

ととり市報

1983年(昭和58年)

2月15日

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



鳥取クレイ射撃場完成式でテープカットする金田市長(中央)ら(覚寺地内で)

鳥取クレイ射撃場が完成

わかとり国体の会場に

六十年わかとり国体のクレイ射撃の会場として、覚寺地内に建設を進めていた鳥取クレイ射撃場が完成、一月二十六日に完成式が行われました。

同射撃場は平地面積約一万五千平方メートル、トランプ射場(八千九百平方メートル)とスキート射場(二千八百平方メートル)各一面のほか管理棟、駐車場の設備があります。



初撃ちする県クレイ射撃協会のみなさん

午前十時三十分からの完成式には、関係者約百人が出席、金田市長が「クレイ射撃場の位置についてはいろいろ苦労したが、地もとの人たちの協力によってすばらしい射撃場が完成した。西日本では最もりっぱな射撃場だと聞いてい



広々とした施設

池上和典さん(三交の話) 駐車場も完備してある広々としたクレイ射撃場が完成して、これからじゅうぶんな練習ができるかと喜んでいますが、十九歳のときに大分国体に出場してから六、七回国体に出ています。わかとり国体でもトランプ競技に出場したいと思っています。(本町四丁目)

この後、県クレイ射撃協会(浜崎芳宏会長)の会員二十五人が初撃ちを行い、地下や左右の放出台から飛び出すクレイ(直径十一センチの土製の皿)をめがけて、引き金を引いていました。

クレイ射撃はクレイを射撃し、その破砕したクレイ数によって順位を決める競技で、トランプ競技とスキート競技の二種目あります。

トランプ競技は、射台の前面十五メートルに設置されたクレイ放出口から左、右、中央に飛び出すクレイを射撃するもの。スキート競技は、高さ三・五メートルのそれぞれ二カ所のハウスからほぼ一定の軌道で飛び出すクレイを射撃するものです。

西尾優氏が当選

第18代 26日に就任

市長選



当選した西尾 優氏

任期満了に伴う市長選挙には、保田睦美氏(四選) 共産党、政党政員、仲市美氏(六) 無所属、学校法人鶏鳴塾予備校理事長、近藤正縁氏(七選) 無所属、宗教家、西尾優氏(六) 無所属、無職の新人四人(届け出順)が立候補、二月六日に投票が行われ、

西尾優氏が初当選、二月二十六日に第十八代市長として就任することになりました。

当日有権者九万二千五百三十七人(男四万三千六百五十人、女四万八千八百八十七人)のうち、六万二千九十八人(男二万九千七百七十七人、女三万三千二百一十一人)が投票、投票率は前回(五十四年二月、五二・三二割)を一四・八割も上回る六七・一一割となりました。

鳥取の良さを 見せてあげよう



鳥取砂丘

「私たちも『鳥取の見どころ』を再認識するのかもしれないことではないでしょうか。日本きりえ協会会員の紙原四郎さん(三)―興南町―のきりえで主な見どころを紹介します。」

(題字・きりえ―日本きりえ協会会員 紙原 四郎)

六十年わかつり国体まで、あと二年半となりました。国体りハ―サル大会などで鳥取を訪れる人も年々増えてきます。この人たちに鳥取の良さを知ってもらうためにも、私

鳥取砂丘

山陰海岸国立公園の西の端に位置する東西十六キロ、南北二キロにも及ぶ世界でも最大級の海岸砂丘で、砂丘植物、昆虫も豊富で観光的にも学術的にも高く評価されています。風が吹くたびに変わる『風紋』や『砂簾』はすばらしく、砂丘の中心部は天然記念物に指定(昭和三十年二月)されています。(鳥取駅から車で20分、浜坂)

砂の国

砂の工房、プラネタリウム、あそびシェルター、児童館、音楽堂など、子供のための遊びの施設がいっぱい。サイクリング道路もあり、大人も楽しめます。月曜日休館。入場料は大人300円、小学生以下は無料。(鳥取駅から車で20分、浜坂)



