

立神の天地同根万物一体塔

石巻市文化財保護委員 小野寺 正人

立神の旧十三浜街道、風越峠に近い山中にあるこの石塔は、町史執筆に際しての再訪時に確認したもので、長さ一メートル二十三センチ、幅四十三センチ、厚さ十七センチ程の塔で、三つに割れて散在していた。合わせて拓本を採ったところ、元禄四辛未歳(二六九一)六月六日に十人の願主によって造立された供養塔と思われたが、頭書の大円鏡智に続き肉太に彫られた「天地同根万物一体」の碑文は、近世の供養塔には見られないものであり、また造立の際に土中に埋まる部分に稚拙な彫り方でいわゆるキリシタン類族の墓印とされる「」があることに奇異の念をいだいた。類族の墓印は戒名の上に彫られている場合が多く、この石塔のように、土中に埋まる部分に彫られた事例はないものの、「天地同根万物一体」碑文からして、願主十名の人々が類族であったことが推測される。

「天地同根万物一体」の文言は、長崎県西彼杵半島の外海地方で成立した『天地始之事』に由つていることは明らかである。キリシタン禁令下に隠れキリシタンの聖書とも云える『天地始之事』の文言を碑として建立した人々の存在を知らせてくれる貴重な石塔である。



石巻市立病院

健康コラム

「いきいき高齢期」 ～高齢者の低栄養を 防ぐには～



主任栄養士
木村 綾

年を取ってくると食べる量が自然と少なくなってきました。それが低栄養につながるのでしょうか？実は、食べ方に問題があることが多いようです。

高齢の方に多いのが「トイレが近くなるのが嫌だから。」と水分をとる量が減って起きる脱水です。脱水になると口や皮膚が乾燥するだけでなく、精神的に不安定になり、食欲不振になることもあります。つまり、脱水が低栄養の入り口になる

こともあるのです。夏の暑い時期は特に注意が必要です。少量ずつでもこまめに水分をとりましょう。

また、「ご飯と漬物とみそ汁さえあれば十分。」といった偏った内容の食事でも低栄養を引き起こします。ご飯は体を動かすエネルギー源にはなりませんが、使えるエネルギーに変えるには肉や魚、卵などに含まれる栄養分の助けが必要です。その為、偏った食事を続けること

「ご飯は食べているのに何だか疲れやすい。」といった状態になつてしまいます。食事は3食しっかりとるようにし、毎食、ご飯やめんなどの主食と肉や魚などを中心とした主菜、野菜中心の副菜をそろえるよう心がけましょう。

おいしく食事をとる上で、口の中を清潔にすることも大切です。汚れが舌の上に溜まると味が感じにくくなる他、雑菌が繁殖してしまい肺炎の原因にもなりかねません。食事を食べた後はもちろんですが、普段からこまめに歯や舌をきれいにしましょう。

おいしく食事を食べて低栄養を防ぎ、高齢期をいきいきと過ごしたいですね。

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・FAX 22-9881)

★親子教室

- 1歳6か月～2歳5か月 4日(火)・11日(火)
- 2歳6か月以上 25日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ネンネ・寝返りグループ 6日(木)・13日(木)
- ハイハイ・ヨチヨチグループ 27日(火)

★ツインズ・デー 14日(金)

※双子、三つ子の子育て中の方ならどなたでも参加できます。

★孫育て広場 21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…離乳食後期 18日(火) 午前10時～11時30分

定員5人程度(要予約) 持ち物:エプロン、三角巾

★育児講座 20日(木) 午前10時～11時30分

お話と実技「家庭内の安全について」 費用無料
講師 日本赤十字社宮城県支部 定員20人(託児あり)

市子育て支援センター

(はまなす保育所内 ☎ FAX 24-1260)

★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 7日(金)・21日(金) ● 1歳半～2歳 14日(金)・28日(金)
 - 2歳～2歳半 5日(水)・19日(水) ● 2歳半～3歳 12日(水)・26日(水)
 - 3歳～3歳半 4日(火)・18日(火) ● 3歳半以上 11日(火)・25日(火)
- いずれも午前10時～11時(受付時間 9時30分～9時50分) 費用無料
申し込み不要

★子育て講演会「親のメンタルヘルス」

29日(土) 午前10時～11時30分(受付時間は午前9時30分～9時50分)

はまなす保育所ホール

★かまっこ広場(ところ 釜会館)

- あそびの広場 3日(月)・20日(木) 午前10時～11時
(受付時間は午前9時30分～9時50分)
- かんがるー広場 29日(水) 午前9時30分～11時30分
対象0～5歳くらいまでの未就園児 費用無料申し込み不要

河北子育て支援センター

(飯野川保育所内 ☎ 61-1601・FAX 62-2359)

★あそびのひろば

センターに来て親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについて話し合ったりしてみませんか?

