

市民憲章
わたくしたちは
だれにも親切にしましょう
正しく時間を守りましょう
まちに緑を育てましょう
公共物を大切にしましょう
清潔な環境を作りましょう

面影と岩倉が優勝

力走 40歳台男子百斤競走



市民体育祭に1万5000人

八月二十九日に水泳、バレーボールなど八競技で始まった第二十五回市民体育祭には、最終日の十月十日の陸上競技まで選手など一万五千人の参加があり、十六種目の競技に熱戦を繰り広げ、面影、岩倉両校区が総合



優勝を飾りました。今年初めて正式種目となったゲートボール競技には二十三チームが参加、九月五日に吉方南公園で開かれ、Aグループでは久松校区が、Bグループで世紀校区がそれぞれ優勝しました。体育祭成績は、Aグループで面影校区が二年ぶり五回めの総合優勝を飾り、Bグループでは岩倉校区が二年連続二回めの総合優勝を勝ち取りました。

【総合順位】

バレーボールを始めてから毎年、参加しています。チームのメンバ



《私も参加しました》
* 婦人バレーボール
塚常由紀子さん(四三)

面影婦人バレーボールで前衛のライトとして参加しました。八年前に

出場しました。水泳では六位に入

一は二十人で、火曜日と金曜日に面影小の体育館で練習しています。バレーボールを始めてから生活に張りが出てとても楽しいです。来年も市民体育祭でがんばりたいと思います。

* 水泳、ゲートボール
中西 一郎さん(五)



懸命にジャンプ 女子走り幅跳び

【種目別優勝チーム】
水泳 ①賀露 ②岩倉▽男子バレー ③醇風 ④世紀▽婦人バレー ⑤城北 ⑥岩倉▽軟式庭球 ⑦久松 ⑧遷喬▽相撲 ⑨富桑 ⑩岩倉▽柔道 ⑪日進 ⑫美穂▽剣道 ⑬湖南 ⑭明治▽弓道 ⑮面影 ⑯湖南▽軟式野球 ⑰城北 ⑱津ノ井▽ソフトボール ⑲面影 ⑳世紀▽バスケットボール ㉑湖山 ㉒末恒▽バドミントン ㉓修立 ㉔岩倉▽軟式卓球 ㉕醇風 ㉖遷喬▽ゲートボール ㉗久松 ㉘世紀▽市内駅伝 ㉙修立 ㉚米里▽陸上 ㉛面影 ㉜岩倉

んばります。(岩倉)

賞しました。十年程前から参加しています。家族もスポーツが好きで、長男がバレーボールと軟式野球、二男がバスケットボールに参加しました。総合優勝への大きな得点源になったと思います。選手集めはたいへんですが、これからも

「早急に2校の新設を」

市校区審議会が答申

中ノ郷(中学校)と美保(小学校)に

三月四日、人口急増地区での小、中学校の新設と校区改正について、市教委から諮問を受けていた第五次の市校区審議会(岩永実会長)は、「中ノ郷地区に中学校、美保校区内に小学校をそれぞれ早急に新設する必要がある。他の人口急増地区についても、小、中学校新設のための用地を先行取得することが必要である」との答申をとりまとめて、十月二十一日、尾坂雅人・市教育委員長に答申書を手渡ししました。



尾坂市教育委員長(左)に答申する岩永会長

答申を受けた尾坂教育委員長は「今回の答申には、長期的な展望も出されている。団地造成計画には小、中学校用地は確保されていないので、今回は学校用地の先行取得についても答申してもらった。答申は尊重して実現に努力したい。早急に新設しなければならぬ二校については、来年度にも用地取得に取り掛かりたい」と話しています。

答申の主な内容は次のとおり。
【城北、浜坂、江津地区について】①江津、浜坂、覚寺、円護寺の地区を北中校区から分離し、開

画整理事業などの推移を勘案して、将来に備えて公共用地を先行取得することが適当である②城北南団地と安長地区の開発により、長期的には人口増加が予測されるので、小学校用地を先行取得することが必要である。

【美保地区について】①雲山南団地、大覚寺地区などの開発に伴う美保小学校の改正については、現校区を大路川で分割し、大路川以南に小学校一校の新設が早急に必要である。新設小学校区は南中校区とする②開発中の大覚寺、吉