鳥取城跡

鳥取城跡

鳥取城は天文十四年(一五四五年)に山名誠通により築かれ、その後山名豊国が布勢の天神山の櫓を久松山に移したといわれています。現在、石垣・櫓跡などが残っていて久松公園として市民の憩いの場となっています。(鳥取駅から車で5分、東町二丁目)

県立博物館

地学、生物、考古、民俗、美術、史料など数多くの資料が展示してあります。大人から子供まで、幅広く利用することができます。月曜日休館、入館料大人五十円、高校生三十円、小・中学生二十円。(鳥取駅から車で5分、東町二丁目)

仁風閣

明治四十年に、旧鳥取藩主池田家の別邸として建てられ、時の皇太子(後の大正天皇)の山陰行啓のとき、宿舎として使用されました。館内には建築当時の洋風建築や明治・大正時代の市民生活の資料などが展示してあります。月曜日休館、入館料大人百円、高校生五十円、小・中学生二十円。(鳥取駅から車で5分、東町二丁目)



仁風閣

實浦家武家門

東町のお堀端にあつた鳥取藩土箕浦家屋敷の表門で、昭和十一年、県師範学校の校門として現在の附属中学校前に移されました。鳥取藩の上士層の家門で、市内に現存する唯一の武家門です。(鳥取駅から車で5分、尚徳町)



湖山池

湖山池

湖山長者の伝説で知られている周囲一四・五キロの広大な池です。池の中には、大、小の島々が浮かんでいます。そのうちのひとつ、青島では毎年五月にこどもまつりが開かれています。(鳥取駅から車で20分、吉岡・湖山)

櫻翁神社

古くは因幡東照宮といい、鳥取藩主池田光仲が慶安三年(一六五〇年)に造営したものです。昭和二十七年七月、国の重要文化財に指定されています。周辺は櫻翁公園として市民の憩いの場となつて

られています。五、六月には自生南限地帯として天然記念物に指定(大正十一年三月)されたハマナスが赤い花を開き、夏には海水浴場として多くの人が訪れています。(鳥取駅から車で30分、白兔)

聖神社

昔から聖の大神といわれてきましたが、いつごろできたものかはつきりしていません。本殿は宝永七年(一七二〇年)に改築されたもので昭和三十三年四月に県の保護文化財に指定されています。(鳥取駅から車で5分、行徳)

観音院

十七世紀の元禄末期、鳥取藩主池田光仲の作庭といわれ、約四百坪(一千三百二十平方尺)に及ぶ池泉観賞式庭園です。池の正面に亀島をつくり南西出島を鶴島にみたてています。観覧料大人四百円。鳥取駅から車で7分、上町)

圓禪寺

久松公園から五百メートルのところにある寺です。武家書院造り庭園でみごとに築山と東西に細長い池があり、狩野派の大和絵的なすくれた



鳥取池田家墓地

摩尼寺

九世紀に慈覚大師によって開かれたと伝えられる天台宗の寺で帝釈天出現の伝説が残されています。因幡第一の霊場で、七月の会式や彼岸には多くの参拝者でにぎわいます。(鳥取駅から車で20分、覚寺)

鳥取民芸美術館

三棟の白い土蔵造りの建物で、鳥取地方に古くから伝わる民芸品をはじめ、国内はもとより海外から収集された土の香りのする民芸品が数多く陳列されています。水曜日休館、入館料大人二百円、子

浦富海岸

山陰海岸国立公園の一部で、日本海の荒波に浸食されてできた断崖、絶壁、洞門、洞くつ、奇岩、奇礁などの変化に富み、各所に白砂と青松の磯が点在しています。山陰の松島ともいわれるほどの景勝地です。(鳥取駅から車で30分、岩美町)

鳥取池田家墓地

鳥取池田家は鳥取藩主で、明治維新の慶徳まで十二代続きました。池田家墓地には、初代光仲から十一代慶栄まで七十五基の墓碑、墓標が整然と並んでいます。(鳥取駅から車で15分、国府町)

