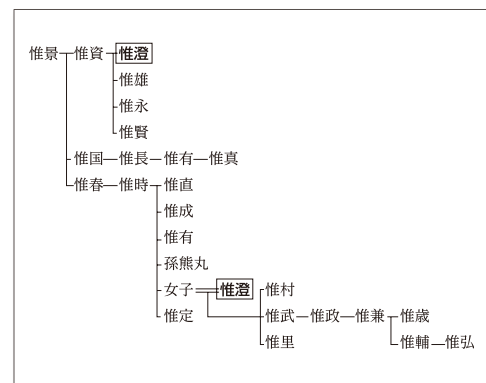




ぶらり歴史散策

第9回

軍忠状に見る御船



南北朝期の阿蘇家

前回出てきた軍忠状には、御船に関する記述があるものがあります。
興国6（1345）年11月の恵良惟澄軍忠状写（阿蘇文書／大日古13・1）には、去月十六日、凶徒（※）筑後三郎寄来味木庄御船城之間、官軍等出向、太刀打合戦」とあり、筑後三郎という者が味木庄御船城に攻め寄せ、官軍が出動し、戦闘となったとあります。
凶徒とは、本来殺人・謀反などの悪行を働く者を指しますが、この軍忠状が書かれた南北朝時代は、朝廷が南北朝に分かれて争っている最中であり、敵対する勢力にある者は賊軍、与する者は官軍と見なされます。文書を書いた人間がどちらの側に属しているかによって、相手方は朝廷に背く者として賊や凶徒といった書かれ方をします。また、南北朝時代は朝廷内だけではなく、幕府・地方でも様々な力関係が働き内紛が相次いでおり、親子・兄弟で争うという非常に複雑な時代で

もあります。

恵良（阿蘇 惟澄は、南朝方について活躍した人物です。当時阿蘇家は北朝方と南朝と分かれて争っており、ちょうどこの軍忠状が書かれた時期には北朝方の大友・小式氏の攻撃を受けています。恐らく御船城に攻めてきた筑後三郎なる人は、北朝方で大友ないしは小式氏の配下ではないかと思われます。この頃から御船は、阿蘇家の影響下にありながらも、拠点争いの重要な地点の一つとして考えられていたことが推察されます。また、恵良惟澄と菊池武光が南朝の後醍醐天皇から派遣された懐良（かねなが／かねよし）親王を迎え、隈府城へ入るまでに御船を通しており、水越にその痕跡が多く残っていることもあり、御船城で懐良親王を迎えたのは恵良惟澄だったのではないのでしょうか。水越に残る将軍関連の話は次の機会です。
（御船町文化財保護委員 橋口剛士）

子育て日記



長男・衣 織く ん（8歳）
二男・昂 く ん（5歳）
長女・美 玲ちゃん（10カ月）

『笑顔をありがとう』

我が家には頑固だけど優しい心を持つ長男、情熱的で甘えん坊の二男、日々成長し好奇心旺盛な長女の3人の子どもたちがいます。兄弟で仲良く遊んでいたかと思うとケンカしていた男友達のような生活に、かわいい妹が誕生して、お兄ちゃんたちの思いやりの気持ちがぐんと強まりました。

そんな子どもたちの遊ぶ姿は、仕事でのストレスや疲れを吹き飛ばしてくれます。子どもたち一人一人性格は違いますが、怒った顔や笑顔すべてが私の元気の源です。これからも、私を沢山怒らせたり、笑顔にしたりしてくれることでしょう。そんな3人が仲良く助け合って育つよう、笑顔を絶やさず支えていきたいと思います。みんな笑顔をありがとう！
（文・写真／谷頭麻利お母さん・小坂）

工夫次第でこんなにカロリーが減ります！

お酒編

○ビール	350ml	⇒	低カロリービール	350ml	マイナス約50kcal
○ビール	350ml	⇒	ノンアルコールビール	350ml	マイナス約80kcal
○ビール	350ml	⇒	ゼロカロリービール	350ml	マイナス約100kcal
○焼酎	ロック 60ml	⇒	水割り（酒2：水3）	180ml	マイナス約30kcal

減量シミュレーション（体重60kgの場合）

350mlのビールを2本飲んでいたうち、1本をゼロカロリービールに替えた場合
1日あたり マイナス約100kcal
1ヶ月で マイナス約3,000kcal
体重に換算すると…1ヶ月で500g減 ⇒ **6ヶ月で3kg減！**
緩やかな体重減少は、リバウンドが少なく効果的です！



おつまみ編

おつまみを工夫すると、塩分やエネルギーの摂りすぎを抑えるだけでなく、良質なタンパク質や食物繊維が補給できます。
○鶏のから揚げ ⇒ 塩味の焼き鳥やねぎま
○アジフライ ⇒ アジのたたき
○ほうれん草とベーコンの炒め物 ⇒ ほうれん草のごまあえ
○揚げ出し豆腐 ⇒ 冷奴

健康へのイベント



生活習慣病が心配だから
お酒を控えたいけれど、つい飲んでしまう

お酒が好きな人にとっては、簡単なようで難しいのが休肝日を設けることです。しかし、お酒の飲み方やおつまみを工夫することで、摂取カロリーが減り体重が減少します。

その結果、内臓脂肪が減り、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病が改善していきます。

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

キル・リスト

フレデリック・フォーサイス 著

ホワイトハウスに存在する、超危険人物の名前のみが記された極秘名簿<キル・リスト>。新たにリストに加わった狂信的イスラム原理主義者<説教師>の抹殺のため、<追跡者>の暗躍が始まる――。



新刊書情報

7月は80冊の本が入りました

- 一般書（62冊）
 - 小説／街場の共同体論（内田 樹 著）
 - 言語／『驚くべき日本語』（ロジャー・バルバース 著）
 - 小説／日本一の女（斉木 香津 著）
- 児童書（18冊）
 - 絵本／かぜのでんわ（いもようこ 著）
 - 図鑑／信じられない現実の大図鑑（ドーリング・キンダースリー 著）
 - 紙芝居／もりのおつきみ（千世 蘭子 著）

Book

おすすめ 今月の本

初恋料理教室

藤野 恵美 著

京都の路地にたたずむ古びた町屋長屋。どこか謎めいた小石原愛子先生が営む「男子限定」の料理教室では、今日もさまざまなドラマが起こる――。滋味たっぷりのやさしい物語。



ぼうしころころ

山脇 恭 作

風で飛ばされた、ぞうくんのぼうしを探します。いったいどこにあるのかな？さあ、いっしょにぞうくんのぼうし、さがしてあげてね。友だちとのふれあいの大切さをやさしく伝える、楽しいしつけ絵本。

