

特集本との出会いブックスタート

表紙 手作りのしめ縄で迎春

12月23日、中央児童館で小学生がしめ縄作りを挑戦しました。
しめ縄名人の穴井高喜さんの手ほどきを
受け、作業に取り組み細づきは真剣そのもの。
子供たちは完成したオリジナルのしめ縄を
手に、笑顔を見せていました。

本との出会い
Book Start
【ブックスタート】



絵本を開く楽しみ。

核家族化が進み、子供たちへ言葉を掛けることも不足しがちな今、親子の触れ合いのきっかけを作るのが「ブックスタート」です。

絵本を通して心を通わす



ブックスタートは、1992年にイギリスのバーミンガムで始まった事業で、日本では2000年の「子ども読書年」をきっかけに紹介されました。

もともと絵本に関心の高い人だけでなく、地域に生まれた全ての赤ちゃんと保護者を対象に「絵本を介してゆつくりと心触れ合うひとときを持つきっかけをつくる」ことを目的としています。（赤ちゃんに負担を掛けたり、保護者にプレッシャーを与えたりするような早期教育の活動ではありません）

大きな愛情で包んでくれるパパやママの膝の上は、子供の一番の特等席。肌のぬくもりを感じながら優しい声を聞くことで、温かな心を育みます。

絵本を通して子供とゆつくり触れ合う時間。忙しい子育ての合間にちよつと時間を見付け、これから始めてみませんか。

市でも昨年4月からブックスタート事業を始め、7か月児健診の会場で、絵本や各種情報をセットにした「ブックスタートパック」を配布しています。また、淡窓図書館で絵本を配布した親子を対象に読み聞かせを開催していますので、是非、お越しください。



淡窓図書館で絵本のお話を聞く子供たち。まだ言葉の意味は分からなくても、その声や絵に興味を示す様子が見られました。

子供の表現力を高める

「絵本を読み聞かせることは、スキャンシップとしてだけではなく、表現力や集中力を高めることなど、子供の脳にも良い影響を与えるんです」と、淡窓図書館のブックスタート事業で絵本の読み聞かせをしている日隈子育て支援センターの壁村仁子所長は話します。

「テレビやビデオは、小さな子供には刺激が強く、見過ぎると大きくなってから感情を爆発させることが多い傾向にあります。これは、感情をうまく表現できないことも原因の

一つで、キレたり、衝動的に暴力を振るったり、うまく感情を表せなくなってしまします。絵本の読み聞かせは、親子の触れ合いのきっかけになるだけでなく、こういったことを防ぐ想像力や表現力を身に付けることにも役立つんです」

読み聞かせのポイント

読み聞かせるときに気を付けることは、①テレビを消してリラックスした環境で行うこと②子供を包み込むように膝の上に乗せること③できれば毎日、同じ時間に読み聞かせる

こと④上手でなくてもよいので、ゆつくりと読むこと⑤読み聞かせている途中には絵本のことについての質問を受けたり、答えたりせず、読み終わってからゆつくり話すこと⑥読み終わったら後は「おしまい」と言い、それから表紙と裏表紙を順に見せることなのだそうす。

また、絵本を選ぶ際には、子供が実物を見て想像力が養えるよう身近にあるもの（動物や乗り物など）が描かれたものが良く、紙質については、子供が触れても大丈夫なように厚手で色落ちがしないものが良いということです。

7か月児健診からブックスタート！

この中から2冊を渡しています。



利用者の声

淡窓図書館で行われた絵本の読み聞かせに友人同士で参加した宮さんとモルトンさんは、「絵本を読んであげると子供は分からないながらもじっと見つめ、時には笑ったり、とても楽しそうでした。子育てで忙しいですが、家でも読んであげたいです。また、同じくらいの子供を持つ親が集まれて、話ができるのもいいですね」と話してくれました。