供五十円。(鳥取駅から徒歩5分、栄町)



浦富海岸

白兔海岸

伝説「因幡のしろうさぎ」で知

白兔海岸

震災対策や家庭での対応など報告



昭和18年9月10日の鳥取大地震の被害状況
(若桜街道筋、若桜橋東側より)

市大震災対策専門委

市大震災対策専門委員会(会長〓西田良平・鳥取大教養部助教授、八人)は、①鳥取地方の震災発生予測②震災に対する基本的な考え方③市街地の現状と問題点④震災対策⑤地震に備えて家庭での対応〓の五項目にわたる鳥取市の震災対策に関する報告書をまとめて、一月二十五日、金田市長に手渡ししました。主な内容は次のとおりです。

震度6の地震を想定

【地震発生予測】昭和十八年九月の鳥取地震を起こした地下断層の活動は現在も続いており、蓄積

全市に防災会組織を

【市街地の現状と問題点】商業・住居地域では、一部を除き、木造建築物が密集し、道路の幅も狭く、震災時には火災拡大の危険度が高い。ブロック塀は倒壊により死傷者を出す原因となる。スクールゾーンでの施工状態を調査した結果、危険があるものが約八〇〇程もある。

【震災対策】予想される震度6

の地震が発生した場合、大揺れがひとまず治まったときに近くの幅員の広い道路や空地〓ゼロ次(自

主)避難場所〓に個人単位あるいは職場グループで避難し、次の一次(中間)避難場所へ避難するかどうかを判断する。地震発生初期段階での消火・救助・避難活動が極めて重要なので、事業所、工場、町内会単位の全市民的な防災会組織の確立に努める。乱開発地域では、木造建築物が密集しているので、初期消火活動のための防火水槽の設置を推進する。道路機能の維持のため、道路上に自動車駐車・停車しないよう自動車対策をたてる。一次(中間)避難場所から二次(広域)避難場所に通ずる避難路は混乱することが予想されるので、一方通行とし交差させず、自動車の駐車・通行は禁止するなどの規制を行う。現在の四十四カ所の一次・二次避難場所の分析も実施した。

火を出さない配慮を

【地震に備えて家庭での対応】①地震火災の防止〓火を使う設備や器具は正しく扱い、物が落ちない場所です使う②消火の準備〓家庭用消火器を備え、日ごろから使用方法を知っておく③隣近所の助け合い〓火災は隣近所と協力して消す④避難の方法〓避難場所への道順は二方向を検討しておく。家族への連絡方法などは事前に決めておく⑤非常持ち出し品〓懐中電灯、トランジスタラジオ、緊急食品などを準備しておく。

津ノ井に64年開校

鳥取女子大学設立準備協が中間報告

五十二年二月から女子大学設立について協議していた鳥取女子大学設立準備協議会(米原稜会長、十九人)は去年十二月十五日、中間報告として「六十四年四月に津ノ井ニュータウン内に短期大学を開設する」という構想をとりま

めて金田市長に報告しました。報告書では、「設置者は学校法人とし、学科は経営実務学科(情報処理、経営実務)と人文社会科学

(人文、社会科学)の二学科とする。定員は両学科とも百人で計二百人、修業年限は二年。通信教育と二部制設置についても検討する。創設費は土地、建物、設備費などで約三十三億円必要」としていま。さらに今後の課題として、創設費の詳細な積算と調達方法、授業科目の内容、教員・職員組織の概要、学長・学校法人設立代表の人選などを挙げています。

