

# 天神書簡 ～福岡事務所便り～



福岡シティプロモーション推進員「2年生」になりました。



昨年7月、私たちは松浦市の「福岡シティプロモーション推進員」に着任しました。松浦市を編集者とデザイナーの目で見つめ、その魅力と、まだ埋もれている宝ものを掘り出し、さまざまな松浦体験を重ねた無我夢中の1年でした。

ここに、今あたためているPR企画 ※写真と一緒に私たちの今の想いをしたため、2年目の歩みをみなさんと共に踏み出したいと思えます。

●編集 園田祐子(写真左)  
「meets!」の制作を通して、松浦市とは3年半前からご縁がありました。が、「推進員」という立場であらためて市民の一人になった時、見えなかつたたくさん松浦の魅力に気づきました。松浦のみなさんの当たりまえの「日常」が福岡の都会人にとっては、贅沢な宝物です。海のまちの美味、稀有な歴史…これからもその発信につとめていきます。

●コミュニケーションデザイナー 中村友香(写真右)  
訪れるたびに感じる松浦市の「あたたかさ」。福岡で仕事をしていると心が荒むこともあり、松浦の方と話したり、海を見たり、美味しいものを食べたりすると、すっかり癒やされ、心も体も満たされます。これからもプロモーションに力を入れ、福岡の人々にこの気持ちを「おすそ分けしたい!」と思えます。

●編集 園田祐子(写真左)  
「meets!」の制作を通して、松浦市とは3年半前からご縁がありました。が、「推進員」という立場であらためて市民の一人になった時、見えなかつたたくさん松浦の魅力に気づきました。松浦のみなさんの当たりまえの「日常」が福岡の都会人にとっては、贅沢な宝物です。海のまちの美味、稀有な歴史…これからもその発信につとめていきます。

昨年7月、私たちは松浦市の「福岡シティプロモーション推進員」に着任しました。松浦市を編集者とデザイナーの目で見つめ、その魅力と、まだ埋もれている宝ものを掘り出し、さまざまな松浦体験を重ねた無我夢中の1年でした。



お問合せ・ご意見など 商工観光課福岡事務所 ☎092-406-2180 Eメール matsura.f@city.matsura.lg.jp

## 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 ～身体活動・運動について～

市報7月号から健康分野ごとに市民の皆さまに実践していただきたい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  
3つめ「**今より10分多く体を動かす**」

Q.なぜ「今より10分多く体を動かす」のでしょうか?  
A.運動の健康に対する効果の知識は普及しつつありますが、いきいき松浦アンケートでは、「週に1回以上運動する」割合は、20～39歳で21.0%、40～64歳で26.7%、65歳以上で42.3%と運動を実際にする人の割合は若い世代ほど少ないのが現状です。

習慣(30分以上・週2回以上)をもつようにしていきましょう。

日常生活の中で無理なく運動を実施する方法が求められている中で、厚生労働省が平成25年に発表した「健康づくりのための身体活動指針」では、1,000歩のウォーキングに相当する運動に要する時間は10分程度ということで、多くの人が取り組みやすいように「今より10分多く体を動かしましょう(プラス・テン)」という目標を定めました。

Q.具体的にはどんなことに取り組みばいいのですか?  
A.市の健康づくり対策としては、全世代を通して「歩く」ことを推進するとともに、運動がもたらす健康づくりへの効果について啓発を図ることにしています。

また、市民一人一人が身体活動・運動について取り組むこととして、以下のことを実践しましょう。

- ・今より10分多く体を動かす。
- ・運動に関する情報に関心を持ち、運動の効果と意義を知る。
- ・ウォーキングに取り組む。
- ・適度なスポーツ、運動を継続して行う。
- ・職場やPTA、地域のスポーツイベントに参加する。
- ・こどもは外遊びの時間をつくる。

