、同じ大人として恥ずかしくなりました。花いっぱい運動と空きかん拾い。これが明礮東子ども会のクリーン・グリーン作戦です。これからも、自然とのふれあいの中で、子どもたちが助け合い協力しあう活動を行っていききたいと思います。

視聴覚センターの催し (お問い合わせは☎458616へ)

講座名	内 容	日 時	定 員	その他
市民のための放送セミナー	シルクロード「印象の窟、塑像」 「17窟の謎」を視聴し、古代中国の美を学ぶ	10月11日(日) 10時～12時	300人	参加
映画で学習する家庭教育講座	映画「思い出の一冊の本」をみて、講師とともに子どもへの読書指導を考える	10月14日(水) 10時～12時	100人	自由
初心者のためのカメラ教室	カメラの歴史、カメラの取扱い、きれいなカラー写真のとり方を修得する	10月16日、23日、30日、11月6日の4回 シリーズ 13時30分～16時	40人	電話で申し込み (☎8616へ)
第2回クラシックレコードコンサート	ベートーベンのピアノ協奏曲やスメタナの交響詩、スーザの行進曲など	10月17日(土) 14時～16時	30人	参加
映画で学習する中高年講座	「心臓病とその予防」についての映画と講演	10月18日(日) 10時～12時	350人	参加
親子映画会	○海賊島の大冒険 (アニメ) ○故郷は心の中に (児童劇) ○むぎわらぼうしの詩 (児童劇)	10月18日(日) 14時～15時30分	350人	自由

市報おおい

10月1日号

(毎月1日・15日)

編集と発行

大分市秘書広聴室

広聴広報課

印刷

株式会社新郷印刷所