みんなが集まる読み聞かせの場は、絵本、そして人の出会いの場にもなるようです。

【問合せ】淡窓図書館 ☎ 22-2497



① 神社までの参道を勢いよく駆け上がる
② 締め込み姿で気合を入れ冷水をかぶる



伝統を受け継ぎ はだか参り

12月14日、大山町の鳥宿神社で、鳥宿神社はだか参り実行委員会（森作雄会長）主催によるはだか参りが行われた。はだか参りは、享保17年の大飢饉の際、参道途中の御池の水を日田領地内に配ったことで飢饉を免れたことから、そのお礼として始まったといわれる伝統行事。今回は、氏子や鎌手小学校、大山中学校の生徒らに加え、藤蔭高校野球部員など総勢約200人が参加。神事に続き鎌手小学校児童による鳥宿太鼓が奉納演奏された後、男衆は締め込み姿で水をかぶり身を清め、神社までの約400段の参道を一気に駆け上がり参拝した。初めて参加した鎌手小学校6年生の河津北星君は、「きつかったけど、みんなで登って楽しかった」と話した。

市境を越えて 健脚を競う

12月11日、第59回国定公園中津・日田駅伝競走大会が、5区間51kmのコースで開催され、選手たちは沿道の温かい声援を受けながら、健脚を競った。

この大会は、毎年、スタート・ゴールを交互に換えながら行われ、今年の中津市役所をスタート、日田市役所をゴールとするコース。総合成績では黒崎播磨（北九州市）が優勝し、日田市から出場した3チームは、実業団の部で日田市役所が4位、中央発条工業が9位、郡市の部で日田市陸協が5位と健闘。また、第1区で田吹隆一選手（日田市役所）が区間賞に輝いた。





25年間のボランティア活動に感謝

市内の高齢者施設や病院を訪問し、利用者や患者の散髪を続けている野村勇さん・カオルさん御夫婦がボランティア功労者として厚生労働大臣感謝状を受賞し、12月15日に市長報告を行った。

理容学校の恩師の教え「ボランティアの精神を忘れるな」を実行しようと、市内の施設を訪れたことがきっかけで昭和61年から活動を始め、現在、施設、病院、個人宅へ訪問している。

2人は「お年寄りの皆さんとの会話が励みになっています。この賞は笑顔をくれる皆さんのおかげだと思います」と喜びを語った。



市と警察が協力して暴力団を排除

12月15日、市と警察署による暴力団排除措置の連携に関する協定書の調印式が市役所で行われ、原田市長と足立署長がそれぞれ協定書に調印した。

これは、平成23年7月1日に施行した「日田市暴力団排除条例」をより実効性のあるものにするを目的としたもので、この協定により公共事業の入札や補助金の交付などの際に暴力団に関する情報交換を行ったり、市が警察署に支援や協力を求めることができる。足立署長は「暴力団が行政に参入できないようにし、資金源を断つことで撲滅につなげていきたい」と話した。

大きなきねに大奮闘

12月17日、月隈こども園で「もちつき大会」が行われた。このイベントは、最近各家庭では行われなくなった餅つきや伝統的なお正月遊びに親しんでほしいと同園が毎年開催しているもの。今年は保護者や園児など約160人が参加した。

園児たちはおこわを食べた後、お父さんたちの餅つきを手本に先生や保護者と一緒いきねを持って順番に餅つきを行い、自分たちで餅を丸め、つき立てのおいしさを味わった。

その他にも福笑いや折り紙、かるたなどの遊びが催され、ひと足早いお正月気分を楽しんだ。





お知らせ

もうすぐ小学校1年生 手続を忘れずに

【問合せ】学校教育課学務係 ☎②8221

4月から小学校に入学する子供（平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人）がいる家庭に、平成24年度の入学通知書・就学届を1月中旬に郵送します。必要事項を記入の上、就学予定校での入学説明会の際に提出してください。
※入学通知書が届かない、記載内容に誤りがある、やむを得ない理由で指定校以外の学校に入学を希望する場合は、連絡してください。
※県立・私立学校に進学を希望する場合は、区域外就学の届出が必要です。
※中学校の入学通知書は、現在通学している小学校を通じて1月中旬に送付します。

