

# 市職労退職者の会

たより 64号  
2023年8月29日

戸時代に幕府直轄地（天領）として栄えた風情を今に伝える神社・仏閣や街並みが残ります。特に豆田町は歴史的建造物の保存地区として、地域全体が風情ある通りを形成し、現在も商店街

## 《ご案内 秋のバスハイク》 天領日田と紅葉を訪ねて

市職労退職者の会恒例の秋のバスハイク、今回は大分県日田市を訪ねます。日田市は江

として活用されています。皆様には職場旅行や家族で何度か行かれた方も多いかと思いますが、近年の豪雨被害からの復旧に取り組み、復興した豆田町を見ることが出来ます。皆様の参加をよろしく願います。

日時 11月18日（土）

場所 8時45分本庁玄関前集合

参加費 日田市豆田町他

申込先 4000円（昼食・バス代）

市職労書記局

電話 711-4940

Fax 714-4013

切 10月31日（火）

（注）この時点で参加申し込みが20名以下の場合中止とします。

旅程 8時40出発（市役所前）

10時00分 豆田町散策

11時30分 天領の里、元気の駅

12時10分 日田サッポロビール

（昼食 森のビール園・和牛焼肉膳）

13時50分 源次郎座衛門

15時20分 日田日本丸館

17時40分 市役所前着



小旅クラブでは6月17日に北九州市八幡西区の木屋瀬宿をボランティアガイドの案内で散策しました。

## 【小旅クラブ報告】

小旅クラブでは6月17日（土）に11名の参加で筑前木屋瀬宿（北九州市八幡西区）を訪ねました。当日は、午前10時にボランティアガイドの方と木屋瀬駅で待ち合わせ、午前中2時間半余り街並み・神社・歴史的建造物などの説明を聞きながら散策しました。

江戸時代参勤交代に向かう大名行列が宿泊ため使った唐津街道の宿場町である筑前木屋瀬宿（北九州市八幡西区）は、筑前六宿とよばれた宿場町の一つで、赤間道と飯塚道へ向かう追分の宿として栄えたそうです。東構口（黒崎口）と西構口（飯塚口）で囲まれた宿場内には、本陣や脇本陣、問屋場や群屋などの諸設備が完備されており、その遺跡などが散在していました。また、外敵からの防衛のため、町割りに工夫がなされており、「く」の字に曲がる街道や、「矢止め」と呼ばれる「のこぎり型」の家並みの説明があり。



この写真は木屋瀬宿の街道沿いに建てられた木屋瀬宿記念館です。この記念館では、みちの郷土史料館と芝居小屋風の多目的ホール「こやのせ座」をはじめ、イベントや展示などを通して、木屋瀬の風情や歴史を学べるそうです。

## 【山登り同好会】

6月から8月までお休みしていました山登りを9月から再開します。山登りが初めての方でも楽しく登れる山から始めます。下山後は希望者で立ち寄り湯に入ります。

① 日程 9月21日(木) 天拝山(二日市)

集合 JR二日市駅 9時半

\* 昼食は下山後にお店に入る予定

② 日程 10月26日(木) 若杉山(笹栗)

集合 JR篠栗駅 9時

昼食 弁当持参のこと

\* 下山途中「笹栗の湯」に寄ります

③ 日程 11月23日(木) 大平山

集合 西鉄朝倉街道駅 9時半

昼食 弁当持参 \*立寄り湯あり

④ 日程 12月21日(木) 十坊山

集合 JR福吉駅 9時30分

昼食 弁当持参、立寄り湯あり

参加連絡先 090-1346-7117 (横多)

(注) 雨天の時は中止又は延期して電話かメールで連絡します。参加者は必ず連絡先を知らせてください。

### 【特別企画】

## 紅葉の九重山並みを歩く

山登り同好会では近場の低山を登ってきましたが、10月末から11月中旬にかけては九重の山並みが紅葉に染まる季節でもあり特別企画として、一泊二日の日程で久住山に登りたいと考えています。

コースとしては、初心者におすすめの牧ノ戸登山口から杓掛山(25分)・西千里ヶ



浜(45分)・九重別れ(30分)・久住山(20分)のゆっくり往復5時間ルートを考えています。

日程として  
は、11月7日(火)〜8日(水)で宿泊は法華院温泉高原ホテル(花山醉)にしたいと考えています。

参加を希望される方は次の連絡先にメール又は電話にて連絡ください。ホテルの予約もありますので9月20日までに連絡をお願いします。

連絡先 電話・メール

090-1346-7117 (横多)

### 《お知らせ》

## 市職労退職者の会総会について

役員会では、新年度第15回総会を例年のとおり1月13日(土)に開催することになりました。会員の皆様のご出席を案内します。(詳細は後日)

日時 2024年1月13日(土)

会場 頤和園(大博多ビル)

参加費 3,500円

\*詳しくは次号でお知らせします。

## 【食品から学ぶ】

### ◇ピロリ菌とガン予防◇

ヒトなどの胃には、ピロリ菌という螺旋形の細菌が生息することがある。ピロリ菌は1983年にオーストラリアの二人の科学者が発見。胃の内部は胃液に含まれる塩酸によって強酸性であるため細菌が生きていけない環境だと考えられていた。しかし、ピロリ菌はウレアーゼと呼ばれる酵素を産生し、この酵素で胃粘液中の尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解し、生じたアンモニアで局所的に胃酸を中和することで胃へ定着(感染)する恐れを恐るべき戦略をとる。ピロリ菌は慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍のみならず、胃癌の発生につながる可能性がある。最近、アメリカとフランスの研究チームがプロコリに含まれるスルフォラファンという物質がピロリ菌を殺す作用があると報告した。

また、LG21というヨーグルトがる。東海大学の高木敦司教授らの研究で、このヨーグルトに含まれる乳酸菌にはピロリ菌の活動を抑制する効果があることが分かった。病気予防のための食生活がますます大切になっている。

### 会員のみなさま

## 暑中お見舞い申し上げます

今年の夏は、梅雨の長雨による豪雨被害に続いて、気温35度以上の猛暑が連日でお盆を過ぎてても熱帯夜で寝苦しい毎日です。気象庁の長期予報では、9月もまだ暑い日が続きます。

皆様には、水分(塩分)補給と休息、睡眠時間にも留意しながら、健康維持のため朝の気温が上がる前に適度な運動を行うことも大切だそうです。この夏を元気に過ごしましょう！