成、雲山、新にまたがる地区については、当面、大覚寺、吉成両地区は美保小学校区、雲山地区は米里小学校区、新地区は面影小学校区とする。将来的には、情勢の推移を見極めて校区を再検討する必要がある。また人口増加を予想して、周辺校区との関連を考慮した小学校用地の取得について配慮することが必要である。

【津ノ井ニュータウンの開発に伴うものについて】計画人口約一万人に対応する小、中学校各一校を設置する。

伊谷氏ら4氏と1団体

第7回市文化賞

第七回市文化賞に文芸の伊谷ます子氏(○)、文化運動の児嶋恒吉氏(○)、彫刻の山本兼文氏(△)、染色工芸の上田泰江氏(△)の四氏と鳥取市民合唱団が選ばれ、十一月三日、仁風閣で贈呈式が行われました。

【千代川以西地区について】①児童増に伴う湖山小の分離については、鳥取大附属小、中学校移転整備事業や鳥取空港周辺土地地区

伊谷ます子氏(いだに・ますこ) 歌人。五年、竹柏会心の花に入社して短歌を始める。二十三年一路会、二十六年に青炎短歌社にそれぞれ入社、地方における女流文芸の向上に努力を傾け、鳥取歌壇の



11月3日の市文化賞贈呈式後、記念撮影する受賞者のみなさん。左から、上田(弘)、山本、児嶋、上田(泰)、伊谷の各氏。右端は金田市長

上田 泰江氏(うえた・やすえ) 染色工芸家。四十三年日本現代工芸美術展に初入選。五十三年に日本現代工芸美術家協会会員。五十六年にフィナーレ国際美術展入選。独自の技法でさん新たな作品を発表。鳥取でも現代工芸の後継者の育成に尽力。(瓦町)

【城北、浜坂、江津地区について】①児童増に伴う湖山小の分離については、鳥取大附属小、中学校移転整備事業や鳥取空港周辺土地地区

市政短信

町を美しく、と全市一斉清掃 「ゴミのない美しい町をつくろう」と鳥取市を美しくする会（会長＝船越堅一・市自治連合会長）が



10月24日、各町内会や事業所などに呼びかけて秋の一斉清掃を実施しました。午前7時に清掃を開始し、各町内で側溝の泥上げや公園の草取りなどをして、町が見違えるように美しくなりました。集められたゴミは、26日に53年春から協力してもらっている県建設業協会東部支部（藤原仙太郎支部長）により回収されました。

働く婦人の家文化祭にぎわう 働く婦人の家利用者協議会（石田静枝会長、624人）が日ごろのグループ活動の成果を発表して、市民の理解と親ほくを深めよう、と52年から毎年開催している文化祭が、10月15日から3日間、福祉文化会館で行われました。文化祭では、ちぎり絵、俳画、生け花などが展示され、また茶の湯グループによる茶会も開かれました。文化祭には家族連れなど3000人余りが訪れ、「文化の秋」を楽しんでいました。

6回めの木のまつりに5万5000人 秋の恒例行事となった「木のまつり」は今年で6回め。文化の日の11月3日、午前11時から午後4時まで、歩行者広場と



なった若桜街道と本通りで多彩な催しが行われました。小、中学生の勝ち抜き大会などの将棋コーナーの新しい催しのほか、幼稚園鼓笛隊演奏、山草展、工作広場、苗木プレゼント（ヒラドツツジなど先着2000人）などで、親子連れやチビっ子ら約5万5000人が楽しみました。

高校生がボランティア講座で体験学習 社会福祉協議会が55年から毎年1回行っている「高校生のためのボランティア講座」が10月24日、福祉文化会館で開かれました。この日、講座を受講したのは西高、東高など県東部地域の6高校の女生徒36人で、講演を聴いた後、実際に車いすに乗って久松公園を往復し、ガイドヘルパーの体験学習をしました。参加した女生徒たちは「車いすに乗ってほんとうに怖かった。初めて障害者の人たちの気持ちがわかった」と話していました。

市民総スポーツ運動の一環として十月二十四日、壮年バレーボール、壮年卓球、ゲートボールの三つのスポーツ大会が三会場で開催され、四十歳以上の市民七百人が快い汗を流しました。

