

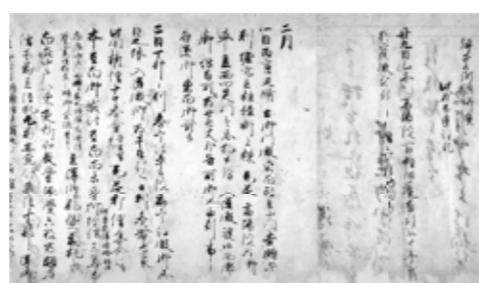
御船の歴史の概観や、ようやくここまで来ました。中世になると、町内でも多くの石造物・寺社が造られます。また、荘園の発達や地方領主の領地争いなどが起き始める頃と言えます。まだ明確な荘園の痕跡を示すものは確認されておりませんが、文書から散見される益城郡味木庄（莊）という呼び名から、高木の西側にある甘木あたりを中心としたものではないでしょうか。庄とは各地方に存在する荘園のことを指します。

荘園とは、律令制下において新規開拓農地を増やすために私有を認めたものから変遷して、皇室・摂関家・寺社等の有力者に寄進を行うようになったものを指し、武家の世になると武士階級の支持基盤となっていました。

味木庄の成立は、明確な年代を示すことはできませんが、兵部記に任平二（1152）年1月の記事に「…味木庄年貢中、供米用寺納、皆是寺家沙汰永代相折也…」と記述があります。これだと肥後國かどうかがはつきりしませんが、泉涌寺不可



御船の中世



兵範記二月

子育て日記

長男・陽太くん（5歳）
二男・幹太くん（3歳）
三男・太智くん（8ヶ月）

「3人の成長を楽しみに」

昨年、三男・太智が誕生し「たいち見とくよ！」とますます頼もしい長男・陽太と「あそぼ～」とお兄ちゃんらしくなった次男・幹太。2人共太智が大好きで、朝から「たいちゃん♡」とお布団にもぐりこんで遊んでくれますが、いつの間にか3人ですやすや…。これが我が家朝の日課です。

姉妹の中で育ってきた私には、男の子の行動は新鮮で驚かされることばかり。家族の協力にいつも支えられています。家で過ごす時間は「おかあさん」とあちらこちらから呼ばれたり、泣いたりと、パワフルな3人に振り回されてゆっくりする時間はありませんが、3人の寝顔を見るたびに心温まります。明日も頑張ろうと思えてきます。一日一日、3人の成長を感じることが今、一番の喜びです。

これからもたくさんの愛情で見守っていきたいと思います。

（文・写真／今野文愛お母さん・陣）

BOOK おすすめ 今月の本

豆の上で眠る

湊かなえ 著

13年前に起こった姉の失踪事件。大学生になった今でも、妹の心には「違和感」が残り続けていた。戻ってきてくれて、とてもうれしい。だけど一ねえ、お姉ちゃん。あなたは本当に、本物の、万佑子ちゃんですか？価値観を揺さぶる、究極のミステリー。



スペードの3

朝井リョウ 著

ミュージカル女優、つかさのファンクラブ「ファミリア」。ファミリアの仕事でだけ優越感を覚えられる美知代。華やかなつかさに憧れを抱く、地味で冴えないむつ美。最近は仕事のオファーが減る一方のつかさ。それぞれに不満を抱えた三人の人生が交差し、動き出す。



石を抱くエイリアン

濱野京子 著

2011年3月に中学卒業をむかえる15歳たちの一年間を描き、現代に生きる「希望」を問う意欲作。八乙女市子は、茨城にくらす中学3年生。ある日、「日本一の鉱物学者」が将来の夢という、ちょっと変わったクラスメイトの偉業から、とつぜん告白される。



新刊書情報

4月は94冊の本が入りました

●一般書(71冊)

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 小説／天魔ゆく空 上・下 | (真保 裕一著) |
| エッセイ／植村直己・夢の軌跡 | (湯川 豊著) |
| 小説／百舌の叫び夜 | (逢坂 剛著) |
| ●児童書(23冊) | |
| よみもの／三千と一羽がうたう卵の歌 (ジョイ・カウリー著) | |
| よみもの／いすおばけぐるぐるんぱーずかん／よのなかの図鑑 | (寺本 潔著) |

禁煙を考えた時に躊躇するのが、禁煙後の体重増加です。

禁煙を始めた約8割の人は、1年後に体重増加がみられ、その増加は平均2kgであったという調査結果(*1)があります。

【禁煙による体重増加のしくみ】

- ①タバコに含まれるニコチンには、脂肪組織に脂肪が貯まらないようにする抗肥満作用があり、禁煙によりそれが解除されます
- ②味覚や臭覚が改善され、おいしさが実感でき、食欲が増します
- ③胃の粘膜の血行が良くなり、栄養分の吸収がよくなります

イライラして落ち着かないなどの離脱症状(*2)が、禁煙後4週間以内におさまるのに対し、体重増加のしくみは10週以上続くため、禁煙が落ち込んでいるからも過剰な体重増加に気をつけ、生活習慣病を予防しましょう。

【食欲亢進と上手に付き合うために】

- 薄味であっさりした食事にしましょう
- 脂っこいものは避けましょう
- 口寂しさを上手にしのぎましょう (糖分の少ないアメやガムなど)
- 無理なくできる運動を生活にとり入れましょう

*1 大阪がん循環器予防センター実施

*2 禁煙により体内のニコチン濃度が減り、イライラして落ち着かない、頭痛がする、体がだるいなどの症状がでることです。長年タバコを吸っていると、体内のニコチン濃度が一定に保たれるため、タバコを吸いたくなります。この離脱症状を和らげるために、禁煙外来などで禁煙治療(保険適用)があります。

タバコをやめると
体重が増加しやすい?

