「天草の崎津集落」
世界遺産登録への道
Road to World Heritage

シリーズ
「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」をひもとく

Vol. 4

250年の潜伏から〝復活〟

450年以上にもおよぶ、日本におけるキリスト教の歴史を物語る遺産である『長崎の教会群とキリスト教関連遺産』。今回は、キリスト教の〝復活〟をテーマにして、これらを物語る構成資産を紹介します。

キリスト教禁教令（1614年）に基づく江戸幕府の弾圧により、信徒たちは〝潜伏キリシタン〟となりひそかに信仰を続けました。

このような中、禁教令から250年の潜伏をへて、キリスト教の〝復活〟の契機となる出来事が起きます。「大浦天主堂」（長崎市）を舞台にして起きた〝信徒発見〟です。同天主堂は1864年、幕府の開国に伴い開放された長崎港の外国人居留地内に、パリ外国宣教会のフューレ神父とプティジャン神父の設計、天草出身の大工である小山秀（ひいで）の施工により献堂（1875・1879年に増改築）。「長崎の教会群」を構成する14資産の核となる資産です。

〝信徒発見〟は1865年に、浦上村（現在の長崎市）の潜伏キリシタンたちが幕府による摘発の危険もかえりみず同天主堂を訪れ、プティジャン神父にキリスト教の信仰を告白したというものです。この出来事は当時、感動と驚きをもってヨーロッパにまで伝わり、世界の宗教史上の奇跡といわれています。

なお、同天主堂は日本に現存する最古の教会で、日本人が手がけた洋風建築の最初期の例として、国宝に指定されています。

▲大浦天主堂

世界遺産登録トピックス　フランス・イタリアで「長崎の教会群」をPR！

「長崎の教会群」の関係自治体の市・町長をはじめ長崎・熊本両県の担当者が10月と11月、フランス・イタリアで世界遺産登録に向けたPR活動を行いました。市からは、中村市長と金子副市長、市職員が参加。PR活動では、ヨーロッパ各国の政府や外交、キリスト教関係者に、長崎の教会群の資産価値に関する講演やパネルの展示などを実施。世界遺産登録への協力・支援を呼びかけました。

▲講演会のようす

【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室（河浦支所内）☎㊻1116

健康・医療のはなし

睡眠も大事な生活習慣のひとつです

皆さん、日ごろから良い睡眠をとっていますか。睡眠は、食事と同様に私たちに欠くことができない生活習慣であり、次のような効果があります。

生活スタイルはさまざまですが、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

①「脳や体を休める」

人間の大脳は大量のエネルギーを使うため、疲弊しやすい状態です。深い眠りのとき（ノンレム睡眠）に脳が休み、浅い眠りのとき（レム睡眠）に体を休めて回復を促します。

②「体の成長や老化の防止」

睡眠中の前半は特に深い眠りで、成長ホルモンが分泌（ぶん）される貴重な時間です。成長期には体を大きくするために必要ですし、おとなにとっても肌や体組成の修復・再生、脂肪を燃焼させる働きがあるため、老化防止に役立ちます。

③「病気の予防」

睡眠には、体が持つ病気や病原体への抵抗力、免疫力を高める効果もあります。

知っておきたい！　早寝は『早起き』で決まる！

人は朝に目覚めて太陽（電気）の光を浴びると、眠気を催すホルモン“メラトニン”の分泌が止まり、体内時計がリセットされます。

その後、成人では14～16時間がたつとメラトニンの分泌が始まることから、たとえば朝の6時に起きれば夜の8時～10時には眠気がくるということになります。

健康的な生活習慣のひとつである「早寝・早起き」。早寝をコントロールしているのは、『早起き』であることを知っておきましょう。

天草東保健センター
長塚悦子（えつこ）保健師

めざせ！健康ボディ

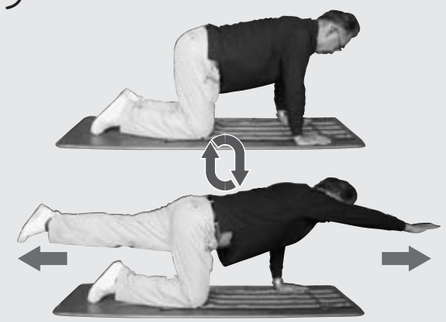
Let's Challenge

背筋を鍛える筋力トレーニング

市主催の健康運動教室に参加している蓑田弥博（やひろ）さん（新和町碇石・74歳）に、取り組んでいただきました。

蓑田弥博さん

①四つばいになる。
②右うでを前方、左足を後方にゆっくりと3秒かけて伸ばす。その後、3秒かけて元の姿勢に戻す。反対のうでと足も同様に行う。
※左右交互に、それぞれ10回行いましょう。


腰をそらないように気を付けましょう。

蓑田さんからひとこと
背筋が伸びます。皆さんもぜひ取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター☎㉔3737