

子育て支援コーナー

なかよし保育園子育て支援センター(☎96-4551・FAX22-9881)

★親子教室

- 1歳6カ月～2歳5カ月 3日(火)・10日(火)
- 2歳6カ月以上 17日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ネンネ・寝返りグループ 5日(木)・12日(木)
- ハイハイ・ヨチヨチグループ 19日(木)・27日(金)

★ツイズ・デー 20日(金)

いずれも午前10時～11時30分 費用無料、申し込み不要

★料理教室 24日(火) おやつ作り 定員5人

午前10時～11時30分 費用無料、要予約

市子育て支援センター(はまなす保育所内☎・FAX24-1260)

★あそびの広場

年齢別グループで、ふれあい遊び・工作などをを行います。

指導員と一緒に親子で楽しく遊びませんか。

- 0歳～1歳半 6日(金)・20日(金)
- 1歳半～2歳 13日(金)・27日(金)
- 2歳～2歳半 4日(水)・18日(水)
- 2歳半～3歳 11日(水)・25日(水)
- 3歳～3歳半 3日(火)・17日(火)・31日(火)
- 3歳半以上 10日(火)・24日(火)

いずれも午前10時～11時 費用無料、申し込み不要
(受付時間は午前9時30分～9時50分)

中央児童館(☎・FAX23-7406)

★うたとピアノのコンサート 14日(土)

第1部 音楽会にでかけてみよう(音楽鑑賞)

第2部 アンサンブルって何のこと(音楽体験)

講師 星由貴(音楽講師)

費用無料、申し込み不要 幼児から大人まで参加できます。

午前10時30分～11時30分

河北子育て支援センター(飯野川保育所内☎61-1601・FAX62-2359)

★あそびのひろば

スポーツの秋です。お子さんと一緒に体を動かして遊びませんか。(毎週月・水・木曜日 利用時間は、午前10時～11時30分)

- 5日(木) 公園で遊びましょう(追波川河川運動公園)
- 11日(水) 子育て支援センター周辺を散歩しましょう

★子育てひろば 地域に出向いています

<今月の予定は>地域の自然の中で遊びましょう

- 3日(火) 福地・横川・谷地(大川保育所)
 - 6日(金) 五十五人・鶴家(鶴家公民館)
 - 13日(金) 沢田崎山・後谷地・川の上(後谷地老人憩の家)
 - 17日(火) 吉野・岩崎・飯野本地・飯野新田(新田交流会館)
 - 20日(金) 中島・中野・牧野・皿貝・馬鞍(皿貝老人憩の家)
- 以上の地区の方を対象に各会場に伺います。多くの方の参加

をお待ちしています。

☎・☎ 地区の保健推進員・河北子育て支援センター

河南子育て支援センターパプラ(☎・FAX72-4670)

★わいわいサロン

(2人の指導員と親子で遊びましょう。申し込みは不要です。)
農村環境改善センター2階(パプラ) 午前9時30分～11時30分

● 0・1歳親子

- 3日(火) えっさか!ほいさ 17日(火) 絵本の読み聞かせ
- 24日(火) タオルであそぼう 31日(火) サロントーキング

● 2歳以上親子

- 5日(木) えっさか!ほいさ
- 19日(木) おばあちゃんの読み聞かせ
- 26日(木) タオルであそぼう



親子の上靴・飲み物・着替えなどをお持ちください。

★でんわ相談・来所相談・・・ひとりで悩まないで!(月～金)

★サークル活動支援(月・水・金曜日)

★スクエア 子育てひろば『親子バス遠足』

と き 10月10日(火)・12日(木)(雨天決行)

午前9時30分 パプラ集合 午後1時 パプラ到着

行き先 登米市米山町平筒沼ふれあい公園

参加費 1家族300円(施設利用料など)+保険料親子60円(1人30円)

持ち物 おやつ、お弁当、敷物、着替えなど

定員 各日25組〔先着〕

申込み 10月5日(木)まで、参加費を添えてパプラに申し込み。

★第3回サークルまつり「[ここにこフェスティバル]」

と き 10月29日(日) 午前10時

ところ 河南農村環境改善センター

桃生地区子育て支援事業(桃生保健センター☎76-3360)

★遊びの広場

ところ 桃生保健センター

11日(水)、18日(水)、25日(水)

ところ 桃生文化交流会館(☎76-3418)