生活習慣病対策に加え、骨や関節、筋肉が衰えて要介護や寝たきり状態につながるロコモティブシンドロームや認知症の防止にも有効です。まずは10分多く体を動かすことから始め、運動

# 東日本大震災復興支援 ～石巻より～ ②

松浦市派遣職員 高松 亮

5月30日、東日本大震災以降一部区間（高城町～陸前小野駅間）の運転を見合わせていたJR仙石線（仙台～石巻間）が全線開通し、あわせて仙石東北ライン（仙台～石巻間を最短52分）が新規開業しました。

JR仙石線は利用者も多く仙台市と石巻市をつなぐ重要な交通手段ということで、石巻完全復興に向けて市民の皆さんも待ち望んでいたことだと思います。

当日、石巻駅では朝8時半から式典があり、小学校鼓笛隊の演奏や仙台発、開通一周年の車出し、出発イベントが催され、駅周辺では出店、ラジオの生中継がありました。

イベントには、歌手の水木一郎さんや石巻出身の歌手遠藤正明さんが招かれ、またアニメをこよなく愛するコスプレイヤー（コスプレした人※石巻市は漫画家の石ノ森章太郎「サイボーグ009」などのマンガ館があるためイベントが催された、マンガ列車（マンガタンライナー）の震災後初めての乗り入れを一目見ようと集まっ



▲4年ぶりに石巻に帰ってきたマンガ列車のマンガタンライナー

た市民の皆さんなど、多くの参加者で会場は大変な熱気にあふれていました。市民の皆さんからは、「やっと元に戻った」、「復興を実感した」との声があり、石巻市民が今回の全線開通をどんなに心待ちにしていたかがうかがえました。

今回の全線開通により震災前よりも増して仙台市との交流が深まり、石巻市の発展につながることが予想されます。私自身も実際JR仙石線を利用して、仙台市を身近に感じましたし、1時間ほどであれば通勤や通学も可能ではないかと思えます。また、電車から眺める景色は醍醐味の一つだと思います。ちなみに、直接関係があるかはわかりませんが、開通当日のプロ野球楽天戦は過去最高の観客数だったとのこと。（巨人戦だったから?）

松浦市の皆さんも仕事や旅行などで石巻市を訪れる機会がありましたらぜひ利用してみたいかがでしょうか。復旧から発展へと石巻市はますますの成長を遂げていきます。



▲式典の様子を一目見ようと集まっている市民の皆さん

# わたしたちの郷土

— 112 巻 —

## 中世の松浦（78） 鷹島海底遺跡

6月8日から7月1日まで、琉球大学と松浦市による鷹島海底遺跡の調査を実施しました。特に今回の調査は、昨年10月に一部が発見された沈没船について、船体の残存状況、周辺からの出土遺物などを明らかにし、元寇船であることを確認することを第一の目的としていました。調査の結果、船内に堆積する土の中から12～13世紀の中国産の陶磁器が確認され、元寇沈没船であることが明らかになりました。検出した沈没船は、船底の木組みがとても良い状態で残っており、元寇船の船体構造を知るうえで大変有効な資料と考えられます。

この鷹島2号沈没船は、長さ12m、幅3mが残っており、復元すると全長20m前後、最大幅6～7mであったと想定されます。南北に残る船体の内部は9カ所の隔壁によつて8つの区画に区切られています。

この沈没船は、埋戻しを行い現地でも保存することとしています。埋戻しにあたっては、船体を砂のう袋で覆った上にシートを敷き、この上を砂のう袋で押さえ密封する作業を行いました。埋戻しに使用したシートは、松浦市の中興化成工業株式会社の「シリコンファブリック」を実験的に使用しています。

また、7月2日に今回の調査の成果について松浦市役所において記者発表を行ったところ、多くの報道機関に取り上げられるなど、注目を集めています。

今後も琉球大学や国・県など関係機関と協力し、貴重な海底遺跡の調査を継続して行い、水中考古学の拠点として取り組んでいきます。



▲鷹島2号沈没船船首部分