

## 平成29年度 ふれあい会（糖尿病教室）の開催

和水町立病院では、年に5回、ふれあい会を開催しています。糖尿病の人、そのご家族、または糖尿病に関心のある人を対象に、糖尿病に関する情報や糖尿病との付き合い方、予防について知っていただく機会となっています。ふれあい会では、調理実習、ウォーキングやレクリエーションを取り入れており、楽しく和やかな雰囲気ですので気軽にご参加いただけます。毎回、食事や運動の前には血圧・血糖測定を行い、専門のスタッフが質問・相談を受けています。



班に分かれて豆腐ハンバーグを作っています



バイキングで料理を選んでいる様子です



昨年度のフレンチフルコースです

### 平成29年度ふれあい会の予定

- ◎ウォーキング（手作り弁当）……………6月3日
- ◎レクリエーション（ペタンク）……………7～8月
- ◎フレンチフルコースお食事会……………10月ごろ
- ◎出張健康チェック隊（山太郎祭にて）……………11月
- ◎バイキング（調理実習）……………2月ごろ

※都合により、変更になる場合があります

### ○ふれあい会新スタッフを紹介します。

今年度より町立病院に内科部長として就任された古賀直子先生が新しくスタッフとして参加されます。糖尿病などの内科が専門ですので、詳しい話が聞けるとおもいます。ぜひこの機会に日ごろの疑問や悩みを相談してみたいかたがでしょうか。

### 今日からできる糖尿病予防 ～食事編～

- ゆっくり、よく噛んで食べましょう
- 食べ始めは野菜から
- 外食の時は単品メニュー（丼物や麺類のみ）よりも定食に
- 食事に野菜料理をもう一品
- ご飯やおかず、お菓子の「あと1口」をストップ！

予防のために、できることから始めてみましょう！

問い合わせ先 和水町立病院 内科外来 ☎0968・86・3105

## 歴史調査の楽しみ方

# 江栗城跡

44

大田 幸博  
（元・菊水町史編集委員会副委員長）

## 江

栗城跡の調査は、大詰めを迎えました。季節は、春を迎え、熊本大地震から1年が経過しました。現場では、驚が、ごこちない初鳴きで、私達の笑いを誘っています。

**大手口付近**  
27年10月に、近くまで調査を終え、大手口は、最後に残っていました。

**掲載図①**  
登城道は、分岐点アから、城尾の西縁下のAと、南東縁下のBに分かれます。

Aは、踏み分け道に近く、造成地4へ上がって消滅します。その後は、堀切を跨いで、北側の尾根道に繋がっていったと思われま。このルートは、有事の際、退却路になった可能性がありません。

Bは、城尾地区の南東縁を横断して、第二衛生センターの南進入路に出ます。進入路は谷底の嵩上げで、それ以前、谷部は菊池川岸へ下っていました。その意味で、現在の出口がBの捌手口になります。

〔Bの詳細〕分岐点アと上位15の高低差は、4・38m。対岸の16・bには、北縁の斜面部に、削り出しの土塁（長さ14m、幅2.0～1.0m）があります。16・aの北東端からは、帯状地形（長さ42m・幅7.0～4.5m）が並走して、端部が土塁（長さ37m・幅2.0～3.5m）に変

化します。分岐点アからここまで凹道です。

帯状地形（長さ130m・最大幅4m）からは、平道になります。78の南東角（イ点）からは、凹道に戻り、堀切・東下の東小谷まで延びて、谷頭を渡ると平道になって捌手口に出ます。

Bの縁下は、急斜面が裾部まで続き、直下を菊池川が流れます。間を走る県道は、岩盤が削り込まれており、当時、踏み分け道さえ容易ではなかった地形だった事が分かります。Bは、集落にとって、重要な生活道路であったと推定されます。

### 掲載図②・今月の調査

〔登城道の登り箇所〕凹道で、ヘアピン・カーブを描きます。ウの壁面は、凝灰岩が直に削り出されています。エ点には、凝灰岩の切り石が積みまれています。（高さ2・04m・幅は上位で、2・05m・下位で1・54m）

登城道内の造成地  
108～110は、造成の度合が高い平地です。登城道に面する108の北縁には、やや扁平な切り石が並んでいます。109には枝道が上がっています。

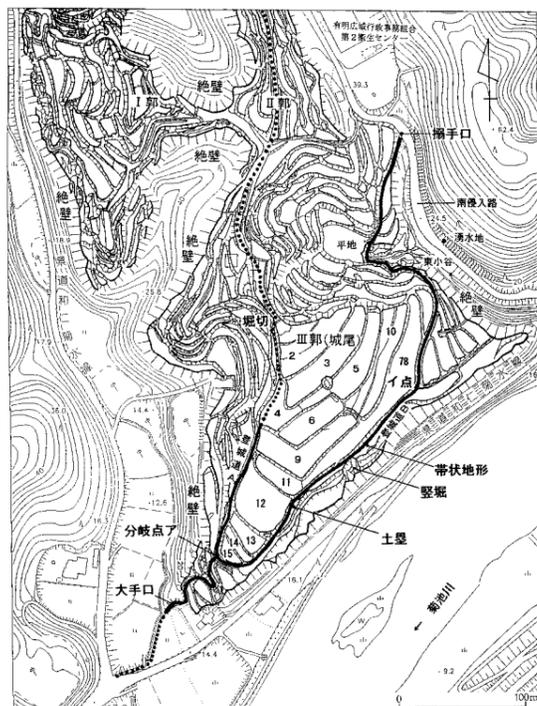
箇所	長さ	幅	比較段	高低差
108	23	9.0～1.5	—	—
109	13	6.0～1.5	108	1.90
110	26.5	4.5～0.5	109	1.38

各区画の規模と高低差（単位：m）

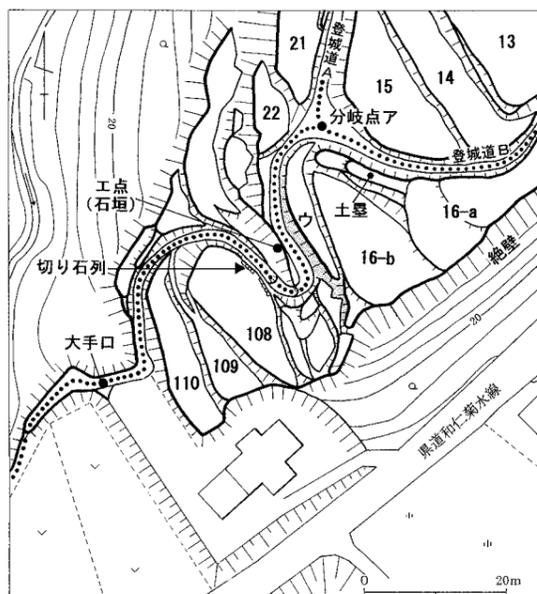
ウの壁面  
（岩盤の削り出し）



エ点の石垣



図① 江栗城跡 Ⅲ郭（城尾）全体図



図② 大手口付近