敬老の日」に寄せて

敬老の日を迎えるにあたり、皆さまのご長寿を心からお慶び申し上げますとともに、松浦市民を代表してお祝いを申し上げますが、現在松浦市には、七十歳以上の方が約六千人いらっしゃいますが、られ、家族のため、社会のために歩んでこられました。現在の松浦市が、今日の発展を遂げられたのも、皆さまのご長寿を心からお慶び申しのたまものであり、心からの感謝と敬意を表します。

目標としなければならないと思っております。のではなく、さらに一歩進めて「長寿を喜ぶことのできる社会」を私は、これからの社会は、今までのように単に「長寿」を目指す

が十分維持されている社会、であります。

が十分維持されている社会、であります。

が十分維持されている社会、であります。

とは、高齢者とその家族が、地域的に社会活動に参加し貢献できる社会、高齢者とその家族が、地域の世の中において安心して生活できる社会、高齢者が健康で積極的に社会活動に参加し貢献できる社会」とは、高齢者が健康で積極

まいる所存であります。い高齢社会を支えるまちづくりの推進」に向け、一層の努力を重ねてい高齢社会を支えるまちづくりの推進」に向け、一層の努力を重ねてこのような考え方に立ち、私は、総合計画に掲げる「豊かで明る

げ、お祝いのことばといたします。発展にお力添えを賜りますようお願い申し上

どうか皆さまにおかれましては、いつまでも御壮健で、松浦市の



平成22年9月

松浦市長 友 広 郁

洋

わたしたちの郷土

-56 巻 -

中世の松浦(2)鷹島海底遺跡

この種の銅造のうちでも優品に数えられています。 この種の銅造のうちでも優品に数えられています。 仏像の像高は77秒、高麗時代前期の作品ですが対馬・壱岐います。 仏像の像高は77秒、高麗時代前期の作品ですが対馬・壱岐に見られる高麗仏とは少し作風の趣が異なり、より中国の影響にに見られる高麗仏とは少し作風の趣が異なり、より中国の影響にに見られる高麗仏とは少し作風の趣が異なり、より中国の影響にに見られる高麗仏とは少し作風の趣が異なり、より中国の影響に関いる。

江戸時代の終わり頃、舩唐津の猟師が、原の海岸に「アオギタ (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで海の色が変わること)」が生じたという夢を見て、翌朝 (魚の群れで)ます。

の仏像を「原の釈だと伝えられていだと伝えられています。鷹島ではこ

この仏像は、元軍が船に安置して礼拝していたものと考えられ、

連像」と呼んでい

▶ 「長崎県の文化財」から転載

市報まつうら 平成22年9月号

入しましょう。 的に転出している人 ◆交通事故災害とは

平成22年度 交通災害共済 加入受 付中

問合せ先=市民生活課住民・年金係☎内線124

とになりました。 9月末日でその保険期間が終了します。また、同保険 現在、『市民交通傷害保険』に加入している人は 諸般の事情により、今後の加入受付を終了するこ

の加入受付けを行います。 自動車や電車などの交通機関が発達している今日、 これに代わる交通傷害保険として、『交通災害共済』

のときのために、

家族そろって『交通災害共済』に加

いつ交通事故災害に遭うかわかりません。『もしも』

旅客船、旅客機などの接触、衝突、 ▼加入できる人 国内で自動車、汽車、 本市に住民登録または外国人登録をしている人、就学(学生)のため一 電車、 原動機付自転車、 転覆などにより事故に遭った場合 自転車 (16インチ以上)、 時

▼共済掛金

加入者1人につき500円

※平成2年度中にすでに加入している人は、 加入の手続きは不要です。

加入申込書が受理された日時から平成23年3月31日まで

*支払われる見舞金 万円から最高100万円まで

▼見舞金の請求期限 災害の程度に応じ、

事故発生日から2年以内

▶申込方法

および加入者の氏名を記入し、 市民生活課、 各支所および各出張所に備え付けの加入申込書に住 掛金を添えてお申し込みください。

9月は 食生活改善普及運動」 健 康增進普及月間」 実施期間です!! および

問合せ先=健康ほけん課健康推進係☎内線168

齢者が増加している社会背景を考えると、元気で若い時から 健康増進」に取り組んでいかなければなりません。 生涯のテーマです。高齢化に伴い、 |健康| は赤ちゃんから高齢者に至るすべての世代にとっての 認知症や寝たきりになる高

1に運動 2に食事

〜健康寿命を伸ばしましよう〜 しっかり禁煙 最後にクスリ

普及月間の統一標語です。 どが重要なキーワードとなります。 予防」となる運動・食事・禁煙な 予防ができる病気ですので、「一次 代表される生活習慣病は、健康づ 病・がん・心臓病・脳卒中などに くり(生活習慣の改善)によって この言葉は平成22年度健康増進 糖尿

多いことでしょう。ここでは食事 をテーマにして考えてみたいと思 います。 め、「夏バテお疲れの9月」の人も 暑さによる食欲不振が原因のた

①野菜不足の解消

②朝食習慣

り、普段から良い生活習慣を意識 どなかなか行動を起こせなかった しているけど行動が続かなかった 食事に関しては、 関心はあるけ

所

という統計があります。そこで、 ①野菜不足は、あとトマト半分-りする人が、全体の60%程度いる

②おにぎりでオハヨウ!

着いてからでも手軽に食べられる らでも頬張れる、あるいは職場 に楽しんで食べられます。 自分の好きな具を工夫すればさら 皿半分が必要です。またおにぎり はトマトなら半分、野菜炒めなら すので、残りの100%を取るに を取り入れてみてはどうでしょう。 の平均的な摂取量は約250%で 上とされています。しかし日本人 野菜の摂取量は1日350%以 朝、 出掛ける支度をしなが

てはいかがでしょうか? だけ健康に気を配る強化月間にし は9月の1カ月間、 の基本はまず健康からです。まず 趣味を楽しむのも、すべての生活 家庭のために仕事をするのも、 普段より少し