

子育て日記



長女・なずなちゃん（5歳）

長男・翔くん（2歳）

地域の方々と共に

先日、私が生まれ育った町の小さな祭りに参加した。友人達、親や祖父母世代の方々に当時の愛称で呼ばれ、懐かしい時間を過ごし、「私はこの方々に見守られながら大きくなったんだ」と今更ながら強く感じた。子どもに関する胸の痛むような出来事が多い今日、家族だけで子どもを守るには限界がある。子育てには地域の方々の協力が不可欠だと考える。しかしながら、御船に越えてきて2年、保育園・職場・自宅間の行き来がほとんどで、なかなか地域の方々との関わりが持てていないのが現状である。これからは、まずは私達親自身が積極的に関わっていききたい。そして、自分がそうだったように、子ども達も地域の方々に見守られながら、伸び伸びと育ってほしい。

（文・写真／増岡雅美お母さん・木倉）

ぶらり歴史散策

第4回

「御船」という地名の由来



御船の由来としてよく挙がっている話に、「景行天皇が九州遠征の際にこの地に着岸され、船を係留した地を御船と呼ぶようになった」とのことからと語られることがあります。では、日本書紀の記述を見てみましょう。大足彦忍代別天皇（景行天皇）18年「不知火」「阿蘇国」の行です。

「五月壬辰朔、從韋北發船到火國。」

（中略六月辛酉朔癸亥、自高來縣渡玉杵名邑。時殺其處之土蜘蛛津頼焉。丙子、到阿蘇國。」

「五月に韋北から船で発して火の国に着いた。（中略）六月、高来縣から玉杵名邑へ渡った。そしてその土地の土蜘蛛である津頼焉を殺した。丙子に阿蘇国へ着いた」

「こ」で天皇がどのように移動したか追ってみると、図のようになります。

さて、疑問となるのは、御船に着岸し

たか、と言っ点です。玉名から阿蘇に至るまでに船で御船を経由するには、有明海から河川伝いの上ってくる必要があります。第2に、緑川から遡上するにしてもその当時御船川は緑川と交わっていません。緑川と合流するのは清正が肥後藩主となつてからのことです。このことから、玉名から阿蘇へ至る際にわざわざ小河川を遡上してまで御船に降り立ち、その後阿蘇へ上る必要性はあるのでしょうか？

もう少し傍証が必要ですが、結論からすると「景行天皇が御船に着岸したとは考えにくい」と思われます。となると、御船の名前の由来って……ということになりそうですね。ちなみに、はつきりと「みふね」という読みが出現するのは、中世以降になります。その話はまた今度。（御船町教育委員会 文化財専門員 橋口剛士）

Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日／毎週月曜日

検察側の罪人

栗井 脩介 著

ある日、大田区で老夫婦刺殺事件が起きる。捜査に立ち会った最上は、一人の容疑者の名前に気づいた。すでに時効となった殺人事件の重要参考人と当時目されていた人物だった。



鴨川食堂

柏井 壽 著

故郷を飛び出し、静かに暮らす同窓生夫婦。夫は毎日妻の弁当を食べ、出社せず釣り三昧。行動を共にする後輩は勤め先がブラック企業だと気づいていた。家事だけが取り柄の妻は妹に誘われカフェを始めるが。



新刊書情報

12月は51冊の本が入りました

- 一般書（44冊）
 - 小説／降霊会の夜（浅田 次郎 著）
 - 詩／菊田守詩集（菊田 守 著）
 - 健康／60歳から、脳を鍛える健康法（和田 秀樹 著）
- 児童書（7冊）
 - よみもの／かいけつゾロリのだ・だ・だ・だいほうけん!上下（原 ゆたか 著）
 - 動物／きょうりゅうも病気になる（たかし よいち 著）
 - 辞典／きっずジャポニカ

ボールのまじゅつしウィリー

アンソニー・ブラウン 作
久山 太市 訳

ウィリーはサッカーが大好き。ある日、ふしぎな男の子がくれた古いサッカーシューズをはくと奇跡が起きた。サッカーにあこがれる少年の気持ちを細やかに描き出す。

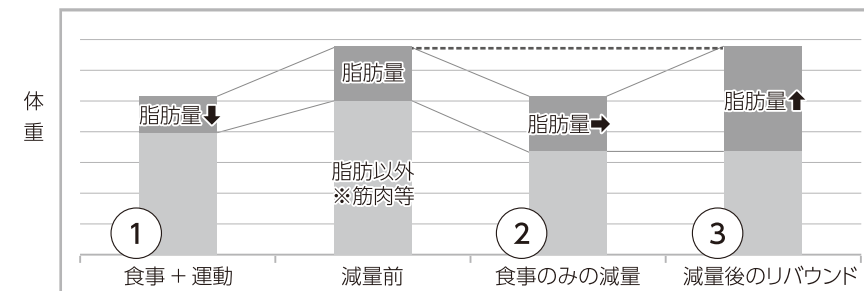


健康へのイベント
リバウンドしない体づくり
「コッは運動と食事の併用」



減量のために、食事の量だけを減らすとリバウンドしやすい体になると言われています。それは体の中の体脂肪率の変化が関係します。

生活習慣改善による体脂肪率の変化



＜減量の方法による体脂肪率の変化＞

- ①食事と運動で減量した場合
体重に占める脂肪量が少なくなります。
- ②食事のみで減量した場合
脂肪量は減らず、筋肉等が減少し、体重に占める脂肪量が増えます。また、筋肉量が減少し代謝が悪くなることで、太りやすい体質になります。
- ③食事のみの減量後にリバウンドした場合
脂肪量が増え、体重比率をみると、脂肪の割合が多くなります。そのため、体重は減量前と変わりませんが、体重に占める脂肪の量が増え、代謝が悪くなり痩せにくい体になります。

減量のポイントは運動により筋肉量を保ちつつ、食事の改善により過剰な栄養摂取を抑える事です。持病や膝や腰の痛み等で運動が出来ない場合は、自宅などでの筋力アップのトレーニングなど、出来る範囲で運動を取り入れていきましょう。