

カラスアゲハとミヤマカラスアゲハ

石巻市文化財保護委員 櫻谷 鎮雄

前回は、石巻地方に産する黒っぽいアゲハチョウのうち、ジャコウアゲハについて書きましたが、今回は、カラスアゲハとミヤマカラスアゲハを取り上げます。

カラスアゲハもミヤマカラスアゲハも、五月初めごろからと七月末ごろからの年に二回発生します。春に発生する春型は小型ですが一般に青や緑の鱗粉の発達がよくて、夏に発生する夏型より美しくなるものが多いです。夏型は大型になりますが、ミヤマカラスアゲハのほうがより大きく、翔んでいてもカラスアゲハより大きく感じます。この二種類は互いによく似ていますが、ミヤマカラスアゲハは後翅裏面の中央部に黄色い帯があるので判別できますが、時には消失する個体もあります。オスの前翅表面の下部にピロード状の毛の束がありメスにはありませんのでオスとメスの区別は容易です。

主な吸蜜植物としては、春にはツツジ類、夏にはユリ類、カラスウリ、クサギなどの花に集まります。また、新鮮なオスは吸水に集まり、特にミヤマカラスアゲハは吸水を好みます。

カラスアゲハの幼虫の食樹は主にミカン科のクサギで、この植物は沢沿いに多いので山間部で発生し、その後、山の頂上部などでも見られるようになり、石巻地方では、離島の金華山も含め各地に多いアゲハチョウです。日本では北海道から八重山諸島の与那国島まで分布し、研究者によつては、沖縄本島付近のものをオキナワカラスアゲハ、八重山諸島のものをヤエヤマカラスアゲハとして別種にする場合もあります。

ミヤマカラスアゲハのミヤマとは、漢字で書く



(右)ミヤマカラスアゲハ 夏型オス
(左)カラスアゲハ 春型オス



吸水するミヤマカラスアゲハ

と「深山」で山深いという意味です。石巻地方では、主な食樹となっているミカン科のキハダがあまりないのでとても少ないアゲハなのですが、河北地区の皿貝にはキハダが自生していて割合見ることが出来ます。日本では北海道から鹿児島県の屋久島まで分布し、名前の通り暖地では主に山地に生息します。

面白いことに、ジャコウアゲハの生息しない地域では両種とも美しくなり、生息する地域では地味になるといわれています。これは、毒のあるジャコウアゲハに少しでも似せようとしていると思われるのですが、残念ながら石巻地方にはジャコウアゲハが分布していませんので、地味な地域にはいます。

健康コラム

骨盤底筋体操をはじめましょう



皮膚・排泄ケア認定看護師 佐藤 円

「膀胱から少量の尿が漏れてしまう」このような経験をされた方はいませんか？この「尿漏れ」を経験されている方は、日本には現在900万人ほどおり、うち約26%が男性で残り74%が女性です。医師への相談をお勧めしますが、相談できずに悩んでいる方も多いと思います。「尿漏れ」にはさまざまな原因と症状がありますが、一番多いのは、「腹圧性尿失禁」といわれるもので、くしゃみや重い荷物を持った時、急に立ち上がった時などに尿が少しだけ漏れてしまいます。

2、背筋を伸ばし、立つて行う時は足を肩幅くらいに開きます。

3、肛門を締め、女性はそのまま膣も締めます。(おしっこを我慢する時のような感覚)

4、5つ数える間、締めたままにします。(締めている間も息を止めない)

5、5つ数えたら、ゆっくり力を抜きます。

原因として子宮・膀胱などを支える骨盤底の緩みを起こす、分娩・加齢・肥満が主ですが、この他にも、喫煙・便秘・閉経・重量物運搬などさまざまな影響も考えられます。

以上を一セットとし3〜5セットを一日2〜5回行います。早い方は3週間位で効果が表れますが、半年以上効果がでない方もいます。骨盤底筋のトレーニングと思い、どんな姿勢でも良いので、あせらずに毎日行い、腹圧がかかるときには、意識して締めてみま

この予防・治療の一つに骨盤底筋体操があります。骨盤底筋体操は道具を使用せず行うことができます。方法や体位などいろいろありますが、毎日続けることが大切なので、今回はコツだけを紹介いたします。

1、体の力を抜いてリラックスします。

ない方も予防的に行うことをお勧めします。上手にできない時は、気軽に相談ください。



石巻市立病院

子育て支援センターってどんなところ？

- ◎親子(祖父母と孫)と一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育ての情報交換ができます。もうすぐママになる方もどうぞ！
いろいろなお友だちと親子で楽しく遊びましょう！
- ◎子育てのヒントが得られます。
- ◎居住地に限らず、どのセンターでもご利用できます。
- 詳しい内容は、各センターだよりをご覧ください。電話でお問い合わせください。
- ◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりで、悩まないで～

