# 食生活改善推進員養成講座

5月25日(火)～来年3月、保健医療センター（全16回）。食生活改善を中心に健康づくりの知識と技術を学び、地域にボランティアとして普及していく食生活改善推進員を養成します。8割以上出席者には修了書を交付。修了者は市食生活改善推進団体に入会できます。定員24人（申込順）。

申4月16日～5月14日に同センター☎77・1133。

# 乳がん・子宮がん検診

## 2年に1回受けましょう（Aコースは毎年）

5月29日(土)・6月12日(土)・22日(火) 保健医療センター。市内在住の女性（B～Gは来年3月31日現在偶数年齢）対象。いずれも来年3月までに1回受診できます。受診票持参（検診日の1週間前までに郵送します）。申4月16日～5月7日8時30分から、同センター☎77・1133、77・1111内線3101か直接（申込順）。

市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は負担金が免除されますので、申し込むときに伝えてください。

| コース | 検診受付時間 | 定員 | 負担金 | 対象者の生年月日 |
|---|---|---|---|---|
| A　乳がん視触診 | ①9時15分<br>②13時15分 | 15人 | 700円 | 昭和46年4月1日～56年3月31日 |
| B　乳がん視触診と乳房X線2方向撮影 | ①9時②10時30分<br>③13時④14時 | 25人 | 2400円 | 昭和36年4月1日～46年3月31日 |
| C　乳がん視触診と乳房X線1方向撮影 | ①9時②10時30分<br>③13時④14時 | 25人 | 1900円 | 昭和36年3月31日以前 |
| D　子宮がん | ①9時15分<br>②13時15分 | 20人 | 900円 | 平成3年3月31日以前 |
| E　子宮がん、乳がん視触診 | ①9時15分<br>②13時15分 | 15人 | 1600円 | 昭和46年4月1日～56年3月31日 |
| F　子宮がん・乳がん視触診と乳房X線2方向撮影 | ①9時②10時30分<br>③13時④14時 | 25人 | 3300円 | 昭和36年4月1日～46年3月31日 |
| G　子宮がん・乳がん視触診と乳房X線1方向撮影 | ①9時②10時30分<br>③13時④14時 | 25人 | 2800円 | 昭和36年3月31日以前 |

※申し込みが集中するため、電話がかかりにくいことがあります　※検診受付時間を指定します　※乳がん検診は生理前1週間～生理終了の期間と、授乳中などの乳腺が張る期間は受診できません　※子宮がん検診は器具を挿入する細胞診です

# いきいき健康

## いきいき体操で健康増進

運動不足の解消や生活習慣病の予防などに役立ててもらおうと、平成17年度に「あやせいきいき体操」を作りました。

「市民の歌」の音楽に合わせて、手軽にできる全身運動です。前半はストレッチ中心の「のびのび体操」、後半はゴムバンドで筋力アップする「もりもり体操」で、いすに座ったままでも、ゴムバンドなしでもできます。

ビデオやDVD、CDを無料で貸し出しているほか、市ホームページで動画配信しているので、ぜひ活用してください。

要望があれば各地域で健康あやせ普及員OBが実技指導しますので、保健医療センターに問い合わせてください。楽しみながら体を動かし、適正体重を維持できるよう、生活の中にあやせいきいき体操を取り入れてみませんか。問同センター☎77・1133。

# きらめき市民活動

## まちかど特派員レポート

中学生が車いすを体験

1985年に発足し、25年も活動を続けているフレンドリーライフコミュニティを紹介します。

神奈川リハビリテーション病院を退院した仲間が「家に閉じこもっているのではなく外へ出掛けよう!!」と、年1～2回の食事会や旅行を目的に、約15人でスタートしました。今は96人になり、そのうち車いす利用者は半分くらいだそうです。

数ある活動の中でも途上国への支援は、いろいろな人の協力がどれほど大切かを教えてくれます。

毎年研修生を招いて福祉の勉強をサポートし、帰国に合わせて車いすを寄贈しているそうです。

不要になった車いすが口コミで集まると、市内中学生がボランティアでさびを落とします。さらに神奈川工科大学の学生ボランティアによって修理された後に、海外へ渡ります。今までに、18カ国へ408台寄贈した実績があります。

啓発活動も活発で、小中学校や地域で講演や車いすの体験学習を行っています。

会長の金子さんは「福祉の輪を広げバリアフリーへの関心や意識を深めてもらえるよう、積極的に活動しています」と語ってくれました。

子どもたちや若い世代のみんなが協力して未来の綾瀬市の福祉を発展させていけるように、少しでも理解してもらいたいという思いを強く感じました。「障害のある人たちがもっと社会や地域に出て行けるように」との願いも伝わってきました。

ぜひ会報誌「飛璃夢（とりむ）」やホームページHPfic@jcom.home.ne.jpを見てください。

**【松原　緑・広報まちかど特派員】**

寄贈した車いすは各国で喜ばれています

# タイムスリップ

## ―神崎遺跡の調査⑫―

### 発見から20年 下がらぬ評価

神崎遺跡から出土した土器の95%以上は、東海地方（現在の静岡県から愛知県にかけての地域）の土器でした。近年、県内でも東海地方の土器の出土例が増えています。しかし東海地方の土器が95%以上を占める遺跡は、現在のところほかにはありません。

全国的に見ても、一つの外来系土器（他の地域の土器）がこれほど高率を占める弥生時代の遺跡は珍しいといえます。そのため発見から20年経った現在でも、神崎遺跡はしばしば取り上げられます。

神崎遺跡出土土器（県指定重要文化財）　市役所7階で一部展示中

2カ月前に刊行された論文を紹介しましょう(松本完「土器の色調―後期弥生土器の一側面―」『比較考古学の新地平』平成22年2月)。

この論文では、神崎遺跡の特徴の一つでもある短期間での集落廃絶について、原因を「95%」という数字の裏側にある現象から考えています。

神崎遺跡と同時期の県内の遺跡では、外来系土器が在地系土器（地元の土器）と短期間で融合し、元の特徴が分かりにくくなることがよく見られます。その結果、出土土器に占める外来系土器の割合は低くなり「95%」はとても無理となります。

神崎遺跡の場合、在地系土器がわずかに出土しているものの、外来系と在地系の融合は起こらなかったようです。このような融合を起こす集団間の交流がなかったことが、短期間で廃絶した原因の一つではないかというのです。

「95%」という数字は、神崎の地に移動してきた集団の故地を示す際には何度も利用されてきましたが、それ以外の切り口があると、この論文は改めて教えてくれました。

このように、発見から20余年を経ても色あせることのない遺跡を後世に残していくのは、私たちの責務ではないでしょうか。そのため神崎遺跡の国指定史跡化に向けて、市では国・県と協議を続けています。

問生涯学習課☎70・5637。