

4月から7月は「健康づくりチャレンジ期間」です！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

松浦市民健康づくり10の心得

毎年4月～7月は「健康づくりチャレンジ」期間です！

- 野菜は毎食必ず食べる**
※健康日本21(第2次)における1日の野菜摂取推奨量は350gとなっています。
- 一手間かけた料理を作る**
- 今より10分多く体を動かす**
- 自分なりのストレスとの付き合い方を見つける**
- 週2回休肝日をつくり飲むときは適量までにする**
※健康日本21(第2次)では、健康ある高齢な飲酒量として1日の純アルコール* 男性20g、女性10gと定めています。
*純アルコール量＝お酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8 (例) 酒1-5(500ml)×40→200ml×0.8=160g
- 禁煙に取り組む**
- 年に1回はお口のチェックをする**
- 年に1回は健診を受ける**
- 早寝・早起き・朝ごはん**
- 週に1回は仲間と集う**

松浦市・松浦市健康づくり推進協議会

『松浦市民健康づくり10の心得』をご存じですか？

松浦市では、市民の皆さんに健康づくりを主体的に取り組んでいただく指針として、「松浦市民健康づくり10の心得」を平成27年に作成しましたが、ご存じですか？健康を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」「健診による健康づくり」の7つの分野に分け、次世代と高齢者の特性に対応した取り組みと併せて健康づくりを推進しています。

◆健診による健康づくり

6月から各地区で住民健診が始まっていますが、もう健診は受けられましたか？

生活習慣病は自覚症状がないまま進んでいきますので、私たちの体の状態は健診で検査を受けないとわからないものです。また、健診は受けて終わりではありません。健診の結果は、日頃の生活習慣を反映していますので、自分の生活を見直すきっかけにもなります。

生活習慣病の予防・早期発見のために、年に1回は必ず健診を受けましょう。

◆住民健診は7月6日(水)まで行っています！

住民健診は、各種がん検診と、特定健診などを一度の受診で済ませることが出来る総合健診です。まだ健診を受けていない人も、この機会にぜひ受診しましょう！

わたしたちの郷土

123
巻



中世の松浦(89) 鷹島海底遺跡

～出前講座行政編 水中考古学について 志佐小学校6年生～

6月9日、志佐小学校の6年生の皆さんに出前講座を行い、元寇や国史跡鷹島神崎遺跡、元寇沈没船、出土した遺物についての話をしました。6年生になると社会科学習の一環で歴史の授業があります。今回、授業の進ちょくとあわせて、講座を開いていただきました。

社会の教科書によると元寇が鎌倉幕府の滅亡のきっかけとなった我が国の歴史にとつて重要な事件とされています。講座では、鷹島1号沈没船と鷹島2号沈没船の発見の様子をスライドや映像によって紹介しました。また、鷹島で採取した、「壺」や「碗」「磚(レンガ)」などの「元寇遺物」に触つてみよう「特設コーナー」を設置し、本物の遺物に触れてもらいました。併せて、3Dプリンターで復元した模型「つぼう」「矢」「槍」などを手に取り大きさを体感してもらいました。なかでも「冑」は人気で子供たちは、冑をかぶつて大きさを実感しました。

復元模型を手に「教科書に載っている「つぼう」は火薬を使う当時の最新兵器であり、以前は爆発音で驚かすものといわれていましたが、X線を使った最新の研究で殺傷能力があることがわかりました。これも鷹島の遺物があったから判明したことです。」と説明すると、「へえ〜！」と感心を示してもらいました。

6年生の皆さんには、鷹島が我が国の歴史で重要な場所であったことを理解してもらおうとともに、興味を持って受講していただいたのではないかと思います。

教育委員会文化財課では、出前講座の依頼があれば、さまざまな資料を持って伺います。ぜひ、ご利用ください。



▲ 志佐小学校での出前講座の様子

My current playlist — 最近のお気に入りの音楽 —



クリスティー・マツカワ
Christie Matsukawa
アメリカ出身

こんにちは！
外国語指導
助手です。



皆さんこんにちは！夏がやって来ましたね。暑さに勝つには、友達と集まって、ステキな音楽をききながら、バーベキューをするのが一番です。みんな音楽の好みはそれぞれですが、最近の私のお気に入りの音楽は、Fifth Harmony というグループの『Work from Home』、Justin Bieber の『Love Yourself』などです。そして、私が大好きなバンドBIG BANGの歌。ビッグバンは韓国のアイドルグループで数年前から日本でも活躍していて、韓国語、日本語それから英語でも歌っています。

数カ月前に大阪のKポップカフェに行きました。お店の中は、いたるところ韓流グッズで飾られていました。私はメニューの中から『ビッグバン・スペシャル』を注文しました。このメニューは、注文したドリンク

に好きなバンドのロゴをつけてくれて、それに合うデザートがついてくるというものでした。写真は私がオーダーしたものです。また大阪に行くことがあれば、ぜひこのカフェに行きたいと思います。

韓国の音楽は大好きですが、それだけではなく、私にとって音楽は朝食であり、昼食であり、夕食でもあります。音楽は万国共通で、音楽を通していろいろな人々と交流することができます。英語を学びたい人には、英語の音楽を聴くことから始めることをお勧めします。

誰にでも心に響く音楽がきっとあるはず。皆さんがそれを見つけ出すか、もし幸運であればいつの日かその音楽が皆さんを見つけることでしょう。



図書館の
おすすめ

BOOK
本

市立図書館
☎ 0956-72-4677



松浦市ホームページで
「松浦市立図書館」を検索

土日、祝日も開館しています。(年末年始、臨時休館を除く)



『妖怪の子預かります』

廣嶋玲子／著
東京創元社

ふとしたはずみで子預かり妖怪うぶめの住まいを破壊した弥助。罰として妖怪の子を預かるように命じられる。夜な夜なやってくる子妖怪に振り回され…。人間と妖怪のやり取りが心地よく描かれた心温まるファンタジーです。



『そして 谷川俊太郎自選詩集』

谷川俊太郎／詩 下田昌克／絵
銀の鈴社

どこか心にひっかかる詩、じわじわ心にしみてくる詩。そんな詩に出会ったら、それはあなたの生涯の友だち。音楽や絵画を楽しむように味わってみましょう。子どもにもわかる言葉で真実の世界をうたった詩集です。

◆◆◆あかちゃん・子どものお気に入り！◆◆◆



溝上智子さんと紗菜ちゃん(2歳)

このコーナーでは図書館に来てくれたあかちゃんや子どもたちのお気に入りの一冊を紹介します

【お気に入りの本】

『きんぎょがにげた』五味太郎／著 福音館書店

【お母さんからひとこと】

いろいろな年齢のお友達と会えるので、図書館のおはなし会は親子で毎週楽しみにしています。季節やイベントに合わせた本やパネルシアターなど毎回工夫されていて親子で楽しんでいます。

図書館には、布の絵本や大きい絵本など、家にはない本が沢山あるので新しい発見の連続です。色々な本を読んでいます。中でも『きんぎょがにげた』や『ももんちゃん』シリーズ、かがくいさんの『だるまさん』シリーズがお気に入りです。

※図書館ではお母さんとあかちゃんの来館もお待ちしております！