700人が快い汗流す

ゲートボールなど3種目に



ゲートボール大会で熱戦を展開

これらの大会は、市民みんなが「いつでも、どこでも、気軽に」スポーツを楽しもう、という市民総スポーツ運動が提唱された五十一年から毎年開かれてきているもので、今年で六回めです。バレーボール（市民体育館）に男子の部十一チーム、女子の部十チーム、卓球（勤労青少年ホーム体育館）に十四チーム、ゲートボール（吉方南公園ゲートボール場）に三十六チームがそれぞれ参加し、熱戦を繰り広げました。

- 上位入賞チームは次のとおり。
- 【バレーボール】男子①湖山②浜坂③城北、美保▽女子①修立②久松③賀露、美保【卓球】①湖山②浜坂③面影、明德【ゲートボール】①遷喬B②今町一丁目B③有楽町、中吉成



市役所前の市議選ポスター掲示場

市議と市長選 新しくポスター掲示場

市議会議員と市長の選挙ポスターの掲示方法が変わり、新しく市内三百四十一カ所に掲示場を設けることになりました。

これは、六月定例市議会で決まったことで、十一月二十八日投票の市議会議員選挙から実施します。

これで、ポスターは掲示場以外には掲示することができなくなりました。ポスターの大きさはこれまでと同じタイプロイド型です。掲示場公営化の利点は、①町の美化②選挙運動費用の節減③ポスター掲示場の設置に伴う戸別訪問の防止④一斉掲示による市民への周知徹底⑤投票当日のポスターに関するトラブル防止などで、大きな期待が寄せられています。

行徳などに優秀賞

公園愛護コンクール

市公園愛護会連合会（岡野泰会長、五十三愛護会）は十月二十六日、四回めの公園愛護コンクールを開きました。児童公園では行徳公園愛護会が施設管理の部で、南公園愛護会が植栽管理の部でそれぞれ優秀公園に選ばれました。審査結果は次のとおりです。（敬称略）

- 【児童公園】①施設管理の部▽優秀▽行徳▽優良▽元魚町、瓦町、南雲山、卯垣②植栽管理の部▽優秀▽南町▽優良▽鉄道記念物公園、三軒屋
- 【優良街路花壇】智頭街道▽中川睦夫（中川乳母車店前）、西垣喜美子（ひよこボタン店前）、村上幸雄（むらかみ毛糸店前）、西尾忠敬（西尾衣料店前）、児嶋光雄（児島酒店前）▽旧袋川緑地▽本町五丁目七班、茶町四班、片原五丁目二区（有門橋く鋳物師橋間）



可燃ゴミの収集作業を体験する婦人のみなさん(湖山・島川地区のステーションで)

収集日は決まっています。出していただけますか。任分けて。

ゴミ収集体験記

きれいな町づくりのためには、ゴミステーションの環境美化は欠かせない条件の一つです。①収集日以外にはゴミは持ち出さない②可燃物、不燃物の仕分けはきちんとする、の二点はぜひ守ってほしいものです。主婦四人にゴミ収集作業を体験してもらい、西浦哲夫・市清掃事業所長にゴミの正しい取り扱いについて話を聞いてもらいました。なお五十六年度で一般家庭の可燃物排出量は二万一千ト、不燃物排出量は一万一千トです。これらのゴミの収集・処理経費は一世帯当たりで可燃物一万九百円、不燃物二千七百円の計一万三千六百円となっています。(4〜6ページに掲載)

減量も考えよう



有田 郁子(五)

地域の環境整備の一 つにゴミ問題がありま す。地区の年度当初の 場合でも、

「ゴミは捨てるのではなく、処理してもらうのだ」との考え方があって、指定された収集日は必ず守り、決められた方法で持ち出すことが美しい町づくりにもつながると思います。私の地区では、ゴミステーションの清掃については、輪番制でバケツとほうきを名簿順に回し、住民相互の理解を深めるよう努力もしています。

ゴミ問題は、地域によって随分協力態勢が異なり、農村部と市街

地とでは断然市街地の方が協力的で、特に新興住宅地は徹底しているとのことでした。

現在、鳥取市では一トの可燃ゴミを処理するのに約一万六千円の費用が必要とのこと。農協婦人が推奨しているコンポスターは、少しの土地を利用してゴミ処理ができ、処理経費の節減に大いに役だつと同時に、肥料作りにも一役、恩恵を受けただけその分土地に返す「農の心」も忘れてはならないことではないでしょうか。コンポスターの普及によって思いなしか最近の持ち出し量は減って来たような気がいたしました。|| 可燃ゴミ収集 (高住)

