

御船層群では、恐竜の存在をはっきりと示す「恐竜の足跡」の化石も見られています。この化石は、1997年に、富田優司さん（益城町）によって、田代地区木戸屋で発見されました。残念ながら崩れた山の斜面で発見されたため、連続した歩行の跡は見つかりませんでした。

足跡の化石は、ぬかるんだ場所に残った足跡のものではなく、足跡のへこみに流れ込んだ砂や泥が固まってできたものです。しかし、足の裏の肉付きまで分かるほど、はっきりとした形で残っていて、先端には、かぎ爪の跡まで残っています。

恐竜時代への旅

第19話

恐竜の足跡



DATA

田代地区木戸屋で発見された恐竜の足跡化石。獣脚類の右足の足跡と考えられる。左から薬指、中指、人差し指に相当する。へこみに流れ込んだ砂が形になったもの（ナチュラルキャスト）

子育て日記



長男・郁哉くん（8歳・左）
次男・恵とくん（6歳・右）
三男・公亮くん（2歳・中）

元気印☺の3兄弟

わが家は曾祖父母、祖父、義弟、父、母、子ども3人の9人大家族です。男3兄弟とても元気がよく、外遊びが大好きです。長男の郁哉は2歳の公亮をお風呂に入れたり、寝かしつけまでしてくれる頼もしいお兄ちゃん。次男の恵都は体操が大好きで側転やブリッジを身軽にこなします。それをいつも見ている公亮が今では逆立ちやブリッジができるようになりました。兄弟げんかで泣いているお兄ちゃんの頭をなでながら「だいじょうぶ？」と心配する公亮。ちゃ〜んと優しさも身につけてきたのかな〜とうれしくなります。こうした何気ない毎日の生活の中で子どもたちからたくさんのパワーと笑顔をもらい、毎日楽しく子育てしています。これからも3人仲良く、男らしく、たくましく育っていったね!!

（文／中村純子お母さん・滝尾）

Book 今月の本

歌うクジラ 上・下

村上 龍 著

2022年のクリスマスイブ、ハワイの海底でグレゴリオ聖歌を正確に繰り返し歌うザトウクジラが発見された。そして100年後の日本、不老不死の遺伝子を巡り、ある少年の冒険の旅が始まる。



ツリーハウス

角田 光代 著

後悔したって、もし、なんてないんだよ。謎の多い祖父の戸籍、沈黙が隠した家族の過去。すべての家庭の床下には、戦争の記憶が埋まっている。



新刊書情報

11月は59冊の本が入りました

- 一般書（37冊）
 - 国際問題／ODAの現場で考えたこと（草野 厚 著）
 - 小説／往復書簡（湊 かなえ 著）
 - 職業／やりたい仕事がある（池上 彰 著）
- 児童書（22冊）
 - よみもの／さよならをいえるまで（マーガレット・ワイルド 著）
 - えほん／コトコトでんしゃ（とよたかずひこ 著）
 - よみもの／いいおかお（さえぐちひろこ 著）

オオカミがやってきた!

うちだちえ 著
山口 マオ 絵

へいわなひつじのむらにオオカミがやってきた! ひつじたちはオオカミをやっつけるさくせんかいぞ。オオカミがひつじをたべるのか? ひつじがオオカミをやっつけるのか?



積極的にとりたいもの

代謝・老廃物の排泄
水分



生きるための栄養素



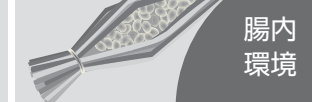
大根、ブロッコリー、キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんにく、果物

正常な細胞



ヨーグルト、納豆、みそ、ぬかづけ、キムチ

腸内環境



とりすぎに気をつけたいもの

肉類、冷たいもの、添加物、残留農薬 など



食事で免疫力を高めて病気を防ぐ

病気をしやすい人、病院いらずの人といいますが、その人がもっている免疫機能の働きが関係しているといわれています。免疫細胞であるリンパ球がしっかりと全身を回っているそんな体を維持することで、病気になりにくくなります。

ます。そのために最初に見直さなくてはならないことが食生活です。そこで覚えてもらいたいことが「免疫機能を高めるために積極的にとりたいもの」と、「とりすぎに気をつけたいもの」です。毎日の生活に取り入れることをお勧めします。

健康へのヒント