相談場所	電話番号	FAX
市子育て支援センター(はまなす保育所内)	24-1260	
なかよし保育園子育て支援センター	96-4551	22-9881
河北子育て支援センター(飯野川保育所内)	61-1601	62-2359
河南子育て支援センターパプラ	72-4670	
桃生子育て支援センター(キッズホーム)	76-4521	

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

- 0歳～1歳半 4日(月) 18日(月) 25日(月)
- 1歳半～2歳半 5日(火) 12日(火) 19日(火)
- 2歳半～3歳半 6日(水) 13日(水) 20日(水)
- 3歳半以上 1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)



★かまっこ広場(ところ 釜会館)

- あそびの広場 (1歳半以上) 4日(月) 18日(月)
- かんがるー広場 (0歳～1歳半) 12日(火) 26日(火)

★かもめ広場(ところ かもめ学園)

- あそびの広場 (1歳半以上) 14日(水) 28日(水)
- かんがるー広場 (0歳～1歳半) 8日(金) 22日(金)

※いずれも午前10時～11時(受付 午前9時30分～)費用無料 申込不要

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歳半～2歳半 5日(火) 12日(火) ●2歳半以上 19日(火) 26日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ネンネ・寝返りグループ 7日(水) 14日(水)
- ヨチヨチ・ハイハイグループ 21日(水) 28日(水)



★ツインズ・デーと孫育て広場 8日(金) 15日(金)

※いずれも午前10時～11時30分 費用無料 申込不要

●料理教室 さつまいもがゆ・ひじきの炒り煮(離乳食中期～後期)

とき 29日(金) 午前10時～

定員 5人

持ち物 エプロン、三角巾

費用無料 要申込

牡鹿地区子育て支援

(☎・☎) 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」 午前10時～

14日(水) 体を動かして遊ぼう

28日(水) 小麦粉粘土で遊ぼう

ところ 牡鹿保健福祉センター(清優館)

※事前に参加登録が必要です。



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

開放日 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分

持ち物 帽子・水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ

●こそだてひろば～保育所訪問～ 要申込

とき 5日(火)午前9時30分～11時 ところ 二俣保育所

とき 26日(火)午前9時30分～11時 ところ 飯野川保育所

持ち物 水筒(水かお茶)・着替え・手拭ハンカチ・帽子・おやつ

申込方法 来所または電話で申し込みください。

雄勝地区子育て支援

(☎) 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

★みんなのキッズひろば(ところ 雄勝母子健康センター)

～いろいろなお友達と親子で楽しく遊びましょう！おじいちゃん、おばあちゃんも一緒にどうぞ～

14日(水) 午前10時～11時30分

河南子育て支援センターパプラ

(☎・☎) ☎・FAX72-4670

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ) 2階

午前9時30分～11時30分 持ち物 親子の飲み物、上靴、着替えなど

●0歳～1歳親子 5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)

●2歳以上親子 7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)

※保健師さん、栄養士さんとお話してみませんか？ 午前10時～11時

5日(火)〔保健師・栄養士〕 7日(水)〔保健師〕

●スクエア子育てひろば いもほり会(オーナーさんのみ)

とき 17日(水) 午前10時～いも掘り 午前11時～いも煮

ところ 旭山農業体験実習館(敷地内の農園)

持ち物 軍手スコップ、いも入れ袋、はし、おわん、おにぎり、シート

※いも掘りはいもの状態を見ながら、各家庭で判断し収穫しても構いません。看板はそのまま立てておいてください。

●河南子育てサークルまつり「にこにこフェスティバル」

とき 11月3日(水・祝) 午前10時～正午

ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

内容 遊びのコーナーやバザーなど※どなたでも参加できます。



桃生子育て支援センター「キッズホーム」

(☎・☎) バイオ研修センター内 ☎76-4521

★あそびの広場 午前9時30分～11時30分

●0歳～1歳親子 7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)

●2歳以上親子 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

●広場開放日 5日(火) 12日(火) 19日(火)

●どんぐり子育てひろば「親子運動会」

とき 26日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生文化交流会館(屋内) 参加費 1家族100円

持ち物 親子の飲み物(お茶など)、おしぼり、外靴入れ袋

申込方法 申込用紙に記入の上、申し込みください。



北上地区ひまわり子育て支援

(☎) 北上保健センター ☎67-2301

★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分

持ち物 親子の飲み物、上靴、着替えなど

●北上公民館 4日(水) 25日(水)

●北上保健センター 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)



◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

数日前までは冬が恋しかった私ですが、いざ涼しくなると何となく寂しく、早くもあの猛暑がなつかしくなっています。(笑)

いよいよ10月1日。全国一斉に国勢調査がスタートしました。調査の結果は、児童福祉、高齢者の介護・医療、雇用対策など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データになるそうです。5年に一度のこの調査が、市民の皆さんのご協力でご成功することを祈ります。 K

石巻市の人口と世帯数

平成22年9月1日現在
()内は昨年同月比

♂ 78,771人 (-479人) ♀ 84,531人 (-705人)

♂♀ 163,302人 (-1,184人) 🏠 60,803世帯 (294世帯)