

石巻地方の縄文文化

石巻市文化財保護委員 茂木 好光

歴史の年表では、縄文時代の次に弥生時代がきますが、北海道では、稲作が普及しなかったため、漁撈・狩猟・採集を基盤とした縄文文化がきます。これは、本州の弥生・奈良時代に相当します。

この縄文文化は、東北北部に南下し、北上してくる古墳文化と融合しました。

土器を見ますと、四世紀の縄文文化の後北C2―D式の土器が古墳文化の古式土師器と一緒に出土しています。

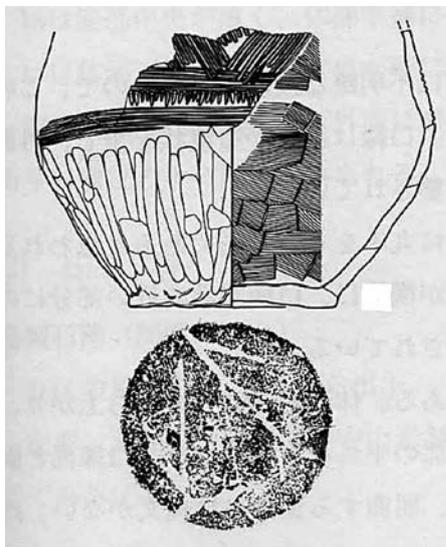
石巻地方では新金沼遺跡(蛇田地区)の竪穴住居跡から、口縁に四つの突起があり、体(胴)部上半部に菱形の微隆起線文様が施される深鉢があります。また、六世紀には、北大1式と考えられる(注)鉢形土器が、五松山洞窟遺跡(漆地区)から出土しています。文様は、平行する沈線文様で縄文土器の特徴が伺われますが、内面には、土師器の特徴である刷毛目(器面の調整痕)と、底がくっつかないようにするために「木の葉」を敷いた痕跡が見られます。そのほか、動物の皮なめしに用いられたとみられる黒曜石製のスクレーパー(搔器)を主体とする石器類が、大崎平野北辺部の遺跡で大量に出土しています。

古墳と言えば、前方後円墳を思い浮かべますが、東北北部の墓は、土壙墓(地面を掘った穴)でした。それが古墳文化の影響を受け、七世紀になり、小さな墳丘を持つ古墳が出現しました(末期古墳)。これは、宮城県指定の和泉沢古墳群(河北、和泉沢地区)にも見られるもので、盛土の上に割石を積み上げ、中央部に退化した横穴式石室を造るものです。石室

からは、鉄斧・土師器・麻手刀・勾玉が出土しており、九世紀〜十世紀と推定され、平安時代まで古墳が造られていた南限の地と言えます。

以上のように、縄文文化は、北上川や三陸海岸を通じて、石巻地方まで拡大し、物資の流通や人の交流を通じて、古代石巻地方の人々の日常生活や精神文化にも大きな影響を与えたと考えられます。

注 報告書では、鉢形土器の年代を弥生後期にしていた。



▶五松山洞窟遺跡出土
北大1式の可能性が考えられる鉢形土器

参考文献

新版『古代の日本』第九巻「東北・北海道」角川書店(一九九二)
熊谷公男『古代の蝦夷と城柵』吉川弘文館(二〇〇四)
石巻市文化財調査報告書第三集『五松山洞窟遺跡』石巻市教育委員会(一九八八)



石巻市立病院

健康コラム

メタボリックシンドローム (内臓脂肪型肥満)とその対策



健診センター所長
神山 泰彦

現在、日本人の死亡原因の3分の2近くを生活習慣病が占めると言われています。生活習慣病のうちでも特に動脈硬化が原因となる病気が増加しており、動脈硬化を進行させるメタボリックシンドロームが注目されています。メタボリックシンドロームとは肝臓や腸などの内臓のまわりに脂肪がたまり過ぎた「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態をいいます。この状態では蓄積された脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌され生理活性物質(種々の臓器の働きを調節する物質)の分泌異常をもたらし、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中といった循環器病などを発症しやすくなります。

メタボリックシンドロームおよび予備軍を含めた割合は男女とも40歳以上で高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人と云われその対策が重要視されています。