お知らせ

冬場の凍結防止を

【問合せ】水道課管理係 ☎②8220

気温が下がる冬場は、防寒の不完全な水道管やメーターが凍って管が破裂し、漏水する可能性があります。保温材や毛布、布切れなどで水道管の凍結防止を行ってください。



お知らせ

無料クーポンを利用した がん検診受診の勧め

【問合せ】地域保健課健康支援係 ☎④3000

女性特有のがん検診の検診手帳と無料クーポン券を、対象者に送付しています。まだ受診していない人は、期限までに受診しましょう。

- 有効期限 3月31日(土)
- 配付対象 平成22年4月2日から平成23年4月1日までに次の年齢になった人
子宮頸がん検診 20・25・30・35・40歳
乳がん検診(マンモグラフィ) 40・45・50・55・60歳
- ※平成23年4月20日以降、日田市に転入した人で、前住所地の市町村から送られたクーポン券を持っている人は、日田市のクーポン券と交換します。また、クーポン券を紛失した人には再交付しますのでお問い合わせください。

募集

第13回天領日田ひなまつり 健康マラソン大会

【問合せ】スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎②8222

- とき 3月18日(日) 開会式 午前9時30分～
- 種目・スタート時間
2km 午前10時10分 ハーフ 午前10時30分
10km 午前10時35分 5km 午前10時40分
- ところ 陸上競技場
- 参加費 (保険料を含む)
一般 3,000円
高校生 2,000円
小・中学生 1,000円
- 申込方法 上記又は陸上競技場に備付けの申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて申込み
※申込みには印鑑が必要です。また、当日の申込みはできません。
- 申込期限 2月22日(水)

ボランティアの募集

大会のスポーツボランティアを募集します。当日、スタッフの一員として大会運営に参加しませんか。

- 内容 受付、走路観察員等
- 募集数 20人程度
- 申込方法 電話で申込み
※大会前に事前説明会を行います。

お知らせ

文化財防火訓練

【問合せ】文化財保護課文化財管理係・町並み保存係 ☎④7171

市では、1月26日の「文化財防火デー」に合わせて、次のとおり防火訓練を行います。

- とき・ところ
①1月26日(木) 午前9時～
旧矢羽田家住宅 (大山町)
- ②1月26日(木) 午後2時～
豆田の辻公園 (豆田町)
- ※旧矢羽田家住宅は国の重要文化財に指定され、豆田町は重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

日田市役所	☎ 23-31111
天瀬振興局	☎ 57-8201
大山振興局	☎ 52-3101
前津江振興局	☎ 53-2111
中津江振興局	☎ 54-3111
上津江振興局	☎ 55-2011

今月は、**市県民税 第4期、国民健康保険税 第7期、介護保険料 第7期**の納付月です。
納期内の納付をお願いします。

お知らせ

人事異動

1月1日付けで行った市職員
の異動をお知らせします。
なお、カッコ内は旧任です。
・地域振興部長兼大山振興局長
兼大山振興局総務振興課長
横田秀喜(地域振興部長)
・大山振興局産業建設課長兼
大山ダム対策室長
三笠浩二
(大山振興局産業建設課長)

総務課職員係

☎ 8392 (市役所4階)

工事契約に関するお知らせ

入札参加資格審査申請

平成24年度に市が発注する
土木、建築、電気、管、舗装
などの建設工事及び測量、補
償など、建設コンサルタント
業務の入札参加を希望する業
者は、申請してください。

入札参加資格条件

・建設工事業者
平成24・25年度大分県の登
録申請業者
・建設コンサルタント業者
平成24年度大分県の登録申
請業者

申請期間

2月1日(水)～3月15日(木)
午前9時～午後4時30分
(土・日曜日、祝日を除く)

申請方法

提出書類に必要
事項を記入の上、下記に持
参又は郵送で申込み
※提出書類及び案内は、市ホ
ムページに掲載しています。

日田市小規模修繕業務等業者
登録申請

市が発注する小規模な修繕
契約のうち、日田市公共工事
建設業者等指名参加資格者名
簿に登録されていない人でも
契約することができる「少額
で内容が軽易な契約(30万円
以内)」を希望する業者は、
申請してください。

登録条件

・市内に主たる事業所を置き、
日田市公共工事建設業者等
指名参加資格者名簿に登録
されていない人(法人、個人、
希望業種の建設業許可
の有無、経営組織、従業員
数等は問いません)