本市は創設費の財源として、五十五年七月に女子大学設立基金条例を制定して基金を積み立てており、三月末で積立金は二億七千万円となる見込みです。

豊富な経験と最新の技術が生み出す、津の井瓦。



元祖津の井瓦

晴(有)福田晴次瓦工業所

鳥取市船木 ☎51-8016

山陰の味覚 松葉がに 地方発送

うおしん 眞 眞

港から食卓へ直結 網代港 鮮魚仲買人

いたします。

●本店 鳥取市松並町二丁目406番地の1 TEL 23-7185代 23-4610
●あざいち店 鳥取市川端五丁目 TEL 26-6346

資源再利用の方法について調査・研究していた市資源再利用対策研究会(船越堅一会長、十一人)は去年十二月十三日、「鉄類、びん類、古紙・衣類の三つに分別してステーションに出してもらい、それぞれ月一回ずつ回収する。市は、市民の協力に対し自治推進協力費として補助金を交付し、回収金は協力団体として協議して全額を住民に還元する。五十八年度はモデル地区で試行して全市一斉実施の基本計画を策定、五十九年度から全市一斉に実施する」との報告書を金田市長に手渡しました。

同研究会は去年六月二日に設置

され、先進地である普通寺市と古川市の資源ゴミの回収システムを研究するなどして、①資源再利用の方法②市民協力、回収業者としてもらい、それぞれ月一回回収

鉄、びん、古紙・衣類に分けて回収

市資源再利用対策研が報告

全市一斉実施は59年度から

市側の対応③モデル地区での実施と全市施行、の三点についての調査・研究結果を報告しています。資源再利用の方法については、回収は鳥取市が事業主体となり、

収集業者に委託する一としています。市の対応としては、▽実施に当たっては不足する容器は市が購入して配布する▽市民の協力に対して自治推進協力費として補助金を交付する▽回収金は協力団体と協議して全額住民に還元する一としてしています。

とっとり地名めぐり

(11)

鳥取市は西と南に向かって発展しているが、とりわけ、西の湖山町は変貌が著しいところである。

しかし二、三十年前までは、静かな農村風景がみられ、国道九号線から北側は、人影もまばらな松林と砂丘畑のみであった。

鉄道線路から北側の小字地名は白浜、外大浜、下外

砂丘と伝説の町



商業高の屋上から見た湖山町

湖山町

豊島 吉則

浜、下浜、池洲外浜、産水浜など

のように「浜」がついたものが多い。このあたり一帯が、砂丘の砂地帯であるために、このような地名がつけられたもので、有史以来、飛砂の吹きすさぶ砂漠だった。押し寄せる砂山の脅威に敢然と挑んだ船越家(大寺屋)の努力は、この砂丘の南限に点在する松林に偲ぶことができる。

山陰線より南側は、ぐつと趣が異なっている。

水に恵まれた風土と、潤いのある伝承に彩られている。湖山新川と古川には生まれた井津水の家並みの中に、清澄な水の湧き出す井戸を見いだすことができる。

異説もあって、確かではないが、

ここが平安の女流歌人、和泉式部のゆかりの地であると推定されている。

「春くれば花の都をみてもなお霞の里に心をぞやる」。霞の里は湖山の古名「小山」の美称であるときくと、いにしえの美女とリリシズムと美しい景色のとりあわせに感嘆してしまうのである。

湖山池に沿った水田地帯は、昔は水域で、台地のそばまで水ぎわが迫り、崩岸の地名のような崖が続いていた。

藩の鷹狩がよく行われたらしく、鴨堀端などの水鳥にまつわる地名も残っている。

(鳥取大学教育学部教授)

58年全区画完成予定(昨秋: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 (社団法人)鳥取県宅地建物取引業協会会員

有限会社 海南開発 鳥取市片原1丁目107(中電鳥取支店前) (0857) 23-5041

市民のページ

「家庭の日」作文コンクールから

青少年のための明るいまちづくり協議会

(会長 田村市教育長)が去年秋に募集していた「家庭の日」 毎月第三日曜日 の作文コンクールの入選作品八点は去年十一月二十四日の選定会で決まりました。入選作品のうち、最優秀の藤原美佳さん(稲葉山小五年)の作品(全文)、優秀の中川直人君(倉田小二年)と小谷和子さん(稲葉山小二年)の作品(抜粋)を紹介します。