現在、日本人の死亡原因の3分の2近くを生活習慣病が占めると言われています。生活習慣病のうちでも特に動脈硬化が原因となる病気が増加しており、動脈硬化を進行させるメタボリックシンドロームが注目されています。メタボリックシンドロームとは肝臓や腸などの内臓のまわりに脂肪がたまり過ぎた「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態をいいます。この状態では蓄積された脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌され生理活性物質(種々の臓器の働きを調節する物質)の分泌異常をもたらし、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中といった循環器病などを発症しやすくなります。

判定は腹囲の異常(男性85cm以上/女性90cm以上)に加え、①高血糖(空腹時血糖が110mg/dl以上)、②高血圧(収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上)、③脂質異常(中性脂肪値が150mg/dl以上またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満)のうち2項目以上が当てはまるとメタボリックシンドロームと判定され、1項目のみが当てはまる場合は予備軍と判定されます。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて増えやすい一方、減りやすいという特徴があります。つまり食習慣の改善と適度な運動により内臓脂肪を減らすことがメタボリックシンドロームに有効な対策となります。喫煙は動脈硬化を進展させますので禁煙も重要です。食習慣の改善と適度な運動および禁煙によりメタボリックシンドロームを改善(予防)する心掛けが大切だと思います。

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歳半～2歳半 3日(火)・10日(火) ●2歳半以上 17日(火)・24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)・26日(木)

★ツインズ・デー 13日(金) ★孫育て広場 20日(金)

★育児講座

9日(月) 子どもの誤飲・心肺蘇生について・23日(月) わらべうたであそぼう

※いずれも午前10時～11時30分 費用無料 申し込み不要

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 13日(金) 体をつかってあそぼう・27日(金) 新聞紙あそび

●1歳半～2歳 6日(金) 体をつかってあそぼう・20日(金) 新聞紙あそび

●2歳～2歳半 12日(木) 体をつかってあそぼう・25日(木) 新聞紙あそび

●2歳半～3歳 4日(水) 体をつかってあそぼう・18日(水) 新聞紙あそび

●3歳～3歳半 10日(火) 体をつかってあそぼう・24日(火) 新聞紙あそび

●3歳半以上 3日(火) 体をつかってあそぼう・17日(火) 新聞紙あそび

★かまっこ広場 (ところ 釜会館)

●あそびの広場(2階ホール) 2日(月) 豆まき・16日(月) ひなまつり制作

●かながるー広場(1階保育室) 9日(月) 豆まき・23日(月) ひなまつり制作

★かもめ広場 (ところ かもめ学園)

●あそびの広場 12日(木) 新聞紙あそび・26日(木) わらべうたあそび

●かながるー広場 6日(金) 新聞紙あそび・20日(金) わらべうたあそび

※いずれも午前10時～11時 (受付:午前9時30分～9時50分)

費用無料、申し込み不要

★ふれあいサロン ～主任児童委員さんと一緒に楽しくあそびましょう～

と き: 2月26日(木) 午前10時30分～11時30分 (受付午前10時～10時20分)

ところ: はまなす保育所 費用無料、申し込み不要

★ベビーマッサージ教室 ～おうちでもできるベビーマッサージ～

と き: 2月23日(月)、3月2日(月)、16日(月) ※3回シリーズで行います

午前10時～11時 (受付午前9時30分～9時50分)

ところ: はまなす保育所 参加費: 1,050円 (ベビーオイル代)

定員: 10組 (生後6カ月までのお子さん) ※兄弟のいる方は託児もあります。

申込方法: 往復はがきに住所、氏名(親子)、お子さんの生年月日、性別、電話番号を記入し申し込みください。(往復はがき一通につき一人の申し込み) 申込者多数の場合は抽選になります。

募集期間: 2月2日(月)～13日(金) (必着)

☎・☎ 市子育て支援センター (はまなす保育所内)

〒986-2133 石巻市長浜町11-6 ☎24-1260

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

2日(月) 豆まき会・集合写真撮影日 4日(水)・5日(木) お店屋さんごっこ品物作り

9日(月) お財布作り 12日(木) 保健指導(楽しく子育てができる方法を知る)

19日(木) お店屋さんごっこ 23日(月)・25日(水) おひなさま作り

26日(木) 子育て座談会 *利用時間 午前10時～11時30分

★すこやか親子クッキング (ひなまつり会)