・市税(市民税、法人市民税、
固定資産税、軽自動車税、
国民健康保険税)を完納し

している人

※登録した業者は、市が発注す
る小規模な修繕等の契約の際
見積業者選定の対象となりま
すが、見積りや契約を約束す
るものではありません。

登録業種

大工、左官、屋
根、内装、電気、管、建具、
ガラス、塗装、畳、とび、
板金、その他(除草等)

申請期間

2月1日(水)～3月15日(木)
午前9時～午後4時30分
(土・日曜日、祝日を除く)

有効期間

受付の年の4月
1日から翌年の3月31日まで

申請方法

提出書類に必要
事項を記入の上、左記に直
接持参して申込み
※提出書類及び案内は、市ホ
ムページ又は左記及び各振興
局に備え付けています。

☎ 8778601 (住所記
載不要) 財政課契約検査室
☎ 8520 (市役所2階)

日田市都市景観条例案を縦覧

市では、都市景観条例の改
正に伴い、改正案に対する皆
さんのご意見を募集します。
改正案にご意見のある人は、
縦覧期間中に都市整備課に意
見書を提出してください。

縦覧期間

※意見書は、縦覧場所に備え付
けています。

1月16日(月)～31日(火)

午前8時30分～午後5時
(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所

都市整備課(市役所5階)
都市整備課都市計画係
☎ 8217 (市役所5階)

保健・福祉

国民年金保険料追納の勧め

国民年金保険料の免除(全
額免除・一部納付)、若年者
納付猶予、学生納付特例の承
認を受けた期間がある場合、
全額納めたときよりも年金の
受取額が少なくなります。
これらの保険料は、将来受
け取る年金を増額するために、
10年以内であれば遡って納め
ること(追納)ができます。
※免除等の承認を受けた期間の
翌年度から起算して3年度以
降に追納すると、一定の加算
額が上乘せされます。

社会保険課国保・年金係

☎ 8271 (市役所1階)
日本年金機構日田年金事務所
☎ 6174

ところ

日田地域福祉事業
所虹の家2階(講座会場)
■対象 ヘルパー2級の有資
格者で、3日間を通じて受
講できる人

募集数

10人(先着順)
■受講料 2万9988円
(テキスト代、実習費、雑
費、消費税込み)
※教育訓練給付金制度有り。

申込方法

事業所に備付け
の申込書に記入の上、郵送、
ファックス、持参のいずれ
かで申込み
■申込先 〒877-0071
日田市玉川3丁目14793
労協センター事業団
日田地域福祉事業所虹の家
☎ 5011 FAX 5012
※定員になり次第締切り。

社会福祉課障害福祉係

☎ 8290 (市役所1階)

20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の全ての
人は、国民年金に加入するこ
とが義務付けられています。
忘れずに加入手続をして、保
険料を納めましょう。
また、年金手帳は生涯使う
大事なものですので、大切に
保管してください。

社会保険課国保・年金係
☎ 8271 (市役所1階)
日本年金機構日田年金事務所
☎ 6174

ガイド(重度全身性障が
い者・視覚障がい者)
ヘルパー養成講座
■とき 1月27日(金)・30日(月)
・31日(火)の3日間

募集

市民体育大会(スキー競技)

九重町で行われるスキーの市民体育大会に参加しませんか。詳細は、日田市スキー連盟にお問い合わせください。

■とき 1月29日(日)
午前9時までに受付

■ところ 九重森林公園スキー場

■種目 大回転

■参加費 3500円

(リフト券が別途必要)

■問 日田市スキー連盟(梶原)

☎24749

スポーツ振興課スポーツ振興係

☎28222 (市役所別館2階)

平成23年度別府大学

日田歴史文化講座

人権コラム

心、豊かに



こころちゃん

ステレオタイプと偏見

私たちは新聞や雑誌、テレビ等から様々な情報を得ています。

新聞や本はイメージしながら文章を読み、思考しているので創造力が豊かになりますが、テレビは思考が省略されイメージだけで判断するようになるといわれます。

「あなたがテレビのスイッチをオンにするのは、あなたが自分の脳のスイッチをオフにしたいからだと思えます。それに対してコンピュータで仕事をするのは、脳のスイッチをオンにしたいときではないでしょうか」(引用：スティーブ・ジョブズの格言)

