

150年前の江田船山古墳の発掘

問 社会教育課 文化係
☎0968・34・3047

今からちょうど150年前の明治6年の正月、江田船山古墳は池田左十氏らにより発掘されました。明治6年の元旦に、清原（現在江田船山古墳がある場所）で受け持っている畑を掘れば宝物が出てくるという夢を見て、4日に池田左十氏を中心とした人々によって発掘されたと伝わっています。

左十氏の発掘は石棺をほぼ壊すことなく入り口から行われ、発掘後6月には県をとおして一括して博覧会事務局（現東京国立博物館）に買い上げられ、現在まで東京国立博物館で日本の古墳時代を代表する考古遺物として保管・展示されています。発見当初から大刀に書かれた文字についての記録があり、銀象嵌銘大刀を含む出土品が状態良く保存されていたことを物語っています。

5世紀後半に造られ、明治時代まで無事に保たれてきた江田船山古墳ですが、平成28年の熊本地震および平成31年1月の和水町で最大震度を計測した地震では、大きな被害を受けました。和水町では、できる限り最良の姿で古墳を後世に残すために、現在災害復旧事業を行っています。

さらに復旧と並行して、令和5年度には江田船山古墳発掘150年の記念事業を行う予定です。この機会に、改めて郷土の古墳のすばらしさを知っていただければ幸いです。



おうちで食べたい給食レシピ！ 「白菜の甘酢あえ」



【材料（4人分）】

白菜（ざく切り）…………… 50g
きゅうり（輪切り）…………… 25g
砂糖…………… 小さじ2と1/2
酢…………… 小さじ2と1/2
塩…………… 少々
かつお節…………… 3g

【作り方】

- ① 白菜・きゅうりは、塩少々を入れた湯でゆでる。
- ② 冷やした①と調味料、かつお節を混ぜて完成。



【減塩を心がけましょう！】

学校給食の献立は、文部科学省が定める『学校給食摂取基準』に基づいて作成しています。この基準が近年2度にわたり改正され、塩分の量が大きく引き下げられました（小学校中学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満）。食塩のとり過ぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。ご家庭の食事でも、ぜひ「減塩」を心がけてみてください。

ひとことメモ

味付けに酢などの酸味を活用すると、塩分が少なくてもおいしく食べられることができます。かつお節を混ぜることで、風味がアップしますよ。

文芸広場



肥後狂句

目移りして とうと独身通さした 高木せいや
目移りして 買う品物のさだまらん 井上りんどう
目移りして とられてしもた福袋 池上 沢庵
朝な夕な 平和な日々の有り難さ 池田 茜
朝な夕な 無事確認の声かける 石原かわせみ
朝な夕な 射止めた甲斐の陰も無ア 庄山 道草
それは困る 俺も他人から借りた金 福永すみれ
それは困る 今さら本音言われても 二瀬 桔梗
それは困る 噂に知れたら大事ぞ 瀬上 歌子

かなしき原俳句会

縮こまるここの一番の寒波かな 誠一
父と子の奏つメロディー春立ちぬ 明
畑に聞く五時のメロディ日脚伸ぶ 康子
耳当てて聴く木の息吹き春立ちぬ 弘子
一輪の梅母の忌に咲きにけり 貞子

菊水俳句会

ディケアのカードづくりや春立つ日 永田 紘彦
冬の芽や彩には未だし陽のうすく 本田美穂子
恵方巻き我家に遠き価格して 嶋田 俊一
マスクして御正信偈や報恩講 池田 松子
庭の木を芽吹かせ今日の日差しかな 宮中 康雄

和水町公民館図書室だより

問 中央公民館図書室 ☎0968・86・2022
三和公民館図書室 ☎0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

春です！新しい出会いの「春」です。身の回りのものを見直して、家の内外も整えて、気持ちも新たに新年度をスタートさせましょう！家や身の回りが整うと、気持ちも整います。気持ちが整うと、考え方が前向きに「ポジティブ」になります。身近な所から、小さなことからコツコツと、新しい自分に出会うために、「整理整頓」始めませんか？



『モノと心を軽くする、私の断捨離』

（監修：やました ひでこ）
『断捨離』という言葉の生みの親、やましたひでこさん監修の本です。そのやましたさん曰く、「断捨離は片づけ術ではありません。人生の目的を叶えるための部屋作りです。—（中略）—実は捨てる決断

ができない人に共通しているのは、自分よりも「モノ」「他人」を大切にしている、「私」をないがしろにしているということ。…」だそうです。「私」が解放される、笑顔になれる『断捨離』始めてみませんか？



『すっきり暮らすためのもの選びのコツ』

（著者：柳沢 小実）
身の回りをスッキリさせたら、いつもの「暮らし」にもゆとりをもって目を向けられそうです。毎日使うものだから、毎日目にするものだから、「やっぱり、これいいなあ！」と思えるモノに出会いたいですよ

ね。整理収納アドバイザーの著者が厳選した「モノ」とそのしまい方を参考に、すっきりした暮らしを手に入れましょう！