

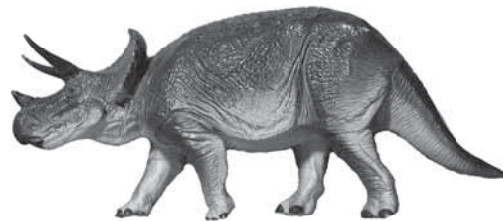
1889年にアメリカの有名な古生物学者、チャールズ・スマーシによって命名されたトリケラトプス（3本の角のある顔という意味）は、子どもたちにも人気のある恐竜のひとつです（写真⑤）。全長は約7メートル、がっしりした体つきで、4本の足で体重を支えていました。3本の角とえり飾りが特徴で、えり飾りを含めると頭の大きさは2メートルをかるく超えます。歯は中央に出っ張りがあり、歯根がふたつに分かれています（写真⑥）。上あごの歯と下あごの歯が行きがちうように咬み合わさって植物を切り刻んでいたようです。ティノサウルスといっしょに白亜紀最後の期

北アメリカに生息していました。モンタナ州では赤ちゃんから大人まで、いろいろなサイズのトリケラトプスの頭骨化石が見つかっています。ホーナー博士らによって2006年に公表された論文によって、成長に伴ってえり飾りが大きくなり、えりのふちの骨の形が変化していくことなどが初めて示されました。このような研究は同じ種類の恐竜化石を数多く収集しなければできないことで、モンタナ州の恐竜化石の豊富さとともに、化石の発掘を粘り強く続けてきたロッキー博物館の活動の成果をよく表しています。（写真／恐竜博物館池上直樹）

## 恐竜時代への旅

第36話

### モンタナの恐竜 ートリケラトプス・ホーリドゥスー



DATA  
トリケラトプスの復元像（上）と歯の化石（下）。スケールのメモリは1mm。

## 子育て日記



長女・佳蓮ちゃん（左）

次女・芽生ちゃん（右）

### ママ友の絆

2632gの小さな体で生まれてきた長女、佳蓮。名前のおり心の優しい家族思いのお姉ちゃん。一方、妹の芽生は3458gで誕生。こちらも「若葉のようにすくすく育つように」という名前の由来どおり遅く成長中。姉妹とは言え、成長のスピードがまったく違えば性格も正反対！その違いゆえに子育てに不安を感じることも…。そんな時、いつも救いの手を差し伸べてくれるのが、ママ友♡「大丈夫、大丈夫！」「うちもそんなだよ！」と優しく不安を取り除いてくれます。こんな素敵なママ友たちに出会えたのも子どもたちのおかげ。これからもお互いの子どもの成長を見守りながら共に母親として成長していければと思います。ママ友の皆さん！いつもありがとうございます♪

（文・写真／松下尚子お母さん・辺田見）

次の状態はストレスによって起こりやすい状態です。  
まずは自分の中の変化に気づきましょう。

- ☐ 頭がすっきりしない
- ☐ 目が疲れる
- ☐ めまいや立ちくらみを感じるときがある
- ☐ 食べ物が胃にもたれるような気がする
- ☐ 朝気持ちよく起きられない
- ☐ 仕事に対して集中力がなくなってきた
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 夜中に目が覚めてその後寝付けない
- ☐ 急に息苦しくなる
- ☐ よく風邪をひく
- ☐ ちょっとしたことでも腹が立つ
- ☐ 手のひらやわきに汗をかく
- ☐ 人に会うのがおっくうになる

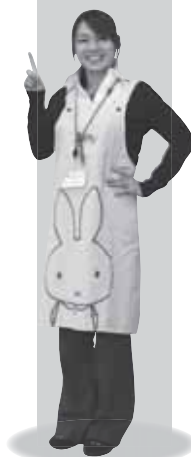
保健センターでは、保健師や栄養士が健康相談、健診や検診を推進中です。お気軽にご連絡ください。  
☎保健センター（健康推進係） 282-1602

新年度がはじまり、環境に変化があらわれた人も多いはず。新しい職場や学校で人間関係や慣れない仕事に疲れやストレスを感じやすい時期ではないでしょうか。ストレスは「人生のスパイス」と言われるように、必要なものではありませんが、強すぎると生活に影響がでます。

ストレスはなくすることができないけれど、うまく付き合えるかどうか大切です。  
まずは、自分の心と体に目を向けてみましょう。ストレスがたまっていると感じるときは、食事・運動・休養で生活を整えましょう。

### 自分の変化に気をつけましょう

## 健康へのエント

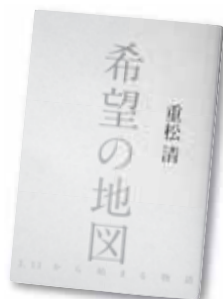


## Book おすすめ 今月の本

### 希望の地図

重松 清 著

「被災地」はいま一。被災地であつた人、流した涙、そこで見つけた新たな幸福への道すじ。「震災後」の時代の始まりと私たちの新しい一歩を描いた物語。



### ルーズヴェルト・ゲーム

池井戸 潤 著

廃部寸前、このチームには社員の夢が詰まっていた、会社存亡の危機から「奇跡の逆転劇」を見せられるのか。



### 新刊書情報

4月は111冊の本が入りました

- 一般書（78冊）
  - 小説／虚報（堂場 瞬一 著）
  - 小説／壊れかけた指南（筒井 康隆 著）
  - 人生訓／新・幸福論（五木 寛之 著）
- 児童書（33冊）
  - 絵本／ふわふわほんとはね（いりやまさとし 著）
  - 絵本／たのしいのりもの（鶴田 一浩 著）
  - 絵本／心の国境（デボラ・オメル 著）

### ぼくの犬

ジョン・ヘファナン 著

少年アリージャは東ヨーロッパにあるこの国の海に近い静かな村で暮らしている。ところが村は戦争にまきこまれ、アリージャと犬は家族とはなればなれに…。