ルールを守って



福庭 幸子(四)

見学した中で非常にくふうされているゴミステーションがありました。それは、湖山地区の島川町内会のステーションの一つで、河原にやぐらを組み、軽自動車の荷台を利用して作られていました。またきれいに買い物袋に入れ、口を閉めてもれないようにしてあり、悪臭もなく清潔で、収集する人にとっても気持ちよく仕事できるようにふう

朝ごはんは健康の糧です

自然の恵み

豊羊米

指定 モデル組合

鳥取県米穀卸協同組合

■本 社・鳥取市商栄町 ☎(0857)24-3381

■支 所・倉吉市山根字内河原 ☎(08582)6-0836

大型精米工場・倉吉市山根字内河原 ☎(08582)6-0836

アフターサービスのゆきとどいた、おいしいお米をお届けする「あなたの販売店」

大谷米穀店	鳥取市片原5丁目	☎22-4393
小谷米穀店	鳥取市材木町	☎22-4346
佐々木米穀店	鳥取市片原5丁目	☎26-0266
霜田米穀店	鳥取市扇町	☎22-2674
中村産業株式会社	鳥取市富安	☎24-4141
浜田昇一商店	鳥取市商栄町	☎22-4146
あさいち浜田商店	鳥取市川端5丁目	☎26-6395
宮脇米穀店	鳥取市大工町頭	☎22-3090
有限会社米村商店	鳥取市川端1丁目	☎26-2555

ここに

こんなステーションが



東今在家団地 輪番で清掃

シヨンがあり、ステーションの清掃は輪番制です。小西忠五郎会長(交)は「新しい団地なので、まとまりやすい。年一回の回覧だけで、収集日や当番を守ってもらえますね」と話しています。



小西会長 東今在家団地 町内会(二百六十世帯)には、四カ所のステーション



池原会長 湖山町南三丁目のさかえ町内会(八十二世帯)の県道沿いにあるステーションには、金網を張った特製の大型ステーションボックスが置かれています。池原範雄会長(五三)は「収集日以外はカギをかけています。ポイ捨てがなくなりました」と話しています。

東今在家団地 輪番で清掃

さかえ町内会 金網で覆う

坂本寿賀子(四三)



一人一人の心の中に一日も早く次のような正しいゴミの処理方法が認識され習慣化されなくては、と強

く感じました。まず第一に不燃物と可燃物を正確に仕分けすることです。第二にはゴミ袋の口をきちんと閉めることだと思えます。第三には、ゴミ処理は一人の力ではどうにもならないことなので、町内会や集落ぐるみで考えなければならぬ点をいろいろ話し合うことが先決でないかと思えます。

この三点を手始めとして市民みんなのできれいな町づくりにまい進

一場所の場合、両方が混じり合っていて区別がつきにくく収集に手

話し合いも必要

されています。反面、欠点としては収集指定日以外にでもゴミが出され環境を汚染するという点があります。

一方、私の町内会を振り返ってみると不燃ゴミについて注意すべき点があるの気がつきました。収集日を守らずに出す人があり、子供たちがその空き缶で遊び、放置してしまう光景が見られます。

可燃ゴミ収集 (西品治)

生活の見直しを



湯谷 和枝(四六)

まず気付いた点を掲げてみます。

①不燃物の中の可燃物の量が混入

間どる。できれば置き場を別々にすることが望ましい④決められた日以外にはゴミを出さないこと。私は市街地に住んでいます。野菜くずや腐らせて土の養分になると考えられるものは、裏庭の土に埋め、燃やせる紙類はふるに、お米のとき汁は土に返す、という生活をしています。またゴミを少なくする方法として、スーパがやっている古トレーの回収は大いに利用すべきです。PTAや町内会、老人クラブなどが活動資金調達の一環として行っている廃品回収もゴミを少なくするためには非常に役だっていると思います。現代の有り余っている物を反映するかのよう、私たちの周りではゴミは年々多くなつていく傾向にあるように思われます。今一度身の回り全般について見直す必要があると思います。不燃ゴミ収集 (玄好町)