と き: 3月5日(木) 午前10時～午後0時30分

ところ: 河北総合センター「ビッグバン」

参加費: 200円 定員: 20組 (先着) 予約受付開始: 2月16日(月)

申込方法: 電話またはFAXで申し込みください。

☎・☎ 河北子育て支援センター ☎61-1601 FAX62-2359

河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 FAX62-3684

★子育てひろば ～地域に向かっています～ 午前10時～11時30分

3日(火) 北境・東福田地区 (ところ 北境老人憩の家)

6日(金) 大土・大森・辻堂・三輪田上・中・下・梨の木地区 (ところ 河北親林交流館)

13日(金) 川の上・沢田・後谷地・飯野本地・飯野新田・岩崎地区 (ところ 後谷地老人憩の家)

20日(金) 飯野川地区 (ところ 河北子育て支援センター)

*廃材を使った制作を予定しています。毛糸、布切れ、ボンドなどをお持ちください。

☎・☎ 河北地区保健推進委員・河北子育て支援センター ☎61-1601

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(祖父母と孫)と一緒に指導者と遊びましょう～

・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

※親子の上靴、飲み物、着替えなどをお持ちください。

費用無料 申し込み不要

【わいわいあそびのメニュー】

●0・1歳親子

3日(火) スクエア『豆まき会』 5日(木) 新聞紙で遊ぶ

10日(火) お話ペープサート 12日(木) お話ペープサート

17日(火) お話ボランティアの読み聞かせ 19日(木) おばあちゃんの読み聞かせ

24日(火) 制作『おひなさま』 26日(木) 制作『おひなさま』

★でんわ相談・来所相談 ～ひとりで悩まないで～

月～金曜日 パプラ ☎72-4670

桃生育て支援センター「キッズホーム」(パイオ研修センター内 ☎76-4521)

●ピヨピヨキッズ(0・1歳親子) 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)

●わくわくキッズ(2歳以上親子) 4日(水)・10日(火)・18日(水)・25日(水)

●遊びの広場開放 3日(火)・17日(火)

※いずれも午前9時30分～11時30分 申し込み不要

★どんぐり子育て広場

と き: 2月24日(火) 午前10時～11時30分 (受付午前9時30分～)

ところ: 桃生保健センター 参加費: 一家族100円

持ち物: 飲み物、おしぼり 申込期限: 19日(木)まで電話で申し込み

☎・☎ キッズホーム ☎76-4521

★子育て相談 月～金曜日 午前9時～午後5時 ☎76-4521

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 *もうすぐママになる方も遊びに来てね*

～親子(祖父母と孫)と一緒に、指導員と遊びましょう～

・午前10時～11時30分 費用無料 申し込み不要

※親子の上靴、飲み物、着替えなどをお持ちください。

【わいわいあそびのメニュー】

●北上公民館

2日(月) 豆まき会

9日(月) ボランティアお母さんの読み聞かせ

16日(月) 運動遊び

23日(月) 親子リズム遊び

●北上保健センター

4日(水) お話エプロンシアター

18日(水) 新聞紙で遊ぶ

25日(水) 制作『おひなさま』

牡鹿地区子育て支援 (牡鹿保健福祉センター ☎45-2113)

★子育て支援事業『ぐんぐん すくすく』

12日(木) 午前10時～ 牡鹿第一保育所 豆まき大会

26日(木) 午前10時～ 牡鹿第一保育所 お別れ会

*事前に参加登録が必要

☎登録 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★ひよこの会 ～新規メンバー募集～

毎週火曜日 午前10時～ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

・自由遊びとお母さん同士の情報交換を行っています。

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

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

～いろんなお友達と親子で楽しく遊びましょう!～

26日(木) 午前10時～11時30分 雄勝母子健康センター



◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

歩く楽しさに、今…夢中です!健康と若さを保つように、同僚の厳しいアドバイスを受けながら、昨年からはじめた「ウォーキング」。運動オンチの私でも無理なくでき、毎日楽しく…歩いています。確かに変わってきた感じ!いい感じ!(ありがとう!)

無理せず続けること。「継続は力なり」をジッカンしている毎日です。

外見も中身も若返るように、明日の私を夢見て!ガンバッテマス! ㊦