「昔の人は頑固」「血液型がB型の人にはわがまま」等は、ある集団や個人の特徴を固定した考え方で、ステレオタイプといわれます。B型でもわがままとは限りません。

偏見はステレオタイプに感情が合わさったものと考えられ、2つの共通点は1つの側面で全体を同じように見てしまうところです。

こうした考え方や偏見は、やがて憎しみや嫌悪、疎外、不平・不満、攻撃、支配などを生み出し、差別につながるといわれます。

仏滅の結婚式や友引の葬儀は避けたい、結婚相手の親の職業が気になる、子どもの名前は字画を考えるなどはすぐには消えないかもしれませんが、その人の良いところを探していくことが大切ではないでしょうか。

【問合せ】人権啓発センター

☎22-8017 (市役所別館1階)

■とき 1月21日から3月3日までの、2月11日を除く土曜日(全6回)
午後1時30分〜3時

■ところ 別府大学日田歴史文化研究センター(田島2丁目)

■参加費 1000円
(資料代6回分)

■テーマ 日田の神と仏
※事前予約不要。

■問 別府大学日田歴史文化研究

センター ☎237344

文化財保護課文化財管理係

☎247171 (埋蔵文化財センター内)

相談 無料

不動産市民相談室

■とき 2月2日(木)

午後1時30分〜3時30分
■ところ パトリア日田2階

市民活動支援室

■相談員 宅地建物取引主任者(宅建協会役員)

■相談内容 不動産に関わる一般相談

※事前に電話で申込みが必要です。
■問 宅地建物取引業協会日田支部

☎242103

定例行政相談

■とき・ところ 2月8日(水) 午前9時〜正午 天瀬公民館

■相談員 行政相談委員

■相談内容 各官公庁に対する意見・要望や悩みことなど

■問 市民課3日以内窓口

☎28233 (市役所1階)

弁護士相談会

■とき 2月8日(水)

午後1時〜5時

■ところ

市役所地下消費生活相談室

■募集数 8人(先着順)

■相談内容 多重債務を始め、消費生活に関すること

■問 商工労働課消費生活・労働福祉係

☎29393 (市役所6階)

日曜公証遺言法律相談

■とき 2月12日(日)

午前9時〜午後5時

■ところ 日田公証役場(市役所前の交差点の角)

■相談員 日田公証役場公証人

■相談内容(電話予約が必要)
①遺言、高齢者の財産管理、賃貸借・売買、金銭貸借、離婚給付等に関する法律相談

②会社定款、確定日付、相続

問題に関する法律相談

■問 日田公証役場 ☎246751

5歳児発達相談会

■とき 2月22日(水)

午後1時〜

■ところ ウェルピア

■対象 5歳児(年中児)本人と親又は家族等

■相談員 医師、臨床心理士、保育士、教員、保健師等

■相談内容
・落ち着きがなく対応が難しい、困っている癖やこだわりがある
・一人遊びが多く友達とうまく遊べない、言葉がはつきりしない

■申込方法 電話で申込み

■申込期限 2月8日(水)

■問 地域保健課健康支援係

☎243000 (ウェルピア内)



考えてみよう、環境のこと

メダカ、トンボ、カエルやカブトムシ、そして田んぼや川にすむ魚たち。いずれも誰もが知っている、私たちにとっては身近な生き物です。その生き物たちが、どのような自然環境の中で、どのようにつながり生息しているのか、皆さんは知っていますか？

私たちに身近で関係の深い「生物多様性」について、考えてみましょう。



日田の生き物を知る取組

子供たちが身近な自然環境の大切さに気付き、生物多様性の理解へとつなげていくため、市（博物館、水郷ひたづくり推進課）と公民館は桂林小や北部中、昭和学園高校などと連携し、「私の町の水辺環境調査」という自然調査の取組を今年度から始めました。