最優秀「家庭の日」

稲葉山小5年 藤原 美佳



私たちの家族は、前から健康のために一月月一回山登りをする。計画を立てていました。でも天気が悪かったり、お父さんのつごうが悪かったりして、なかなか登山できませんでした。ちょうど今日は天気もいいし、みんなふつごうはないので、おうち谷と久松山に行きました。今年の二月に鳥取に来てから、一回目の家庭の日の登山です。おうち谷まで歩き、ちょうどようでおべんとうを食べ、久松山とつながっている道を歩いていきました。私はせん頭になって、土の小道をどんどん歩いて行きました。お

母さんと妹は、

「はあ、はあ」

と、息をはずませて、お父さんを手をひっぱってもらっていました。みんなで助け合いながら、がんばって登りました。と中でしいの実やくりがほんの少しあったのでとって帰りました。久松山を下るときは、とても急な坂でこわかったです。やっぱり、妹とお母さんは、お父さんに手をひいてもらって

優秀「わたしのうち」

稲葉山小2年 小谷 和子



わたしは日曜日が大すきです。とてもたのしいからです。朝、みんな早おきです。わたしは、しゅう字にいくように、おとうさん

ました。

今日、帰って、みんなが、「また、登山に行こうね」と言いました。

前に、学校からもらったでんごんに書いていた「スポーツを楽しみ、強い体と心をつくりましょう」という十月のテーマにちょうどあっています。

家庭の日に、家庭についてあまり話し合わないけれど、これからは、家庭についても話し合おうと思います。

優秀「かぞくマラソン」

倉田小2年 中川 直人



きょうはかていの日です。みんなが休みです。ぼくは、朝からうれしくてたまりませんでした。

おかあさんはふとんたたみで、とも子はあそんでいます。しゅう字がおわってからおとうさんがむかえにきました。

昼ごはんは、いつもうどんか、ごはんです。わたしは、おなかがすいていたから五分でたべました。とてもおいしい。おとうさんは、どうかなと見てみると、大きな口をあけていっしょうけんめいたべ

天気がいいし、みんなとマラソンをすることになっていたからです。ぼくの家からいじくんの家までは歩いていくことに決めました。

スタートをしてから、はじめは、おにいさんとおとうさんがかっついてたけど、あとからぼくがおいついて、おとうさんと、ぼくとならんではしりました。でもおにいさんは、なかなかぬかせれません。

つぎに、おばあさんとぼくとはしりました。おばあさんは、とても元気で、ぼくがぬかそうとしてもなかなかぬかされません。

おばあさんは、ひやくしゅうをされているからとても元気なのでぬかされません。こんどこそがんばろうと思います。こんどは、おかあさんとはしりたいです。おかあさんならかつじしんがあります。

マラソンをしているときは、えらいけどあとでとてもいい気持ちになります。みんなでマラソンをしてとてもいい日曜日でした。

わたしは、そんなおとうさんを見て、おもしろいおとうさんだなとおもいました。だから、やさしいおとうさんやおいしいごちそうをつくってくれるおかあさんとお屋ごはんがたべれる日よう日は、大すきです。

◆婚約指輪◆結婚指輪◆結納セット◆引出物◆花嫁電器製品

ウエークエントは中井脩

ブライダルサロンへ!

米國宝石学会宝石鑑定鑑別士がお待ちしております。

まわりの わだいな

下山君が優秀賞

全国図画コンクール

第三十一回全国児童生徒作品コンクール（財団法人日本児童教育振興財団主催）の図画小学低学年



の部で津ノ井小一年の下山 功史君が優秀賞に輝きました。

下山君の作品は去年の一学期に同小の絵をかく会でテーマになった「給食のおばさん」で、給食づくりの様子やおばさんの真剣な表情が生き生きと表現してあります。下山君の話では「いちばん難し



