

御船の古代（奈良時代～平安時代）は、現時点では明確な遺物・遺構といつもののが少なくはっきりとわからないというのが実情です。しかし、全く人がいなかつたわけではなく、単に発見されていない、失われてしまったものであることは、近年の発掘調査で断片的にですが奈良～平安時代の遺物とともに遺構が見つかってきていることがわかります。

役場近くにある辺田見中道遺跡を、平成22年に町道拡幅のため発掘調査を行いましたが、その際に奈良時代の遺物（須恵器・土師器）とともに大量の木材が帶状に敷き詰められたような遺構が確認されました。水田に関連する排水目的の溝（暗渠）や畦道の補強に木材を敷き詰める工法（敷葉工法）をとうたものと思われます。また、445号線バイパスの路線上にある滝川石田遺跡では、この時期の住居跡が確認されています。

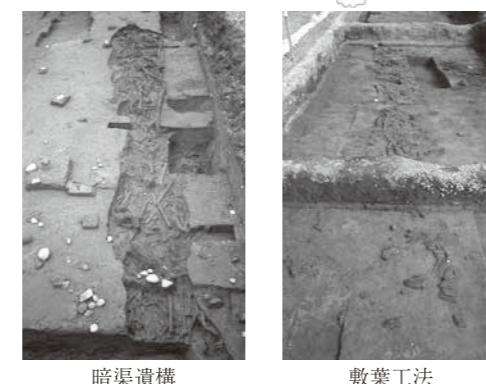
さらに、木倉にある木倉原・辻窯跡や、高木の善助山窯跡には、古墳時代から続

く須恵器の窯跡が確認されています。これらが窯跡と断定できる理由としては、破片が大量にあることと、通常なら流通しない失敗品（生焼け・ゆがんだもの）を多く含むことです。木倉原・辻窯跡については、筆者が学生時代に同級生と発見したのですが、多数の須恵器片が突き刺さった断面は、焼けて赤く変色していたという記憶があります。窯の一部だったので、どうか。

辻田見などの低地部分一帯に広がる沖積地には、須恵器の製作に適した粘土があるといった情景が浮かびます。つい最近まで瓦の工場が矢形川沿いにあって、川から粘土を取っていたという話を聞いたことがありますので、当時の人も同じような方法で粘土を取っていたのかもしれませんね。



## 御船の古代(1)



暗渠遺構 敷葉工法

## 子育て日記

長女・鈴乃ちゃん（5歳）

## ♡ありがとうの気持ち♡

我が家には笑顔がキュートでマイペースな性格の5歳の長女・鈴乃がいます。一人っ子ですが、犬のソラをまるで本当の妹のようにお世話をし、とても可愛がってくれます。1歳で保育園に入園、お迎えは最後になるくらい保育園で過ごしています。そんな中でも園での出来事を楽しそうに話す娘の姿に、安心して保育園へ送り出し仕事をすることができます。仕事と子育ての両立は想像以上に大変ですが、周りのサポートで何とか頑張っています。家事を手伝ってくれる主人や帰省した時には娘と遊んでくれ、ゆっくりさせてくれる両実家に感謝の気持ちしかありません。来年は小学生。ゆっくりゆっくりでいい、子育ての中で学び、娘と一緒に一步ずつ歩み成長していこうと思います。

（文・写真／前田千佐恵お母さん・御船）

（御船町教育委員会 文化財専門員 橋口剛士）

# BOOK おすすめ 今月の本

**冬の旅**

辻原 登 著

魂を震わす、慟哭の道。2008年6月8日午前9時。緒方隆雄、滋賀刑務所を出所。罪状は強盗致死。ドミノ倒しのように不運が続々すべてを失った男が歩き出す。

**暖簾**

山崎 豊子 著

康平は大学出のインテリ商人と笑われながら、徹底して商業モラルを守り、戦後の動乱期から高度成長期まで独自の才覚で乗り越え、遂には本店の再興を成し遂げる。

**新刊書情報**

1月は37冊の本が入りました

- 一般書(31冊)
 

小説／巨鯨の海	(伊東潤著)
哲學／池田晶子 不滅の哲学	(若松英輔著)
小説／潮鳴り	(葉室麟著)
- 児童書(6冊)
 

絵本／まよいみちこさん	(もとしたいづみ著)
よみもの／妖怪スタジアム	(梶尾真治著)
絵本／だいじょうぶだいじょうぶ	(いとうひろし著)



## ミルクこぼしちゃだめよ!

スティーブンディヴィーズ 文  
クリストファーコー 絵

あたまにのせたミルクのはいつた大きなおわん。1てきもこぼさずにおとうさんにとどけなくちゃ！小さな女の子の冒險を愛情たっぷりに描いています。

## 『体重の増えかたが気になりだしたら』

『太る』ということは、どういうことでしょう。

私たちは体重が増えることで判断していますが、身体の中では、実は…元々ある脂肪細胞に必要以上にとり過ぎた栄養が中性脂肪に変わり、蓄積されていくことで一つ一つの脂肪細胞が大きくなっています。

『太る』を解消するポイントは、食事でとった栄養が中性脂肪に変わりにくくいうことです。

『血糖の急激な上昇』が起こると、臍臓からインスリンというホルモンが急激に分泌されます。このインスリンが血糖値を中性脂肪に変え、脂肪細胞へ誘導する働きがあります。

『血糖の急激な上昇を防ぐ』ことこそが大切です。

### 血糖の急激な上昇を防ぐ4つのポイント

①食べる順序はまず『野菜』から

はじめの2～3口目は『野菜』料理をよく噛んで食べましょう。

②ダブル『炭水化物』の組み合わせはさける

うどん+おにぎりといった組み合わせのような『ダブル炭水化物』はさけましょう。

③欠食による『まとめ』食いをしない

欠食をすると、体が飢餓状態となり、食事を体に貯めこもうとする機能が働きます。

また、1度に多くの食事量が多くなりがちです。食事は朝、昼、夜3回食べましょう。

④『甘味』飲料は特別な時だけ

水にかけた砂糖は身体への吸収が早く、血糖が急激に高くなります。ジュースや

炭酸、甘いコーヒーなどの『甘味飲料』をお茶がわりに飲むことは控えましょう。



# まずは「ここから!!」からだのリセット

## 健康へのヒント