

未来につたえよう  
ふるさと  
**南島原市の文化財** Vol.10

**吉川のキリシタン墓碑**(南有馬町)  
[県指定史跡(昭和50年9月2日指定)]

- 所在地：南島原市南有馬町甲805番地
- 交通：島原鉄道有馬吉川駅 徒歩3分 島鉄バス吉川小学校入口 徒歩3分



台付樽型

南有馬町吉川名下方墓地内に所在する。  
4世紀ローマ帝国時代キリスト教が広まるにつれて、土葬の風習があった一部の人の間に、葡萄酒樽に遺体を納めて埋葬する方法が行われた。この方法が墓碑の型式の一つとなり、16・17世紀キリスト教と共にポルトガルから日本に伝えられた。この吉川のキリシタン墓碑は樽と台が一つの石で作られた台付樽型といわれ、無紋無名で装飾もない素朴な墓碑であるが、ヨーロッパの樽型墓碑と型式を同じくする数少ない墓碑の一つで貴重な存在である。  
この時代のキリシタン墓碑は、基本的に横に伏せる伏碑形式であり、形態は、半円柱型、扁平型、半円筒型、切妻型、箱型、起立型などに分類されているが、樽型は全国でも数少ない墓碑である。

南島原市から世界遺産を！～南島原の「たからもの」から世界の「たからもの」へ～  
**「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」世界遺産シンポジウム**



- 開催日時 **10月7日** 開場 15:00 開演 15:30
- 開催場所 **原城文化センター**(南島原市南有馬町)
- 主催 **長崎県教育庁**
- 基調講演  
『地域の「たからもの」から 世界の「たからもの」へ』  
～島原半島のキリシタン史の世界的意識～  
講師：東京大学名誉教授 **五野井 隆史** 氏



- パネルディスカッション  
コーディネーター：財団法人ながさき地域政策研究所 **脇田 安大** 理事長  
パネラー：東京大学名誉教授 **五野井 隆史** 氏  
長崎純心大学教授 **片岡 瑠美子** 氏  
南島原市長 **松島 世佳** 氏
- ※そのほか当日会場にて、長崎の教会群に関する映像放映や世界遺産パネル展も開催されます。



アトラクション  
**ドゥ・マルシェコンサート**



世界遺産への登録に願いを込めて  
ヴァイオリンの牧千恵子さんとアコーディオンのミヤックさんの女性デュオ。

お問い合わせ 南島原市教育委員会 文化財課 TEL050-3381-5083

今月のテーマ：「こころ・ゆとり」

**ストレスはためないで  
いきいきと生活しよう**



現代社会は年代を問わず、多様なストレスにさらされているといえます。  
特に仕事や子育てに多忙である年代は、「なかなか自分の時間がとれない」「睡眠が十分とれない」「リラックスできる時間がない」などの状況がアンケートの結果で出ています。  
本市の死因の第5位が「自殺」となっていることから、心の健康を維持するための生活や病気の対応を考えていく必要があります。  
心と体から発せられるSOSに早めに対処しましょう。

**あなたの疲労の傾向とレベルをチェック  
こんな自覚症状が  
増えてきたら黄信号！**

疲労にもいろいろな種類がありますが、大きく4つに分類することができます。  
それぞれの項目で当てはまるものをチェックし、その数をシート表でグラフ化してみましょう。あなたの疲れの傾向とお疲れ度がわかります。

**内臓の疲れ**

- 便秘がちである
- よく下痢をする
- 食後に胃がもたれる
- 肌荒れや吹き出物が気になる
- ときどき胃がムカムカする

**自律神経の疲れ**

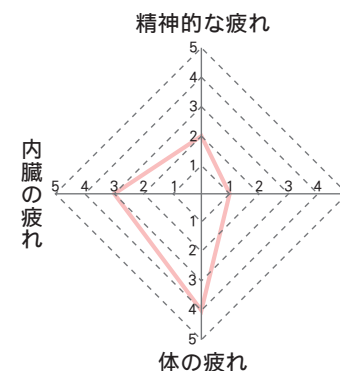
- なかなか寝付けない
- 朝は食欲がない
- 仕事へのとりかかりが遅い
- 排便の時間が不規則
- 急に体がほてったり冷えたりする

**精神的な疲れ**

- ささいなことにすぐ腹が立つ
- 最近、ワクワクすることがない
- お酒を飲むと愚痴が増える
- すぐに後悔する
- いつも仕事のことが気になる

**体の疲れ**

- 体がだるい
- 目が疲れる
- 単純ミスをよくする
- 肩がこる
- 乗り物に乗るとすぐに座りたくなる



各項目のチェック数のところに印をつけ、例のように線で結んでください。

例

**診断**

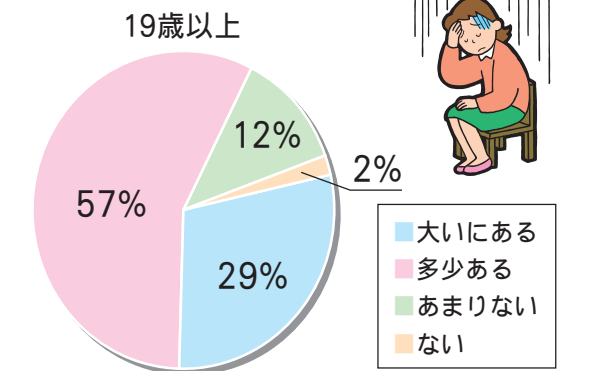
3個以上チェックが付いた項目は、お疲れレベルがかなり大きく、その背後にある要因に目を向ける必要があります。また、全体にチェックが10個以上あれば、既に慢性疲労の状態ですので、至急生活改善が必要です。

**ひまわり  
プランだより No.5**

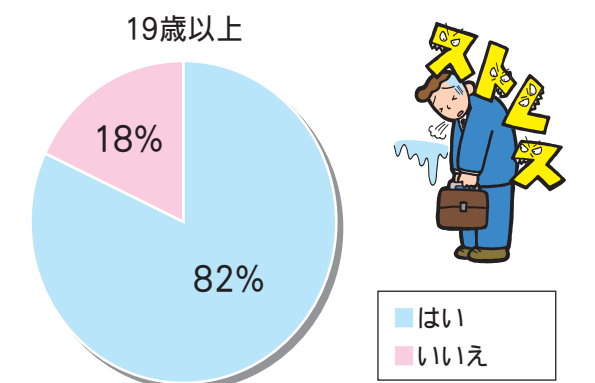


～「ひまわりプラン」アンケート結果から～

☆1日のうちにリラックスできる時間がありますか？



☆悩みを気軽に相談できる人がいますか？



**できることから始めよう！**

**こころにゆとりをもとう  
ストレスとうまくつき合おう**

- ・リラックスできるひとりの時間を持とう
- ・一日一回は笑おう
- ・家族と会話しよう
- ・趣味を持とう
- ・何でも相談できる相手を持とう
- ・自分にあったリラックス方法を見つけよう
- ・運動を取り入れよう
- ・仲間作りをしよう