下山君の優秀賞入賞作品

くよう注意した。彼は以前にも版画で全国展で入選するなど、自分で見たままを表現できる」と喜んでいました。

ったのはしゃもじのところ」とのこと。指導主任の中島桂子教諭は「手と目の表情をしっかり見てか

表彰式に先生とお母さんとの三人で出席、少し緊張したけどおもしろかった」と話していました。

下山君は一月二十日に東京で行われた

豆まきに500人

稲葉山地区の神社

近ごろでは珍しくなった神社での豆まきが、立川町五丁目の稲葉神社（因幡天）で二月三日の節分の日に行われました。写真。この

豆まきは五十六年から無病息災、五穀豊稔の祈願と地区住民の親ほくを目的に始められたもので、今では稲葉山地区になくはならない行事の一つとなっています。午後六時から七斗（約百五十）のもち米で作った約千二百人分の



おしるこのサーブスがあり、七時三十分からは待ちに待った豆まきが始まりました。手作りの鬼やお多福の面をつけた年男六人が威勢よく「鬼は外、福は内」の声を張り上げて豆をまきました。訪れた約五百人の住民はわれ先にと競って豆を奪い合っていました。

市民アピール

賀露生活学校の「資源・エネルギーを大切にす運動」の一つに古紙やダンボールなどの回収があります。「住みよい町づくり」を目指し、ゴミを出さない運動や、資源の再利用を進める運動を続けて六年が経過しました。

全町域にわたる回収がスムーズにできるよう、全家庭に「住みよ



大谷 淑子 (49)

地域の古紙回収運動が6年目に

い町づくりのために」というチラシを配り、町内ごとの取り組みや

織を背景に各家庭に定着してきました。年間平均二十六ト、十七万

呼びかけを繰り返して続け、今では年四回の回収も幅広い婦人会組

円余の収益は市のゴミ処理費の削減と資源のリサイクルという一石二鳥の役目を果たしています。また収益の一部でゴミの正しい扱い方を作った地域の全家庭に配布しています。▽ゴミの仕分けは正しく

推進と回収の協力をお願いします。今では、①水資源を大切にす運動②資源の再利用③生活の見直し④エネルギーの有効利用などのテーマをもとに、私たち一人一人がよく考え地域の人たちと手を取り合って実践してきたことが、資源・エネルギー運動の推進に役立っていることと思います。

賀露生活学校連絡会代表者 (賀露町)

岡田産婦人科

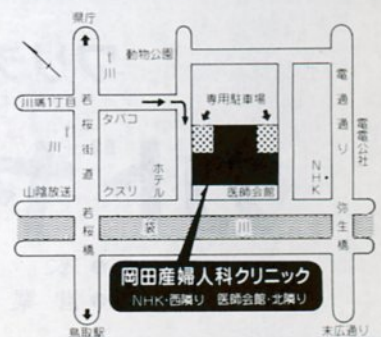
診療時間

- 月・火・水・金・土…前9:00～後6:00
- 木・日……………午前中
- 祭日……………休診

クリニック

医師 岡田 俊次

鳥取市戎町(えびすまち) ☎22-8800



「鳥取市誌」2

予約申し込み受け付け中

鳥取市誌(2)の購読予約申し込みを受け付けます。この市誌には46年度から55年度までの本市の行政、経済、教育文化、市民生活その他あらゆる分野についての主要事項が解説してあります。

市誌(2)はA5版、総クロス装丁箱入り、約1000ページで、価格は1部5000円の予定です。購入希望者は4月20日(水)までにはがきか電話で、尚徳町116、市役所法制室へ申し込んでください。配布予定は5月下旬です。

市民交通災害共済

家族そろって加入しましょう

市民交通災害共済制度の57年度の共済期間は3月31日で満了となります。58年度(4月～59年3月)も家族そろって加入しましょう。

〔掛金〕下表の通り。単位は円。

加入月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
掛金	600	550	500	450	400	350
加入月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
掛金	300	250	200	150	100	50

〔共済期間〕申し込み月～59年3月

〔給付金〕①死亡=80万円②入院=1日につき1200円(最高180日)③通院=1日につき800円(休業して通院中のものに限り最高90日)