(次ページへ)

一家の繁栄は 先祖の礼拝から



新町仏具印判店 (旧 新町フジタ仏具店)

代表者 藤田正之

鳥取市新町アーケード中央 TEL (0857)22-6890

岩坪神社鳥居付近から望む岩坪地区



とっとり 地名めぐり

〈8〉

谷の枝分かれが奇妙

砂見川の谷をさかのぼると、そのどんづまりが岩坪である。戸数八十四、人口四百七。険しい山峡の向こうに開けた桃源境の趣がある。川に沿って、用水路の水が勢いよく流れている。この清流を利用して、徳川時代には、百軒もの農家が鳥取藩の御用紙をすいていた。大正から昭和の初めころでも、六十一軒の紙すきの家が数えられた。

今は衰退して、一軒も残っていない。谷と松上方面への谷とが、ブーメランの形に開けている。砂見川の谷の北方面には、鰐坂とよんだ細長い谷が開けている。砂見川の谷と松上方面への谷とが、ブーメランの形に開けている。砂見川の谷の北方面には、鰐坂とよんだ細長い谷が開けている。砂見川の谷と松上方面への谷とが、ブーメランの形に開けている。

(鳥取大教育学部教授)

岩坪

豊島 吉則

「ゴミの出し方にも、いろいろルールがあると思いますが、市民としてはどんな点に注意したらいいのでしょうか。」
 所長 ぜひと協力していただきたいのは、次の二点です。
 第一に、「収集日以外にゴミを持ち出さない」ということです。収集日以外に出すと、ステーションが「ゴミ捨て場」の状態となり、不潔になります。
 第二に、「可燃物と不燃物はきちんと分けする」ということです。テレビや乳母車などのように、可燃物と不燃物が混じっているゴミ

西浦所長



清掃事業所長に聞く

「収集のお手伝いをしていて、ゴミの取り扱い、水切りはじゅうぶんに、木や布の部分(可燃物)と金属類(不燃物)に仕分けしてください。」
 所長 そうですね。水切り、かなり目についたんですが、水切りのされていない生ゴミがありますね。
 所長 そうです。水切りはじゅうぶんでないと、収集車に積み込む際によく袋が破れることがあります。汚水の臭気などで、他人に迷惑をかけることになりませんか。
 所長 これらのゴミは、許可業者に収集を依頼するか、個人で処理場へ持ち込んでください。料金、古雑誌は町内会や子供会などが回収してほしいですね。
 所長 そのとおりです。収集ゴミの中には、かなりの資源ゴミがあります。ダンボール、古新聞、古雑誌は町内会や子供会などが回収してほしいですね。
 所長 そのとおりです。収集ゴミの中には、かなりの資源ゴミがあります。ダンボール、古新聞、古雑誌は町内会や子供会などが回収してほしいですね。
 所長 そのとおりです。収集ゴミの中には、かなりの資源ゴミがあります。ダンボール、古新聞、古雑誌は町内会や子供会などが回収してほしいですね。

58年全区画完成予定(今秋:一部完成)——〈雲山地区〉

鳥取南団地、只今造成中!

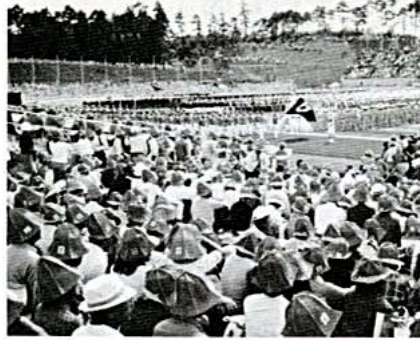
三社協調による大型分譲 市街地直結 鳥取駅より車で5分 800区画

★詳しくは、お問合せください。
 (事業主・売主)鳥取県知事免許(6)第94号 有限会社 海南開発 鳥取市片原1丁目107(中電鳥取支店前)
 (社団法人)鳥取県宅建物取引業協会会員 ☎(0857)23-5041

市民アミール

くまびき国体を見て

十月三日から六日間、松江市を中心に開かれた「くまびき国体」を視察してきた市民三人に、印象に残ったことや三年後に迫った「わかとり国体」をどのようにして盛り上げていったらいいのか、など書いてもらいました。



