

## 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ヶ月～2歳5ヶ月 10日(火)・17日(火)
- 2歳6ヶ月以上 24日(火)・31日(火)

### ★すくすく赤ちゃん

- ネンネ・寝返りグループ 12日(木)
- ハイハイ・ヨチヨチグループ 26日(木)

### ★マタニティおしゃべり広場 30日(月)

妊婦さんの交流広場です。気軽に参加してください。

いずれも午前10時～11時30分

費用無料、申込みは不要です。自由にご参加ください。

### ★料理教室(離乳食中期)要予約 19日(木)

費用無料、時間は午前10時から11時30分です。

## 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

- 0～1歳半 6日(金)・20日(金)
- 1歳半～2歳 13日(金)・27日(金)
- 2歳～2歳半 18日(水)
- 2歳半～3歳 11日(水)・25日(水)
- 3歳～3歳半 2日(月)・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、申込みは不要です。自由にご参加ください。

(受付時間は午前9時30分～9時50分)

## 河北子育て支援センター

(飯野川保育所内 ☎61-1601)

### ★あそびの広場

毎週月・水・木曜日にセンターを開放しています。ぜひ、遊びに来てください。

利用時間 午前10時～午前11時30分

## ★子育て広場

- 13日(金) 北境・東福田地区(北境老人憩の家)
- 17日(火) 大土・梨の木・大森地区(大森公民館)
- 20日(金) 辻堂・三輪田地区(親林交流館)
- 24日(火) 福地・横川・谷地地区(福地林業センター)
- 31日(火) 針岡地区(原生活センター)

※参加申し込みが必要です。

## 河南子育て支援センターパプラ ☎72-4670

### ★わいわいサロン

河南農村環境改善センター2階(パプラ)

- 0・1歳親子(火)10日・24日
- 2歳以上親子(木)12日・19日・26日

午前9時30分～11時30分

親子の上靴・おやつ・着替えなどをお持ちください。

指導員(楯石・大石)と一緒に、親子でわいわい遊びましょう!

♥素敵なママ友達が見つかるかも…。さあ!は・じ・め・の・一・歩!



## 桃生地区子育て支援

### ★遊びの広場(桃生保健センター ☎76-3360)

11日(水)、18日(水)、25日(水)

### ★遊びの広場(桃生文化交流会館 ☎76-3418)

7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)

### ★遊びの広場出前事業(桃生文化交流会館 ☎76-3418)

24日(火)

※いずれも午前9時30分からで、申し込みが必要です。

## 北上地区子育て支援事業 ひまわりキッズ

(北上保健センター ☎67-2301)

### ★ひまわりキッズ

5月12日(木) 午前10時～

### ★ひまわりキッズフリー

5月25日(水) 午前10時～



## 石巻市立病院

# 健康コラム

## 運動不足って 言われても

人間の健康とは肉体的、精神的かつ社会的に良好な状態であること、と言われていて。加齢と共に体のあちこちに不具合が生じるのは避けられない。これをいかに遅くするかが、健康でいられる秘訣である。このためには、適度な運動をしましょうと良く言われるが、一番手っ取り早いのはウォーキング、歩く事でしょう。

運動には有酸素運動(エアロビクス)と無酸素運動(アナロビクス)があり、有酸素運動にはエアロビクス運動、ウォーキング、自転車、水泳などがあり無酸素運動は短距離走、短距離水泳等がある。有酸素運動の目安としては心拍数が百から百二十程度、これ以上は無酸素運動領域と言われる。心拍数測定は六秒間数えて十倍、または五秒間数えて十二倍すると良い。手首の内側、親指側を人差し指、中指、薬指の三指でそっと触れると測定しやすい。

運動を始めたとしても、天気予報では雨になるらしい、風が冷たくて体に悪い、目の前を黒猫が横切った、はたまた霊柩車に出会ったなどと高尚な理由により継続も難しい。また運動効果が短期間で現れないことも一因である。さらにお付き合いで参加するとか、何となく運動するなどでは効果は全く期待出来ない。そこで、運動を始めるには、自分なりに簡単に達成出来る目標を立ててから行動し、運動中は使用している筋肉を意識すること、そして苦しい運動より楽しい運動を心がけることにより、健康になれるかもしれない。個人的経験から言えることは、最初から無理はしないことである。指導書などに四〇分から六〇分のウォーキングと書いてあるが、出来るわけが無い。はじめは一〇分から十五分で充分。体が慣れて来たら時間を延ばせば良い。効果は六ヶ月後ようやく現れ、血圧は右肩下がりとなり、中性脂肪は三桁から二桁安定となった。健康は一日にして成らず。



臨床検査室技師長  
石井 達也

## 表紙から

4月11日、北村小学校の新校舎での入学式を取材しました。木の香りが漂い、光をたくさん取り入れた校舎には、新入生の元気いっっぱいの笑い声が響いていました。一年生18人の笑顔から、新「石巻市」の明るい未来が感じられました。(し)

## 編集後記

創刊第2号をお届けします。4月1日付で異動してきました。手探りで編集作業でしたが、皆さんの協力で、何とか担当の誌面をまとめることができました。これからよろしくお願います。(あ)

## 石巻市の人口と世帯数

♂	82,691人(-1,238人)	♀	88,268人(-929人)
♂♀	170,959人(-2,167人)	🏠	58,697世帯(+460世帯)

