

中世の松浦 (80) 鷹島海底遺跡

教育委員会では、夏休み期間中に、鷹島歴史民俗資料館 鷹島埋蔵文化財センター体験学習を実施しました。

この企画は、教科書に出てくるモンゴル襲来（元寇、蒙古襲来）に関連した施設・史跡などを見学することで、郷土に誇りを持ち、郷土を愛する児童・生徒を育成することを目的とし、昨年度から開催しています。

今年は、8月4日に今福小学校の24人、8月26日に養源小学校の16人の皆さんが参加しました。

鷹島歴史民俗資料館、鷹島埋蔵文化財センターでは、文化財課の職員の説明を聞きながら鷹島海底遺跡から発掘された遺物の見学や、今年6月に確認された鷹島2号沈没船の映像を見ました。

特に、教科書に掲載されている『蒙古襲来絵詞』に描かれている「てつはう」の実物にはとても興味を示してもらいました。また、元寇の遺物を3Dプリンターで出力した復元模型の胃をかぶったり、矛などに触れたりすることで大きさなどを体感してもらいました。午後からは、リニューアルオープンした鷹島モンゴル村や鷹島肥前大橋を見学しました。

児童の皆さんの感想では、「鷹島の歴史などが知れてよかった」、「海の中にいるようなものが見つかっているのを聞いてとてもびっくりした」、「三軍のことや海底を調べる時の服など分かりやすい説明がよかった」など、鷹島の歴史や海底での調査について高い関心を示してもらいました。

教育委員会では、このような体験学習のほかにも、講演・出前講座などを実施しています。ご希望される人は、気軽にお尋ねください。



▲見学の様子

あなたの健康お手伝いします



いきいき松浦21(第2次)の紹介 ~飲酒について~

健康分野ごとに市民の皆さまに実践していただいたことをシリーズで紹介しています。

問合せ先=健康ほけん課健康推進係
☎内線129、166

松浦市民健康づくり10の心得
5つめ「週2回休肝日をつくり、
飲むときは適量までにする」

Q. 週2回休肝日を作ったり、飲むときは適量までにすることがなぜ必要なのですか？

A. いきいき松浦アンケートで飲酒状況についてみると、ほとんど飲まない人と毎日飲む人に大きく分けられます。「ほぼ毎日飲酒する」人の割合は、高齢者で19.3%、成人で16.5%、若年者で15.2%と高齢者の飲酒割合が高い状況でした。

飲酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるとともに伝統や文化の一部として深く浸透している一方で、過度の飲酒はさまざまな健康障害の原因となるため注意が必要です。飲酒に伴う健康障害には、肝臓・すい臓疾患をはじめ、メタボリックシンドロームに関わる高血圧・脂質異常症・高血糖、アルコール依存症、認知症、うつ病の危険性を高めるなどがあり、心身両面に悪影響となる場合が多く見受けられます。

週2回休肝日を作ることや適量を守ることは、飲酒に伴うさまざまな健康障害を予防することにつながります。



Q. 具体的にはどんなことに取り組みればいいのですか？

A. 飲酒による健康障害について正しく理解し、健康保持のために肝臓に適度に休憩を与え、適正飲酒を実践しましょう。健康日本21(第2次)では、節度ある適正飲酒量として、1日の純アルコール摂取量を男性20%、女性10%と定めています。

《純アルコール20%に相当するアルコールの例》
ビール500ml、日本酒180ml、焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキー60mlなど

市民一人一人が飲酒による健康障害を予防するために取り組むこととして、以下のことを実践しましょう。

- ・週2回休肝日を作る。
- ・飲酒に伴う健康障害を知る。
- ・適正飲酒量を守る。
- ・年1回健診(検診)を受ける。
- ・お酒の買い置きをしないで飲む分だけを買う。
- ・未成年者、妊産婦は飲酒しない。

Bachelorette Party ーバachelorette・パーティーー



クリスティー・マツカワ
Christie Matsukawa
アメリカ出身

皆さん、こんにちは。今年の夏は暑かったですね。何か楽しいことがありましたか？

松浦のALTになって3年になります。私は夏に日本にずっといたのは初めてでしたが、日本にいて本当に良かったと思っています。なぜなら、友達が結婚するという嬉しいニュースが飛び込んできたからです。

友達が今年の夏結婚すると聞いて、とても嬉しくて、どんなに喜んでるかを表すために、彼女のために『バachelorette・パーティー』を計画しました。『バachelorette・パーティー』とは、花嫁の女友達が集まって、独身最後の日にパーティーを開いて、結婚のお祝いをするのです。

通常は、披露宴の一部として開催されるのですが、私の友人は披露宴をしなかったため、彼女の親しい女友達が集まって行くことにしました。私たちは、たくさんおしゃべりをして、豪華なディナーを食べて、贈り物をしたりしました。

バachelorette・パーティーを企画する人の中にはリムジンを借りて、いろいろな場所に行ったりします

が、私たちはそれほど騒いだりせずに、落ち着いたとても素敵な時間を過ごすことができ、友達は幸せな結婚生活をスタートさせました。

今思い出しても、その夜は、素敵な仲間たちとおいしい料理、そして素晴らしい思い出がたくさんありました。私にとっても初めてのバachelorette・パーティーでしたが、あれ以上のパーティーはないと思います。



図書館の おすすめ本

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



『今伝えおきたい 庭師のワザ: 剪定・結び・石・植栽の手法を図解でわかりやすく』
秋元 通明 / 著 誠文堂新光社

先代から教わった技を、その道50年の庭師である著者が次世代に向け解説する実用的な1冊。表紙などすべての図も、自らコツコツ描きためたというから驚きです。日本庭園を守る日々の仕事や、身だしなみ・心構えなど昔気質の粹で堅実な職人の世界が伝わってきます。



『ざしきぼっこ』
武田 美穂 / 作 あすなろ書房

「こわいおともだちシリーズ」2作目は東北の民話でおなじみ「ざしきわらし」。となり村のおじいちゃんの家にお泊まりに行く途中、けんたは山道で小さな女の子2人と出会います。お茶わんとおはしを抱えて歩く2人の正体は？ ちょっと不気味、でもかわいい怪談絵本です。

◆◆◆あかちゃん・子どものお気に入り◆◆◆ 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



志佐町高野免の森 千与野ちゃん (1歳)

【お気に入りの本】

『いないいないばあ』松谷みよ子 / 著 童心社

【お母さんからひとこと】

0歳の時にプレゼントした「いないいないばあ」が1歳になった今も大好きで、一人でやっとならぬように読みました。ページをめくりながら一緒に「いないいないばあ」と楽しそうに言っています。これからもたくさんの絵本を読んで心の豊かな子に育ててほしいです。近日、おはなし会デビューしたいと思っています。

※図書館ではお母さんとあかちゃんの来館もお待ちしています！