

戦国時代の市原城について



市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二 月刊広報誌

Vol.101



ホームページも
ご覧下さい。
<https://www.masumo-seiji.com/>

ますも誠二
検索



『関八州古戦録』という軍記物には、この市原城は約470年前の1554年、市原城主は芦野丹波守だったそうです。あまり詳しい事は記録されていないのですが、戦乱期は北条氏康が久留里城を攻めた時、芦野丹波守とその弟は、里見義堯方につき戦ったと記されています。その後の里見義堯と北条氏康が戦った「第二次国府台合戦」にも参軍し

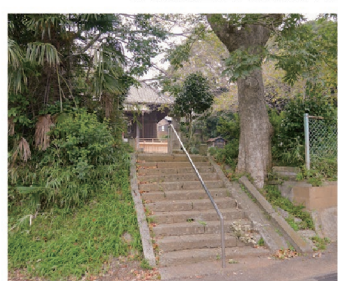
早いものですね…
今年も残すところあと1ヶ月となりました。私も今日12月1日で56歳となりました。毎日服用する薬も5つになり、健康には特に注意しています。
さて、今月は市原のお城についてお話ししたいと思います。その名も市原城！市原城は今の光善寺（八幡宿駅）から直線距離で1850m、国道297号市原地区付近）を中心とした場所から10m程低い場所にあったそうです。

「関八州古戦録」という軍記物には、この市原城は約470年前の1554年、市原城主は芦野丹波守だったそうです。あまり詳しい事は記録されていないのですが、戦乱期は北条氏康が久留里城を攻めた時、芦野丹波守とその弟は、里見義堯方につき戦ったと記されています。その後の里見義堯と北条氏康が戦った「第二次国府台合戦」にも参軍し

ています。平成9年に行われた周辺の発掘調査では、15体以上の頭蓋骨が投げ込まれたような状態で出土し、中には痛々しい刀傷を遺した遺体もあり、戦乱の世の激しさを今に伝えています。



市原城址と阿須波神社のある市原台地の遠景



市原城の主郭があった光善寺



坂を上った先に光善寺がある



城址後の標識と井戸跡の看板



空堀後の道路。鏝が掘り出された

千葉県内最古の室町期の石燈籠



光善寺石燈籠 市原市指定文化財
所在地：市原市市原196番地1

この石燈籠は安山岩製の石燈籠で、高さは約2mです。

平面六角形の基壇、複弁の先小花付き12弁を刻む平面円形の基礎など、簡素ながら安定感のある姿を示します。紀年銘はありませんが、細部の造形の特徴が、私の生まれ育った神奈川県厚木市にある温水春日神社の1417年に制作された石燈籠に類似することから、形態的に室町時代前期の作とみられ、石燈籠では最も古いものと考えられています。なお、この地は、奈良時代の光善寺廃寺跡と考えられ、境内地から、上総国分寺より古い時期の瓦が出土しています。



命に関わる病気の予防は食事から…

脳血栓を溶かす食べ物ってある？

専門医によると、梅干、レモンなどのいわゆる「すっぱい食べ物」があります。また、お酢に含まれる酢酸にも同じ働きがあるので、「すっぱい物」クエン酸を摂取することが大切だそうです。また、納豆に含まれるナットウキナーゼは強力な血栓溶解酵素で、血管をつまらせる原因となる血液のかたまり（血栓）を溶かす作用があります。

脳梗塞に納豆はダメですか？

納豆1パック(40g)にはビタミンKが240μgと多く含まれていて、これがワーファリンの薬効を打ち消してしまつたため血栓が形成されやすくなつてしまつからです。つまり、脳梗塞の予防や

治療目的でワーファリンを内服されている方には納豆はNGということになります。

血管をきれいにする食べ物は？

カリウムは、体内の塩分を外に排出する作用があります。カリウムが多く含まれている食品には、大豆、大豆製品、いも類、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ、枝豆など、海藻類、果物(リンゴ、特にバナナなど)が挙げられます。これから命に関わる血管内病変が多い時期。これらの食品を積極的に摂りましょう。



年末・年始のお酒の飲み方！

今年も残すところ1ヶ月、忘年会などお酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか。こんな事を聞いた事ありませんか…週に1日は休肝日！

そうかと言えば「週2日は休肝日」と説く本や、はたまた「休肝日なんていらぬ」と主張する専門家もいます。いったい、何が正しいのでしょうか。

1ヶ月かけて色々調べた結果、実は、大事なのは「総量」でした。たくさん飲む人なら、飲まない日を設けるのも良いでしょうし、いつも少ししか飲まない人には休肝日がいらないという結論です。大酒を飲む人に必要なのは、肝臓を「休ませる」ことではありません。お酒の「総量規制」です。

また、生理学的には、糖質が少ないほうが、肝臓には優しいと言われています。糖質が多い酒には、梅酒などの果樹酒、日本酒、ビール、チューハイ、ワインなどがいわゆる「醸造酒」です。



逆に、焼酎、ウイスキーなど「蒸留酒」には、糖質が含まれていません。つまり、蒸留酒のほうが脂肪肝のリスクを抑えるという事です。ちなみにビールは糖質が多いので、私はウイスキーを炭酸で割ったハイボールを飲んでいきます。尚、お酒の合間にはお水を飲むとべしと専門家は口を揃えます。その理由は、アルコール分解には体内の水分が大量に使われるからです。お酒の合間にお水を飲めば、水分補給だけでなく、アルコール自体が薄められ、さらには飲む量も抑えられる効果があるという事です。

ひまつぶし 雑学



日本でいちばん収穫されている果物って何？
そうぞうみかんです。
1円玉に描かれている木は何ですか？
実は空想の木なんです…具体的な名前はなく、造幣局では「若木」と表現しています。

シュークリームの「シュー」の意味は？
答えはなんとキャベツ！フランス語でキャベツを意味します。焼きたてのシュークリームがキャベツに似ていることから。

いつでも! どこでも! 深夜でも!

24時間 365日 市政・救急・緊急相談対応します!

連絡先:080-1213-7679

救急救命士・危機管理士 **増茂 誠二**

氏名 増茂 誠二
生年月日 昭和42年12月1日

※議会中は電話に出る事はできません。



大蔵弁天池に由来看板を設置しました



我が家の50年ものぬか漬け



市原ベンチプレス大会にて

ますも誠二プロフィール

職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
国士館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員
学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
杏林大学保健学部非常勤講師、千葉市医師会非常勤講師
資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)
学歴 国士館大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
その他 千葉県パワーリフティング協会会長、市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

辰巳台地域子ども食堂 **だんだん**

開催予定日 **12月23日(土)**
場所 **辰巳公民館** 時間 **16:00~18:00**
料金 **子ども100円 大人200円**
予約制となります 連絡先:090-6031-8494(タルミ)

★会食会を始めました!
★なんでも相談はじめました!