7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)

※いずれも午前9時30分から

★親と子の遊びの広場出前事業

ところ 永井いきいき交流センター

24日(火) 午前9時30分～

★子育て電話相談 5日(木) ☎76-3360

対象者 どなたでもご相談できます。

相談内容 子育てに関すること

北上地区ひまわり子育て支援

★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター(☎67-2301)

4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)

子育てアドバイス10 ★★★★★

見守るときと甘えさせるとき

ひまわり保育園園長 保土原さえ子

子育てで過保護になることはよくないと言われます。私もついつい甘やかしてしまい、過保護の傾向があるので気をつけるようにしています。どのような時に手を貸さずに見守ったらよいか、手をさしのべ甘えさせたらよいか迷ってしまいますね。

年齢的に子どもができることなのに、大人が先回りして手を貸してあげるのはあまり良くないですね。失敗せずに行えるかもしれませんが、大事な過程が省略されてしまい、経験させることができません。ムダなことをしているようですが、子どもにとってはその過程が大事なのです。

逆に甘やかしてあげたいのは、子どもを抱っこしてあげたり、ひざの上に乗せてあげたり、添い寝してあげるなどの体の甘え

です。子どもが体が甘えてきた時は十分受け入れてあげてください。不安なことがあるとお母さんの体に寄り添って解消しようとするのです。特に添い寝は効果ありですよ。「子どもが不安定なんです」などの相談を受けた時は添い寝することを勧めてきました。お母さんだって毎日の仕事で疲れてますよね。でも、子どもと一緒に寝てしまってもいいんです。お母さんの体の一部に触れているだけで安心して眠れるのです。お母さんのパワーってすごいですね。

いつまでも親離れしないのでは…と、心配になるかもしれませんが、情緒が安定すれば子どもの方から「もういいや」と離れていきますよ。今はたくさんスキンシップをとってあげてください。

子どもたちのかわいい笑顔がたくさん見られますように…。

表紙から

9月10日、石巻専修大学を会場に石巻消防団の秋季消防演習が行われました。団長の訓示、市長による点検の後、恒例の分団対抗「ポンプ操法競技会」が行われ、10の分団で激速で正確な基本操法を競い合っていました。
機敏な行動とチームワークから、災害から町を守るという団員の使命感を強く感じました。

(シュウ)

編集後記

日々の過ぎることは早すぎて…
いつの間にか夏がすぎ、静かに秋がやってきました。
4月に広報担当してから半年。
原稿締め切りに追われて、ようやく入稿の状態です。
「秋」夜長の秋・読書の秋として…原稿作りに頑張ろうかな？
忘れてないの？「食欲の秋」?? (祐) …笑。
皆さんの「秋」はどんな秋でしょうか？
どんな秋でも美りになりますように…。 ◎

石巻の人口と世帯数

平成18年9月1日現在
()内は昨年同月比



文化財パトロール

石巻市文化財保護委員 渡邊 久夫

私達は、宮城県教育委員会から委嘱を受け、それぞれの文化財保護地区指導員（宮城県文化財保護地区指導員）として遺跡の保護管理指導を実施しています。

牡鹿地区（旧牡鹿町）においては、二〇ヶ所の遺跡の現況調査を必要としますが、現在は、年間五ヶ所が調査を対象とする遺跡となっており、このことから、ある一ヶ所の遺跡については、四年サイクルでパトロールの対象となるわけです。四年目に、再び同じ遺跡の状況を見たとき、現地は正に人跡未踏と言える位の山林・荒野となっており、道すらないような遺跡もあります。

それでは、それらの遺跡の一つ一つを紹介していきたいと思えます。（番号は、宮城県において登録されている牡鹿地区（旧牡鹿町）の遺跡番号です）

一、後山貝塚（給分浜後山）遺跡が多い地区の中心にあり、縄文時代中期・後期の土器片や貝類が出土しています。

二、小淵遺跡（給分浜）縄文中期の土器が出土しています。

三、金華山遺跡・四、金華山貝塚については、昨年掲載しました「島の文化財」で紹介しておりますので、省略させていただきます。

五、黒崎遺跡（鮎川浜黒崎）開拓地にあり、石器の破片等が出土しており、縄文時代の土器片が少量発見されています。

六、藤畑遺跡（清水田浜）縄文時代後期の土器片が出土しており、量が多いのですが、細かい破片で、表面の磨耗が著しいものばかりです。

七、羽黒下遺跡（給分浜羽黒下）縄文前期～中期にかけての土器や石器が出土しています。

（※八・九は欠番となっています。）
一〇、観音館跡（給分浜後山）国指定重要文化財である木造十一面観音立像がある他、大同元（八〇六）年創建と伝えられる宮城県指定文化財の観音堂があります。また、お堂前の杉の切株の地下約一メートルから、およそ二万個あまりの経石が出土しています。さらに弘安の板碑（一一二八年）もあります。