平成17年4月1日現在  
( )内は昨年同月比

## 宝ヶ峯遺跡と齋藤家

石巻市教育委員会 生涯学習課

河南地区には、種々多様な文化財がありますが、その中で特に有名なものが前回も紹介された宝ヶ峯遺跡です。

宝ヶ峯遺跡は、明治四十三年（一九一〇）に、第九代齋藤善右衛門が開運山と名付けた自宅裏山に、別荘を造るための道路を造った際に発見したものです。多数の土器や石器が出土したため、善右衛門は当時、人類学の第一人者であった東京大学の坪井正五郎教授を招聘しました。坪井教授は、発見箇所を調査し、「瓦礫も学びの道の宝」という言葉を残しました。これが、宝ヶ峯遺跡という名称の語源です。後に第十代齋藤善右衛門が発掘調査を行い、多くの土器や石器、土偶、骨角器を得ています。このとき東北大学の松本彦七郎、長谷部言人両教授と共に分層的な発掘調査を行ったことでも知られています。

また、東北地方の縄文時代後期（約三千〜四千年前）を代表する遺跡であるとして、昭和三十三年、東北大学の伊東信雄教授が「宝ヶ峯式」という土器型式を提唱し、今では広く使用されています。



齋藤家の広間と庭園の一部

現在、宝ヶ峯遺跡から出土した土器や石器の一部は、

齋藤家の邸内にある、宝ヶ峯縄文記念館に展示されています。記念館は土蔵を改装して造られた建物で、邸内の落ち着いた雰囲気をつくり出しています。

さて、宝ヶ峯遺跡を発見した齋藤家の祖は、「齋藤家系図」によると、葛西氏家臣齋藤老岐と伝えられています。天正十八年（一五九〇）、葛西氏没落とともに前谷地に移住、老岐の二・三男が帰農したと伝えられますが、詳細は不明です。現在地である前谷地黒沢に居を構えるようになったのは元禄・正徳期（一七〇〇年頃）と推測され、約三百年が経過しました。



宝ヶ峯縄文記念館展示の土器群

初めは前谷地村の大規模自作農、後に大肝入となった齋藤家は、第九代齋藤善右衛門のときに最盛期を迎えます。そのため、齋藤家は通称「齋善（屋敷）」と呼ばれています。家業は農業でしたが、二代目から九代目までは酒造業も営んでおりました。現在、齋善資料館として使用している建物は、元酒造蔵です。

現存する建物の大半は、天保年間（一八三〇〜四四）に新築または改築されたものと考えられています。

庭園は、四季折々の風景を楽しむことができます。四月下旬のシタレザクラ、五月のヤマツツジや新緑、夏の青葉、秋の紅葉、冬の雪吊り、雪景色などです。また、ところどころにある池や石燈籠も庭園に彩を添えています。

## 平成17年度みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」実施要項



統一テーマ

「地域づくりとグローバリゼーション」

平成3年に県下初として始まったみやぎ県民大学も今年で15回目を迎え、記念講座として12回にわたり本学において開講いたします。

新市誕生とともに身近なコミュニティから日本、そして世界に発信する人・街づくり、新しい技術などをさまざまな視点から考え、見いだすことに主眼を置いて、皆さんとともに考えていきます。

開講期間	5月19日(木)～8月4日(木) (全12回) 毎週木曜日 午後7時～午後8時30分(90分)
会場	石巻専修大学4号館1階4101教室(駐車場あり)
受講料	無料
対象	16歳以上の県民の方
募集人数	200人(人数に達し次第締め切ります。)
申し込み期間	5月6日(金)～5月14日(土) (消印有効)
申し込み方法	往復はがき 〒986-8580(住所記入不要) 石巻専修大学開放センター 開放講座係 宛

①郵便番号②住所③氏名④性別⑤年齢⑥職業⑦電話番号をのりなく明記のうえ参加者1名につき、1通でお申し込みください。

ホームページ [www.isenshu-u.ac.jp](http://www.isenshu-u.ac.jp) の専用フォームからも申し込みができます。

備考 講師の都合などにより、講演日が前後する場合があります。問い合わせ ☎0225-22-7711(代) Eメール:kaiho@isenshu-u.ac.jp

回	日	講師	テーマ
1	5/19	理工学部助教授 阿部 知 顕	開講式 微生物の世界と地域社会へのかかわり -細胞性粘菌を例にとって-
2	5/26	経営学部教授 日野 博 明	地域からの情報発信 -インターネットによるグローバリゼーション-
3	6/2	理工学部教授 若 月 昇	電力供給は直流へ、大学間は交流へ
4	6/9	経営学部助教授 大 津 幸 一	地域づくりと外国語 -英語のグローバリゼーション-
5	6/16	理工学部教授 鈴 木 均	グローバリゼーションが当たり前だった世界
6	6/23	理工学部助教授 根 本 泉	ジュリアス・H・シーラーと新島 襄
7	6/30	理工学部教授 高 津 宜 夫	ロボコンから世界が見える
8	7/7	理工学部助教授 工藤すばる	石巻専修大学の新情報ネットワーク紹介 -安全とグローバル化への対応-
9	7/14	理工学部助教授 指 方 研 二	電池のはなし
10	7/21	理工学部教授 山 崎 省 一	地域づくりと健康
11	7/28	経営学部教授 阿 部 康 一	地域間格差と差別の心理学
12	8/4	経営学部特任教授 豊 島 義 一	会計とグローバリゼーション 閉講式

主催/宮城県教育委員会 共催/財団法人石巻地域高等教育事業団