生物多様性とは？

生き物たちの豊かな個性とつながりのことです。生物多様性条約では、生態系・種・遺伝子の3つのレベルで多様性があるとされています。



トノサマガエル



オヤニラミ

日田の生物多様性を未来へつなく



水辺環境調査はどんなことをやっているの？

6月から12月に掛けて、花月川・城内川流域や田んぼなどで「生き物」「川の水質」「川のごみ」などをテーマに調査を行いました。花月川の野鳥観察では、1時間の観察で15種の野鳥を観察することができ、川辺に多くの野鳥がいることが分かりました。また、田んぼの生物調査では、大分県で絶滅の危険が増大している種に分類されているトノサマガエルも観察できました。回を重ねるごとに子供たちも水辺に生息する生き物や環境に、とても関心を持つようになりました。2月4日には桂林公民館で発表会が行われます。水辺環境調査は、来年度も継続して行う予定です。



私たちにできること

昔は見られたメダカが今はあまり見られなくなったり、外来種が多くなってきたりと、日田の環境も変化しています。私たちが、もっと自然に対して親しみや誇りを持つことで、人と自然の共生に向けた取組は大きく前進するのではないのでしょうか。次の世代に掛けがえのない、日田の環境を残していきたいものです。

【問合せ】水郷ひたづくり推進課水環境係
☎ 22-8357（市役所2階）



大分あったか・は一と駐車場利用証制度を開始します

大分県では、歩行が困難な人に駐車場利用証を交付し、車椅子マークの駐車場を利用するには利用証を掲示することで、外見からは歩行が困難なことが分かりづらい人も安心して利用できるように、また、駐車場の適正な利用ができるように「大分あったか・は一と駐車場利用証制度」を始めました。

利用証の交付には申請が必要です

【対象となる人】

- 歩行困難な人で対象基準に該当する人
- 身体障がい者 ・ 知的障がい者
- 精神障がい者 ・ 要介護の高齢者
- 難病者 ・ 妊産婦 ・ けが人
- その他医師の診断書等により歩行困難と認められる人

※障害者手帳等の内容によっては、対象とならない場合もあります。詳細は、お問い合わせください。

【利用証の有効期間】

- 障がい者等 基準に該当しなくなるまで
- けが人 車椅子・つえ等の使用期間（最長1年）
- 妊産婦 妊娠7か月から産後3か月まで

【申請方法（窓口申請又は郵送による申請）】

- ・ **窓口** 大分県西部保健所（即日発行ができます）
社会福祉課障害福祉係
日田市社会福祉協議会
（必要なもの）印鑑、対象基準を確認できるもの（障害者手帳、母子健康手帳、介護保険被保険者証、医師の診断書等）
- ・ **郵送** 大分県社会福祉協議会に申請書、交付要件が確認できる書類の写し、返信用切手（140円）を同封して郵送
（郵送先）〒870-0907
大分市大津町2-1-41
（社）大分県社会福祉協議会

※申請書は、大分県地域福祉推進室ホームページからダウンロードできます。

【問合せ】社会福祉課障害福祉係 ☎ 22-8290（市役所1階）

(平成23年3月31日現在)

	人口総数	国保被保険者(加入率)	高齢化率
大分県	1,190,836人	313,348人(26.3%)	26.6%⊗
日田市	71,708人	21,808人(30.4%)	28.3%

⊗…平成22年10月1日現在

将来の医療費を節約するために 特定健康診査の受診を

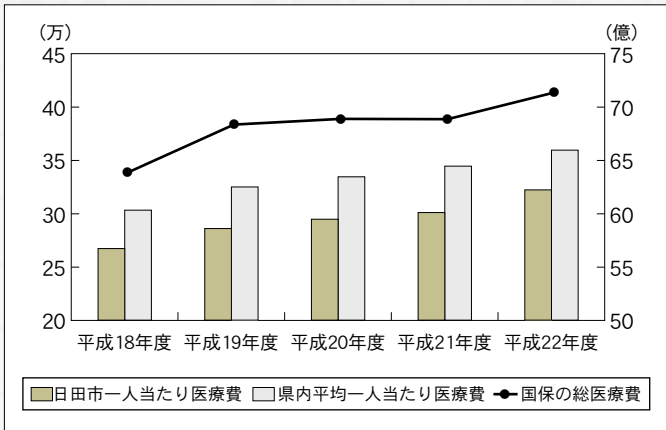
日田市国民健康保険の 医療費の状況

日田市国民健康保険(以下、国保)の平成22年度の医療費総額は、約72億円でした。内訳は入院が約31億円、外来が約25億円、歯科が約4億円、調剤が約9億円、その他食事療養費等に約3億円で全体として増加傾向にあります。