10月3日、くまびき国体の開会式

市民憲章の実践を

わかとり国体を目前にして、競技場の施設運営などはそれぞれの担当者を中心に進められているでしょうが、何をしても名うての弱小県のことですから、間に合うものはすべてお古で結構。払い下げよし。借り受けもまたよし。新調はやむを得ないものとどめなが



川下 美雪 (56)

松江が近づくにつれ、道路の両側にプランタンに植えられたマリゴールドとサルビアの花がたくさん目につきました。この花は市民が自主的に植えてつけて管理をしているということ。ふるさと「花づくり」「ふれあい」あいさ

市民が心を一つに

開会前日まで風雨に悩まされ心配されていた天候も十月三日の開会式当日はすばらしい好天に恵まれ、天皇陛下をお迎えして開会されたほんとうにすばらしい式典と集団演技を視察することができ感激いたしました。この日のために、きつと花開き、実を結ぶであろう「ふれあい」を



山家 延行 (68)

ら成果を挙げなくてはなりません。主催の地もとである私たちの裏方の仕事は何か。松江市は市民憲章推進協議会を中心とし、その活動を市民憲章の見直しと、花づ

つ「健康」市民体操。この三つを柱に行政と住民が一丸となって取り組み、くまびき国体を迎えたことでした。陸上競技場でまず気がついたこ

大きい婦人の役割

とは、会場がたいへんきれいだっただことと、婦人会のかたが多数お世話をしていただけたこと。お茶などの接待もよく行き届き、特に抹茶の無料サービス所はとて



原 道紀 (48)

信じ、簡素な中にも爽り豊かな大会を目標に準備を進められ、精いっぱい努力された島根県民の長年のご苦労はたいへんなものであったろうと思います。「わかとり国体」のための会場

市国体準備委員

(行徳)

くり運動にしばったといえます。鳥取市自治連としても、既に市民憲章の再確認と実践を申し合わせています。それをどう具体化するかが緊急の課題であり、その実践が国体に参加する市民活動でありましょう。

とで、その成果は随所に見られました。特に、本会場に作られた全国都道府県の本の森には心を引かれました。この運動はとても急を要するのではありませんから、即刻手立てを講じ、手遅れにならないようにしなければなりません。

市自治連遷喬地区会長

(二階町一丁目)

今年もヤッパリ賀状<印刷>は谷岡

ユニークなあなたのオリジナルデザインで——印刷のご用命はお早目にどうぞ。



(体協82-1A-2A-337)

■わかとり国体シンボルマーク転写紙発売中!!

谷岡印刷

鳥取・元町126 ☎(26)2001

投票日は28日(日) 午前7時～午後6時

市議会議員選挙

市議会議員(定員36人)の選挙は、11月18日(木)に告示、同月28日(日)に行われます。投票時間は午前7時から午後6時までです。

11月28日の投票日に投票できる人は次の要件に該当する人です。

▷年齢=昭和37年11月29日以前に生まれた人
▷住所=昭和57年8月17日までに転入して住民基本台帳に登録された人で、引き続き住んでいる人。

※不在者投票は18日からできます

〈不在者投票〉投票当日、投票区域外で仕事に従事したり、そのほかやむを得ない用務で市外へ旅行したり、病气、妊娠、身体の故障などで自ら投票所に行かれない場合には、そのことを市の選挙管理委員会に申し出て、手続きして投票することができます。また指定病院などに入院している人は、その病院などで投票することができます。

不在者投票のできる期間は11月18日(木)～27日(土)で、土曜日の午後や日曜日、祝日も投票できます。時間は午前8時30分～午後5時。場所は市役所6階の市選挙管理委員会

事務局です。印鑑を必ず持って来てください。

〈郵便による不在者投票〉この制度を利用できる人は、①身体障害者福祉法第4条による身体障害者で、身体障害者手帳に次の事項が記載されている人=両下肢(し)、体幹の障害の程度が1級か2級▽心臓、じん臓、呼吸器の障害の程度が1級か2級▽戦傷病者特別援護法第2条第1項に定められている戦傷病者手帳に次のことが記載されている人=両下肢、体幹の障害の程度が特別項症から第2項症まで▽心臓、じん臓、呼吸器の障害の程度が特別項症から第3項まで。

