

最近、日本各地の「ジオパーク」の話題がテレビや新聞などで取りあげられるようになってきました。ジオパークは、地球科学的に重要な場所で、そこに点在する地質遺産に親しむことができるよう、地元の自治体が中心となりて整備を進めている公園です。認定機関によって審査・認定される組みで、ユネスコがそれを支援しています。

ジオパークでは教育や観光に地質遺産を活用することが重視されていて、この点が保護・保全を最優先している「世界遺産」とは少し異なっています。県内では阿蘇と天草（御所浦）が日本ジオパークに認定されていて、現在、世界ジオパークへの登録を目指して準備が進められています。

これらのジオパークの中には「ジオサイト」とよばれる、その地域の重要な

な地質が見られる場所があります。ふつうジオサイトには「露頭」と呼ばれる岩石や地層が露出した場所が指定されています。しかし、それだけではなく、文化的な遺産も指定されていて、案内板や観察ルート、サイトを案内するガイド体制が整備されています。御船町はジオパークではありませんが、多様な地質遺産に恵まれています。例えば天君ダムの恐竜化石や、白亜紀の大規模火山活動の痕跡が残る白岩の大露頭などがそうです。また石橋や井手など、人々が地域の産地を身近に感じていただくために、次号から、御船町とその周辺にある地質遺産を実際に見て重要な場所や資料を紹介していくかと思います。

（文・写真／恐竜博物館・池上直樹）

## 地球の記憶を たずねて ファイル ①

### 「御船町の多様な地質」



御船町側から見ると美しい形をしている飯田山。上益城郡から宇城にかけて広く分布する白亜紀層「御船層群」の分布の中心地。国内では大変めずらしい白亜紀の陸成層からなり、恐竜化石の宝庫でもある。御船側から見えるこの美しい形には内部の地質構造が少なからず関係している。

## 子育て日記



長女・瑞月ちゃん（4歳）  
二女・結泉ちゃん（1歳）

### 二人の姫は私の元気の源

わがままだけどすごく妹想いで優しい長女、瑞月と気が強いけれど、いつもニコニコ笑顔の二女、結泉の二人の姫がわが家にいます。瑞月は毎日保育園に行くと妹の結泉を抱っこして先生の所まで連れて行ってくれます。結泉は姉の瑞月が泣いているとガーゼを持ってきて瑞月の涙をふいてくれたりとお姉ちゃんが大好きです。夕方、保育園から帰ってきたら二人でキャッキャッ言って遊んでいると思ったら、今度はケンカをしたりと毎日忙しいながらも楽しい時間を過ごしています。毎日へとへとなりながら子育てをしていますが、二人が同じ方向を向いて寝ているのを見たり、楽しそうに遊んでいるのを見ると頑張らなければと思う日々です。

（文・写真／柄本美紀お母さん・滝川）

## BOOK おすすめ 今月の本

### 野心のすすめ

林 真理子 著

「有名になりたい」「作家になりたい」「結婚したい」「子どもがほしい」——無理と言われた願望をすべて叶えてきた人気作家による「夢を実現させるヒント」。



### 母性

湊 かなえ 著

持つものと持たないもの。欲するものと欲さないもの。二種類の女性、母と娘。高台にある美しい家。暗闇の中で求めていた無償の愛、温もり。記録と記憶、探索の物語。



### ピオポのバスりょこう

中川 洋典 著

高い山にかこまれた村に暮らすピオポがお父さんのかわりにはじめてバスに乗ってひとり街に出かけ閑達な女の子ナボーラに出会い、ひとまわり成長して帰ってくるお話を。



### 新刊書情報

7月は64冊の本が入りました

- 一般書（49冊）
  - 小説／火群のごとく  
エッセイ／心心
  - 小説／赤く微笑む春
  - 児童書（15冊）
    - 絵本／くつづかるけ  
絵本／じったんぱあたん  
よみもの／パパとあそぼう
    - （あさのあつこ 著）  
(伊藤比呂美 著)
    - （ヨハン・テオリン 著）  
(林 明子 著)
    - （ながさわまさこ 著）  
(きむらゆういち 著)

成人は体重の60%程度が水分でできています。子どもは成人よりその割合が多くなります。脱水を起こすと、体温調節をする汗が出なくなり、体温が上がり、倦怠感などがでできます。さらに脱水が進むと老廃物が溜まり、血圧の流れが悪くなり全身の機能が障害を起こします。暑い夏場は十分な水分をとりましょう。

### Q 1日どれくらいの水分をとればよいの？

1日の水分の排泄量（汗や尿、便）を考えると、飲み物で1.5～2.0 ℥の水分をとる必要があります。

※季節や活動量により量も変わります。

※持病がある方は水分量の制限がある方がいます。主治医にご相談下さい。

### Q 効果的な水分のとり方は？

一気にたくさんの量を飲むと水分の処理のために体に負担がきます。効果的に水分を体に補給するには『こまめな水分補給』が大切です。1回あたり150～250m ℥の量を1日に6～8回に分けて飲むと効果的です。

### 水分の取り方の例

朝起きた時、朝食時、午前～正午にかけて、昼食時、午後から夕方にかけて、夕食時、入浴前、入浴後、寝る前など



### 効果的な水分のとりかた



## 健康へのヒント