一一、石森城跡（大原浜）登米郡の「石森の庄」より移住

した館主ですが、葛西家との縁も深く、その後、大原村の村主となり、仙台藩の御用も勤めたと言われます。城跡の範囲はおよそ一、六〇〇平方メートルあります。

一二、中沢遺跡（給分浜中沢）縄文土器や石器が出土しています。

一三、二渡貝塚（清水田浜）縄文土器、石棒、石斧、石臼などの道具や貝類が出土し、遺物はまだ地中深く埋まっていると思われま

す。

一四、苗代目遺跡（谷川浜苗代目）縄文時代前期・後期の土器や石器の破片が少量出土しています。

一五、小寺遺跡（給分浜）縄文時代前期・後期の土器や石器のみが出土しています。

一六の網地遺跡も、昨年掲載しました「島の文化財」で紹介しておりますので、省略させていただきます。

一七、鴨川遺跡（鮎川浜）縄文土器や石器が少量出土しましたが、現在は山深く、密林化しており、立ち入ることが難しくなっています。

一八、中沢館跡（給分浜中沢）先に紹介した一一の石森城跡と同じく、葛西系の館跡ですが、館主は不明です。

一九、網地製塩遺跡（網地浜五味尻）遺跡の消滅が心配です（写真参照）。

二〇、十八成浜館跡（十八成浜中山）破壊された時期や理由が不明なのですが、一時期は開発が行われようとした場所です。

以上のように、毎年巡回パトロールを行っているのですが、このような遺跡を含めた文化財の保護には、市民皆さんのご協力が不可欠となります。

市民、ひいては国民共有の遺産を守るために、今後ともどうぞよろしくお願ひします。



▲網地製塩遺跡跡の跡

健康コラム

「メタボリック・シンドロームと運動療法」



市立病院循環器科部長 金野 裕 司

最近よく耳にする言葉に「メタボリック・シンドローム」があります。ウエスト値などが診断基準で、内臓脂肪が蓄積し高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が発症した状態を指します。これらの病気が初期には無症状であることも多いのですが、その状態を放ったままにすると健康人に比べ脳卒中や狭心症・心筋梗塞など直接命にかかわる別な病気を引き起こす確率が高くなるのがわかっています。生活習慣病が発症してしまえば、ある基準を超えた場合には、病院での治療が必要となるので予防は非常に大事であり、具体的には「内臓脂肪を蓄積させない」ことに尽きます。

そして予防の二本柱がこれもおよく聞く「食事療法」と「運動療法」です。食事療法の肝はとにかく食べ過ぎないようにすること、そして運動療法の方は適度な運動を心がけるということになります。適度な運動の例として良く見かけるウォーキングは足への負担も少なく手軽に行えるという面ではお勧めですが、運動強度が若干低く時間効率はジョギングやランニングにやや劣るようです。そのジョギング・ランニングは体重が適正でない方がいきなり始めると足首や膝・腰などへの負担が大きく故障の原因となってしまうので、手軽に実行できるといふ点からは自転車もお勧めです。運動強度はウォーキングとジョギングの間くらいで、よほど遠乗りをしなれば故障の原因になりにくく、また石巻は比較的坂の少ない街であり自転車には好都合といえます。

いずれにしても自分の体力に見合った軽い運動を無理せず継続することがメタボリック・シンドロームの予防に有効であることは間違いありません。

石巻市立病院



●講演会

「肝炎の予防・診断と治療及び日常生活について」

肝炎の最新情報についてご紹介いたします。ぜひご参加ください。

と き 10月17日(火)
午後7時～8時

ところ 石巻文化センター

講 師 石巻市立病院
診療部門長兼消化器科部長
赤羽武弘氏

定 員 50人

申・問 健康管理課
(内線419)