郵便による不在者投票をするためには、郵便投票証明書が必要ですので、市の選挙管理委員会に対して交付申請をしてください。

※入場券は郵送します

投票所入場券は有権者のみなさんに郵送します。入場券は棄権を防ぐためや、投票所での整理のために発行するものです。投票日の前日までに入場券が届かないときは、市選挙管理委員会事務局へ問い合わせてください。

(鳥取市選挙管理委員会)

中高年からの健康管理

～⑦

よりよき健康のための食事とは

「よりよき健康のための食事とは」を考えると、どうしても栄養について基礎的な知識が必要である。私たち人間は食物からカロリーのあるものを摂取して生命を維持しているわけである。

「栄養別にみたと、カロリーのあるものは何と何がありますか」と、よく患者さんに質問する。しかし、案外答えられない人が多い。

「3大栄養素とは何々ですか」という質問にも答えられない人が多い。食物でカロリーのある栄養素は糖質、タンパク質、脂質(脂肪)の三つしかなく、これを3大栄養素と称している。ビタミンとミネラルは栄養素の代謝を円滑にする

潤滑油である。そのカロリー量は、糖質とタンパク質が1g当たり4kcal、脂質が1g当たり9kcal、脂肪はとりわけカロリーが高い。

「この三つの栄養素のうち、いちばんたいせつなものは何ですか」という問いもよくする。「タンパク質」とスムーズに言える人も比較的少ない。タンパク質は生命の源であり、体の主要な臓器はすべてタンパク質からできている。成長のためにも動脈硬化を防いで長生きするためにも、タンパク質は不可欠である。

肉や魚はきらいという人がときにいる。しかし、別にやせてもおらず、かえって肥満がある場合がある。糖質でカロリーだけ取り過ぎて肥満になっているわけだ。一般にタンパク質が不足した場合を栄養失調とみなしてきつつかえない。数年前100歳以上の長寿の人の食事の調査があったが、肉や魚をよく食べているという結果であった。しかし、タンパク質の過剰摂取も別の弊害を生むことも確かである。

(岡田絃司・市立病院内科医長)

57年分の年末調整等説明会

57年分の年末調整等説明会を開きます。
とき 11月29日(月)と30日(火)。時間はいずれも午前10時～正午と午後1時～3時。
ところ 市文化ホール

小、中学生就学援助制度

市教委は「就学

援助制度」を設けています。収入が少なく教育費に困っている小、中学校の児童、生徒の保護者に対して学用品・通学用品・新入学用品の購入代金や修学旅行費、校外活動費、給食費などの一部を援助しています。

就学援助を希望する人は、地区の民生委員か、学校長(先生)と相談のうえ、12月10日ごろまでに必要な手続きをしてください。

詳しくは市教委学校教育課学務係へ。

秋の叙勲受章者祝賀会

57年秋の叙勲受章者

の合同祝賀会を12月1日(水)午前10時～11時、農協会館3階ホールで開催します。市在住の10氏の受章を祝います。参加希望者は11月20日(土)までに会費500円を添えて法制室か商工会議所(本町3丁目)へ。

19日に講演会

11月19日(金)、午後6時～8時に

市民会館で開きます。講師は作家の実藤述氏で、演題は「今日のような明日はこない」です。気軽においでください。(無料)

バイクの交通安全

バイクに乗るときは、交通ルールを守り、昼間点灯を実施しましょう。また次のことに気をつけましょう。



- ◇**発進または停止のとき**=①後方の安全を確認する②合図は早めにする。
- ◇**右左折のとき**=①早めに指示器の点滅をする②急に進路を変更しない。
- ◇**カーブを曲がるとき**=①スピードを落とす②カーブの途中で変速しない。

●11月の名画鑑賞会例会案内●

昭和29年「二十四の瞳」
とき=11月20日(土)午後2時、6時▷ところ=市文化ホール▷会費=500円(入会金は200円)



出演
加山雄三
丘みつ子
奈良岡朋子
坂上忍ほか

毎週金夜9時

魅力が
いっぱい

加山雄三の

あせ

テレビドラマ

好評放送中!!

きょうを伝え あしたを創る



日本海テレビ放送