〔申し込み〕市役所1階の総合案内所へ印鑑と掛金を持って申し込んでください。

なお問い合わせは市政交交通防災班へ。



ぼくのすきな人

絵と文・西村 裕之君 (倉田小4年)

山本 佳一君 (同小4年)

まえにもかいたことがあるし、よこ顔がとてもすきだから。

第3日曜日 (今月は20日)

家庭の日

春の火災予防運動

2月28日～3月13日



火の用心 心で用心 目で用心

28日 合同相談所

家庭内のいざこざ、財産・人権問題、官公庁への苦情など困りごとのある人は気軽に相談してください。(無料)

とき 2月28日(月)午前10時～午後3時
ところ 福祉文化会館3階

担当 鳥取行政監察局、鳥取地方法務局、国税局税務相談室、市社福協など6機関

高齢者の職業相談

高齢者の職業相談を日曜日と祝日を除く毎日行っています。仕事を探している高齢者や、高齢者を雇用したい求人者のみなさんは気軽に利用してください。(無料)

とき 午前9時30分～午後4時30分
(土曜日は正午まで)

ところ 白砂荘内(永楽温泉町、とっとり共済会館隣)

婦人相談

県婦人相談所(元魚町3丁目、☎22-4402)

が家庭問題などで困っている婦人の相談に応じています。秘密厳守です。気軽に相談してください。電話による相談も受け付けます。(無料)

●届け出に必要なものの確認を



例年、2月、3月になると市民課の窓口が混雑してきます。

特に月曜日と土曜日が混雑します。戸籍の謄・抄本、住民票の写し、印鑑登録証明書など、利用がわかっているものについては早めに請求してください。なお戸籍関係書類の請求には必ず本籍(地番まで)と筆頭者氏名を確認してきてください。

中高年からの健康管理

～⑩

成人病の大半は“運動不足病”

私たちの健康は栄養、運動、休息の3本柱によって支えられている。栄養については、過剰栄養あるいは栄養のかたよりが問題になっているが、それだけをあれこれいっていても完全なものにするのはなかなかできないものである。それを補うのが運動の役目である。

実際、私が日常診察している糖尿病や心臓病の患者さんの10人が10人ともまともに運動がじゅうぶんできている人はいない。また検診を受ける、一見健康そうに見える人でも大半が運動不足からくる健康障害を持っている。

また病院に入院している患者さんほとんどに安静が必要で入院しているという人はそれほど多くはなく、どちらかというとな静かな安静のためにかえって病气そのものを悪化させ、廃用萎縮に陥って老化を早めているのが現状である。

このように多方面にわたって深刻な運動不足がみられるわけであるが、一方、運動の必要性についての認識もしだいに高くなっており、ジョギングなどのマイペースで行える運動が流行し始めたのは非常によい傾向である。しかし、運動が有効だとわかっていてもいざ実行となるとなかなかできない人が多く、また自分では運動しているつもりでも、私たちの目からみれば、目的にかなった運動には程遠いといえる人も多い。

一方、運動処方をする医療側の指導も適切で親切とはいいがたい内容のものが多く、運動療法がほんとうに大衆化するにはまだまだ時間がかかりそうであるが、ガンを除いた成人病や老人病の大半が“運動不足病”。である以上、その時間をできるだけ縮めたいものである。

(岡田絃司・市立病院内科医長)

公正取引委員会が消費者モニター募集

公正取引委員会が消費者モニターを募集しています。モニターの仕事は年数回のアンケート回答や調査などです。謝礼は年額1万2000円。20歳以上の婦人であれば、だれでも応募できます。申し込み用紙は市政室市民生活班にあります。応募期限は3月10日(木)です。

ワリチョー・国債・株式・投信

カドヤ証券株式会社

- 本店 鳥取市二階町1丁目113 ☎(29)0111(代)
- 営業所 豊岡市小田井町13-22 ☎07962(3)7311(代)