

「ミフネリュウ」の発見から約10年が経過し、日本の恐竜発掘の注目が北陸地方に集まりつつあったころ、田代地区の天君ダムで恐竜化石が発見されました。この発見は、テレビや新聞でもたびたび取り上げられ、注目を集めました。

天君ダムでの恐竜化石発見が大きく報じられると、研究者や愛好家が化石を求めて集まってきました。町は貴重な化石がなくなってしまうことを心配して、化石産地を天然記念物に指定し保護しました。さらに、県の補助などを受けて、調査に取り組み、その調査の拠点となる博物館の整備を行って来ました。専門家や地域の人の協力もあって、発掘調査の成果も上

がり、飯田山には多くの恐竜化石が眠っていることがわかってきました。

もし、このような取り組みがなかったら、昔のカナダ・アルバータ州と同じように、化石は国内の博物館にばらばらに保管され、御船町で恐竜化石を見ることはできなかったかもしれません。天君ダムの恐竜化石発見は、元熊本大学・田村実教授の研究室によるものですが、収集された化石は、すべて御船町に寄贈されました。

恐竜化石は私たち人類の財産。博物館の活動に参加して、御船の大地が与えてくれる感動をいっしょに味わいましょう。

(文・写真/恐竜博物館・池上直樹)

恐竜時代への旅

第13話

地域の財産「恐竜」の発見



DATA

天君ダムで最初に発見された恐竜の足の指の化石。1990年3月に卒業研究中の著者が発見。大きさ約9cm

子育て日記



長男・拓斗くん(8歳・右)
長女・葉奈ちゃん(4歳・左)

2人とも大好き♡!!

小林家は、誠也パパ、由紀子ママ、長男・拓斗と長女・葉奈の4人家族で、同じ敷地内におばあちゃんも暮らしています。

2年生の拓斗はサッカーが大好き! 私にも妹にも優しいお兄ちゃんでもとても頼もしい存在です。そして、顔がパパによく似ていて2人は超仲良しなんですよ!! また、葉奈はおしゃれが大好きな女の子! 少し気が強くて、時々お兄ちゃんとケンカをすると最後は泣いて勝っちゃいます。そんな娘ですが、私の体調が悪い時などは「ママ~だいじょうぶ?」と心配してくれる優しい娘です。そんなこんなで成長した子どもたちに今はママが助けられています。

拓斗、葉奈、2人とも超大好き!! 私の大切な宝物です。

(文・写真/小林由紀子お母さん・御船)

快適な睡眠のための7か条

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活**
定期的な運動習慣は熟睡を促します。また朝食は心と体の目覚めに重要です。
- 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適睡眠のパロメーター**
自分にあった睡眠時間や睡眠パターンをみつけましょう。日中しっかり目覚めているかどうかが目安になります。
- 3 快適な睡眠は自ら作り出す**
不快な音や光を防ぐ環境づくりに加え、寝る前のカフェインなど刺激となるものを控えましょう。
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法を取り入れましょう**
眠ろうと意気込まず、軽い読書、音楽、香り、ストレッチ、ぬるめの入浴でリラックス。
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン**
適度に日光を浴びましょう。
- 6 午後の眠気をやり過ごす**
昼寝をするなら午後3時前の20~30分がおススメ。
- 7 睡眠障害は専門家に相談**
熟睡感がない、十分眠っていても日中の眠気が強く、生活に支障をきたしているのは、「心や体の病気」のサインかもしれません。
(参考/厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」)

睡眠は、心と体の休養・エネルギーの充電に欠かせません。睡眠7か条をできる限り生活に取り入れて休養上手になりましょう。

日本人は、「睡眠で休養が十分取れていない」という人が多く、自覚症状がない人を含めると全体の半数近くの人の不眠症の恐れがあるととも言われています。

「快適な睡眠のための7か条」を紹介いたします。

行く自律神経の機能が低下して、さまざまな体調の不調をきたす原因となります。

そこで今回は、国がまとめている

目指せ! 快眠で快適生活!!

健康へのヒント



Book 今月の本

天地明察

沖方 丁 著

江戸、四代将軍家綱の御代。ある「プロジェクト」が立ち上がった。日本独自の陰暦を作り上げること。日本文化を変えた大いなる計画を個の成長物語としてみずみずしくも重厚に描く傑作時代小説!!



としょかんライオン

ミシェル・ヌードセン 著
ケビン・ホークス 絵 福本友美子 訳

いつも静かな図書館にライオンが現れみんな大慌て。でも心やさしいライオンはみんなと仲良しに。ところがある日…。深い感動を呼び世界で話題の絵本。



Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日/毎週月曜日

桐島、部活やめるってよ

朝井 リョウ 著

バレー部のキャプテン桐島が突然部活をやめた。それがきっかけで同じ高校に通う5人の生活に小さな波紋が広がり…。部活動をキーワードに至る所でリンクする5人の物語。



新刊書情報

5月は90冊の本が入りました

- 一般書(44冊)
エッセイ/自分の頭で考える (外山滋比呂 著)
小説/数えずの井戸 (京極 夏彦 著)
雑誌/ビス6月号 (ベネッセ・コーポレーション 著)
- 児童書(46冊)
よみもの/ケーキやさんのゆうれい (ジャクリン・K・オガワ 著)
動物/ホネホネたんけんたい (西澤真樹子 著)
よみもの/パパがやいたアップルパイ (ローレン・トンプソン 著)