また、一人当たりの医療費(年間)は、大分県の平均より低いものの、平成21年度に30万円を超え、平成22年度では32万円余りの医療費が掛かっています。(グラフ①参照)

医療費では、最も高い割合を占める疾病は循環器系の疾患(高血圧・脳血管疾患・心臓病等)で、以下新生物(がん等)、

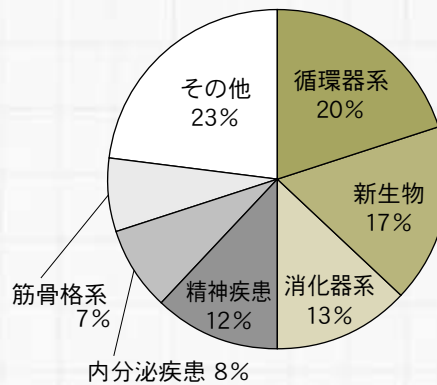
①医療費(一般+退職)の推移 (平成18~22年度)



医療費は高齢化や医療技術の進歩などから、今後も増加する見込みです。医療費の増加は、国保税、国保財政だけではなく私たちの家計にも大きな負担となります。健康を維持し、病状に合わせて適切な受診を心掛けましょう。皆さんが安心して医療を受けられる健康保険制度を維持していくために、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、平成23年度に、特定健康診査の受診率向上が著しい自治会を表彰する制度を設けました。地域で健康づくりに取り組みましょう。

②医療費(入院・外来)の疾病割合 (平成23年5月分)



受診率向上にご協力を

消化器系の疾患(胃腸病・歯科疾患等)、精神疾患、内分泌疾患(糖尿病等)、筋骨格系(関節疾患等)の順となっています。いずれも生活習慣病が上位を占めています。(グラフ②参照)

このことから、生活習慣の改善や生活習慣病を予防する目的の特定健康診査が必要であることが分かります。

上手に医療を受けましょう

- 1 かかりつけ医を持ち、医師の指示を守りましょう
- 2 病院の掛け持ちはやめましょう
- 3 緊急の場合を除き、休日・夜間の受診は控えましょう
- 4 必要以上に薬をもらわないようにしましょう
- 5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

定期的な身体チェックを 忘れずに

日頃から、適度な運動やバランスのとれた食生活を心掛け、健康を維持するとともに、「特定健康診査」や「がん検診」などを受診し、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

**1に運動、
2に食事、
しっかり禁煙、
最後にクスリ**

厚生労働省の掲げる健康増進月間の統一標語

テーマ ゴックン

今日は、東溪診療所の後藤 浩先生です。



口から食物の「飲み込み」がうまくいかないことを嚥下障害^{えんげ}といいます。いろいろな病気によってこの障害は起こりますが、病気でもなくても加齢だけで「飲み込み」が悪くなる人もいます。人は口から

食物が入ると、いろいろな部分が連携し合って滑らかに食道から胃へと運んでいきます。そこでは、おおまかに①口の中でかむ、そして飲み込みやすい形にする②喉に送り込む③食道に送り込むという働きが行われています。

①②③のどこかで働きが悪くなると「飲み込み」動作全体の流れが悪くなり、食物が引っ掛かったり、むせたりします。高齢の人がこのようになる理由は次のことが考えられます。

①に関しては、歯がない若しくは少ない、義歯がうまく合っていない、舌の動きが十分でない、唾液の分泌が少ない、味覚や口内の感覚が鈍い。②では、舌の動きが鈍い、唾液の分泌が少ない。③では、喉の周囲の「飲み込み」に関する種々の部分の機能が低下している。