毎週月・水・木曜日が開放日です。(利用時間は、午前10時～11時30分)
<今月は>

- 12日(水) 公園で遊ぼう!(追波川河川運動公園)
- 25日(火) のびのびコース(リズム遊び)(H15年4月生まれ～)
- 26日(水) 栄養指導と栄養士の講話「子どもにとってのおやつ役割について」があります。

★『子育てひろば』地域に出向いています

<今月の予定は> (時間は午前10時～11時30分)

- 4日(火) 五十五人・鶴家(五十五人生活センター)
- 7日(金) 川の上・沢田・後谷地・本地・新田・吉野(後谷地老人憩いの家)
- 11日(火) 中島・中野・皿貝・馬鞍(馬鞍老人憩いの家)
- 18日(火) 飯野川町区(河北子育て支援センター)
- 21日(金) 北境・東福田(二保保育所)

以上の地区に伺います。参加申し込み、問い合わせについては、地区の保健推進員、または、河北子育て支援センターまでお願いします。

雄勝地区子育て支援

(雄勝総合支所保健福祉課 ☎ 57-3611)

★みんなのきつず広場 雄勝母子健康センター

18日(火) 午前10時～11時30分

みんなで楽しく遊びましょう!おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。

河南子育て支援センターパプラ

(☎・FAX 72-4670)

★わいわいサロン

親子と一緒に、指導員と遊びましょう。申し込みは不要です。(無料)
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
親子の飲み物・上靴・着替え・おしぼりなどをお持ちください。

● 0・1歳親子

4日(火) ポンポンであそぼう

11日(火) サロントーキング

18日(火) 絵本の読み聞かせ

25日(火) コスモスを作ろう

● 2歳以上親子

6日(木) サロントーキング

20日(木) おばあちゃんの読み聞かせ

27日(木) コスモスを作ろう

★でんわ相談・来所相談…ひとりで悩まないで!(月～金)

★スクエア子育てひろば 『子育て講座のご案内』

子育てのお悩みにとても役立つお話です。スクエア会員以外の方も大歓迎です。

皆さんお誘いのうえお越しください。なお、吾子の会の託児を希望される方は、あわせてお申し込みください。

13日(木) 午前9時30分～12時 農村環境改善センター(多目的ホール)

講師 石巻市人権養護委員 佐々木まさ先生

演題 「お元気ですかお母さんの子育ては」

(子どもの心に寄り添いながら…子どもの人権)

参加費 200円 持ち物 託児時の飲み物(名前を記入)

申し込みは、11日(火)までパプラへ

※お知らせ…毎年好評の親子バス遠足を10月11日(木)に開催予定です!

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)

★ピヨピヨキッズ・わくわくキッズ(あそびの支援)

指導員と一緒に親子で遊びましょう。

●ピヨピヨキッズ(0・1歳親子)

6日(木) 親子リズム遊び 13日(木) 絵本の読み聞かせ

20日(木) 製作(トンボ) 27日(木) ボールで遊ぼう!

●わくわくキッズ(2歳以上親子)

5日(水) 親子リズム遊び 12日(水) 絵本の読み聞かせ

19日(水) 製作(トンボ) 26日(水) ボールで遊ぼう!

※いずれも午前9時30分～11時30分 申し込み不要

●ピーチキッズ(遊びの広場開放)

キッズホームで自由に遊ばせましょう! 4日(火) 11日(火) 18日(火)

※いずれも午前9時30分～午後11時30分 どなたでも利用できます。

★どんぐり子育て広場『子育てセミナー』のお知らせ

0歳から就学前の子を持つ親や祖父母を対象に、子育てに関する講話を行います。

25日(火) 午前10時～11時30分(受付は午前9時30分)

永井いきいき交流センター

内容 講話「響きあい、通いあう心を育てる—絵本との出会いを通して」

講師 元石巻市立保育所長(絵本文庫「ぐるんば」主宰)末永栄子先生

持ち物 飲み物、おしぼり 参加費 無料

※当日子育てボランティアの託児も行いますので、親子でご参加ください。

★子育て相談 月～金 ☎ 76-4521 (午前9時～午後5時)

子育てについての心配なことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

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(週2回) 午前10時～11時30分

親子(祖父母と孫)と一緒に、パプラの指導員や橋浦保育所長、保健師と遊びましょう。申し込みは不要です。(無料)

持ち物 親子の飲み物・上靴・着替え・おしぼりなど

●わいわいあそびのメニュー

ところ 北上公民館

3日(月) 親子リズムあそび

10日(月) ビニール袋であそぼう

ところ 北上保健センター

5日(水) パネルシアター

12日(水) 絵本の読み聞かせ

19日(水) サロントーキング

26日(水) お話いっぱいクルリンパ



◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

市報9月号をお届けします。市報作成に携わって3年目になります。なかなか思った通りの写真が撮れず、文章も一向に上達しませんが、親しみやすい市報・わかりやすい市報を目指して日々精進を重ねています。

先日も日々の精進の一環として、市報の担当職員一同が、市内のとある場所でビールやワイン・日本酒をかたむけながら、あるべき市報について熱く語りました。

これからもよろしくお祈りします。(あ)

石巻市の人口と世帯数

平成19年8月1日現在
()内は昨年同月比



80,868人(-969人)



86,767人(-651人)



167,635人(-1,620人)



59,906世帯(431世帯)