

「ふれあい会(糖尿病教室)」への参加をお待ちしています

4月25日(土)、「レストラン“シェ・ホンダ”」で『低エネルギーのフレンチフルコースお食事会』を開催しました。このお食事会も今年で8回目となり、「ふれあい会(糖尿病教室)」の催し物として定着し、16名の方にご参加いただきました。

糖尿病の食事療法は、たいへん制限が多いというイメージを持つ人も多いかもしれませんが、香辛料の利用や肉や魚介類を脂質の少ないものを選ぶことにより、エネルギーや塩分が控えめでもおいしく味わうことができます。実際、旬の食材のうまみや香辛料で塩分が少なくてもしっかりとした味でとてもおいしくいただきました。本田シェフのお話では、料理の説明に加え、テーブルマナーについても話をいただき、みなさん興味深く、楽しく聞かれていました。

また、医師をはじめ、和水町立病院の各部署のさまざまな職種のスタッフも参加していたため、日ごろは聞くことのできない質問や疑問について、食事を交えながらお話をすることができ、会話も弾んでいたようです。



エネルギー599kcal 塩分 2.9g

エネルギーは一般的な
フランス料理の約 1/3

本日のメニュー

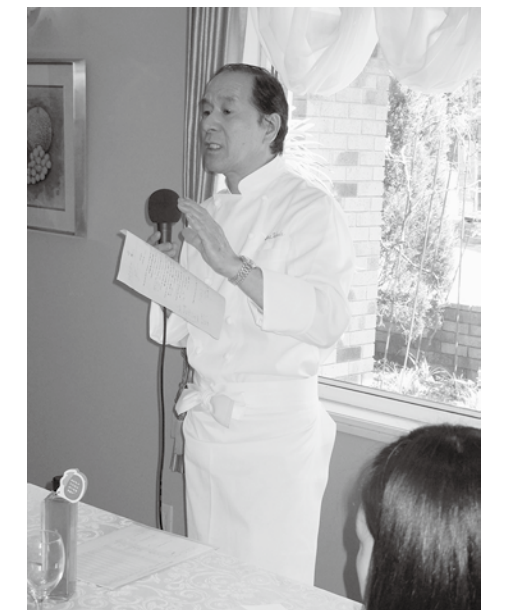
- ・蛍烏賊と帆立貝の野菜の柿酢マリネ
- ・アサリと茸のスバゲッティー
- ・グリーンピースのクリームスープ
- ・鯛と海老のワイン蒸し、海苔のソース添え
- ・フィレ肉の軽いカレー風味ソース、筍と木の芽のライス添え
- ・織切り野菜サラダ
- ・苺とブラックタピオカのミントティーのスープ仕立て
- ・カフェまたは紅茶



平成27年度ふれあい会の今後の予定

- ◎ウォーキング(手作り弁当)
- ◎レクリエーション(ペタンク)
- ◎予防教室 (山太郎祭り会場)
- ◎バイキング(調理実習)

※都合により、内容に変更がある場合もあります。



ふれあい会では、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、糖尿病に関する知識の習得、糖尿病との付き合い方、糖尿病予防についてのお話など、調理実習やレクリエーションを交え行っています。

参加されたことのない人も、ぜひお気軽にご参加ください。

問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105

歴史調査の楽しみ方

江栗城跡

20

大田 幸博
(元)菊水町史編纂委員会副委員長

江 栗城跡調査は、今月から縄張りの中心部である「城尾」区画に入りしました。当地は杉山ですが、孟宗竹と笹竹も繁茂しており、伐採班の方々が苦労されました。お陰で、調査は順調に展開しています。早くも蚊が出ま

す。城跡地と周辺地形を、再度、説明します。高さ58m程の低山に築かれた山城で、尾根は、北から南に延びています。西下の小谷を県道が通り、南下には菊池川が流れ、こも川岸に県道が走ります。東下の谷部は、第2衛生センターの敷地です。集落(中世の城下町)は、城跡の南西側にあり、菊池川と県道に沿って、家屋が軒を連ねています。

縄張りとは、南側区域に、広い面積の「城尾」があり、北隣りに、小山を造成したI郭とII郭が位置しており、両郭は、詰めの城と思われま

す。それから以北は、帯状の尾根筋になります。今回は、この北側区域も、徹底的に調査しました。結果として、確たる北限箇所が把握できました。

ある削り落しも無くなり、穏やかな造成地です。これまでとは、明らかに異なる地形です。

一方で、このA地点から「城尾」の入口のB地点までは、図面上の直線距離で、440mもあり、余りに縄張りが広いとの疑問も生じますが、現実ですから、受け入れる必要があります。

「城尾」尾根を南下します。II郭を通過すると、尾根は上りに転じ、鉄塔の東側あたりで小山の様相を呈します。頂は、周囲の斜面が削り出されて、城跡に相応しい地形です。

これから尾根は、やや凹地(B地点)となり、段下がり状態で、地形が回復した後、以南が城尾の本体部分となります。凹地は、堀切が埋め戻された跡地と思われる

ます。本体の背面は、北東から南西にかけての緩斜面で、地形図



江栗城跡 縄張り図

で見ると、長円形をしています。この地に、幅広の帯状削平地が、南側と南西側に連なっています。その中には、井戸跡とされる大穴もあります。

「井戸跡」形状は、日平城跡の山城に残る井戸に酷似します。同様に、雨水を貯水したものと推定されます。

「城の大きさ」前号でも取り上げましたが、江栗城跡は、北方向へ6.3km離れた田中城跡の本城との強い繋がりが伺えます。志口永城跡・城ノ原城跡・神尾城跡・石坂城跡・岩村城跡・前城跡を含む田中城跡の支

城群の中では、抜きに出た規模の大きさと、詰めの城や井戸を有する、しっかりとした縄張りから、田中城と親子関係にある城郭との見方が出来ます。江栗城が、田中城のサブ的な城郭との見方です。支城群の中では、第2の本城の位置付けになります。田中城の修理期間中に有事が発生した場合、臨時的に本城の機能を、江栗城に移すというものです。しかし、実際、その様な事は、起きなかったと想像されます。文献に城歴が記載されていないのは、そのためでしょう。