危険なのは③の部分です。この過程がうまく働かないと、食物や唾液が気道（肺）の方に行き、肺炎を繰り返したり、ひどい場合は窒息してしまう場合があります。ご自分や家族が最近少しむせやすい、何だか「飲み込み」が悪いなど感じたら、加齢による嚥下障害の可能性があるので医師に相談し、病気でないならば嚥下障害のリハビリを試してみましょう。

口に何も入っていないときに、少し口を動かして唾液をためて「ゴックン」と飲み込んでください。一日に何度か「ゴックン」をします。もう一つ、大きく息を吸って口をすぼめ、勢いよく吐き出してください。もちろん、ふだんから歯磨きなどで口の中を清潔にして、食事のときはゆっくり時間を掛けて、よくかみましょう。加えて、おしゃべりをしたり歌ったりして舌の動きも滑らかにしておきましょう。

【問合せ】東溪診療所 ☎ 57-2500

健康掲示板 2月

地域保健課健康支援係 ☎ 24 3000
大分県西部保健所 ☎ 23 3133

母子健康手帳の交付（妊娠届出書が必要）

3日・10日・17日・24日(金) 9:00~16:00
ウエルピア1階
※各振興局でも行っています。(予約制)

4か月児健診（母子健康手帳が必要）

7日(火) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象：平成23年9月20日~10月19日生まれ

7か月児健診（母子健康手帳が必要）

8日(水) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象：平成23年7月生まれ

1歳6か月児健診（個別に通知）

14日(火) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象：平成22年7月生まれ
16日(水) 13:30~14:00
大山保健センター
対象：平成22年6月・7月生まれ

3歳児健診（個別に通知）

15日(水) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象：平成20年10月生まれ
16日(木) 13:30~14:00
大山保健センター
対象：平成20年9月・10月生まれ

すくすく相談（母子健康手帳が必要）

1日(水) 9:30~10:30 中央児童館
16日(木) 10:00~11:30 前津江保健センター
17日(金) 10:00~11:30 天瀬児童館
17日(金) 13:30~14:30 すぎっ子保育園

成人健康相談

3日(金) 9:30~11:30 高瀬公民館
10日(金) 9:30~11:30 朝日公民館
17日(金) 9:30~11:30 大鶴公民館
※乳幼児・妊産婦健康相談も実施。
※健康手帳・母子健康手帳が必要。

エイズ抗体検査・肝炎ウイルス検査等

事前予約制で、随時受け付けています。(無料)
申込方法：電話で大分県西部保健所に申込み

※地域保健課健康支援係では、女性特有の悩みを相談する女性専用健康相談やこころの相談も受け付けています。個室の相談室で対応しますので秘密は守られます。(事前の電話予約が必要)



坂 俊廣 (ばん としひろ)

緑のふるさと協力隊は、農林業の手伝いや地域活動に興味を持つ都市部の若者を、市町村に1年間派遣する事業。坂さんは、日田市中津江村の二代目隊員。「子供たちに絵も教えてみたい」と話す美術大学卒の32歳。

似顔絵の醍醐味

めっきり寒くなりました。手足に霜焼けができてしまいました。

中津江村では「今年の紅葉は、ゆつくり始まって色が変わりきららうちに終わってしまおうろう」という声が聞かれていました。しかし、杉の鮮やかな緑との色合いはとてもきれいで、こんもりと、まるで絵の具で塗り分けたような木々でいっぱい山の山を間近で見ることができて、喜びを感じる日々でした。

最近は絵の仕事が忙しく、バタバタと過っています。…といっても絵を描くときはじっとしているのですが、気分はいつでも全力疾走です。

お祭りや集会では、似顔絵コーナーを開いています。心を込めながら短時間で次々に描いていく作業には集中力が要りますし、毎回その瞬間ごとの勝負で、慣れるということがありません。それが難しくもあり、面白いところでもあります。

実をいうと、私は似顔絵を描くとき、とても不思議な気持ちになります。その場で初めてお会いした方でも、描いていくうちに見ただけでは分からない魅力が次々に分かってくるのです。そして、その方のお話を聞きながら内面や人生を想像し、その方をどんどん好きになり、夢中で描き進め出来上がります。絵を喜んでいただけるときは、こちらも本当にうれしく幸せな気持ちで次の絵に取り掛かっています。