

11/25(火)~29(土)

平成
26年度

健康づくりウィーク

健康づくりは、運動・食事・休養(睡眠)から!
健康寿命を延ばすヒント!
が今回のテーマなんだギョ!



さけ子

さけ太郎

日 時	内 容	場 所	問 合 せ
11/25(火) 10時~11時30分	ながら体操講習会 ※市民カレッジ対象講座 『○○しながら、お家で簡単エクササイズ』 講師 studio AWAKE! 主宰インストラクター 杉本 季依美氏	花川南コミセン (花川南6・5)	定員 40人(申込順) 申込期限 11/14(金) 圃スポーツ健康課 ☎72・6123
11/26(水) ~29(土) 初日 10時30分~ 最終日 15時30分まで	生活習慣病予防&栄養パネル展	花川北コミセン (花川北3・2)	圃保健推進課 ☎72・3124
11/27(木) 13時30分~ 15時30分 (受付13時~)	健康づくりセミナー 1 ※市民カレッジ対象講座 情報があふれている血糖値・血圧のしくみを知ろう! ~新たな国民病CKD(慢性腎臓病)とは~ 講師 札幌医科大学 医学部公衆衛生学講座 准教授 大西 浩文氏 食生活改善推進協議会活動展 体にやさしい「みそ汁」試飲コーナーなど 先着100人に粗品プレゼント! 石狩振興局長表彰 表彰式 (15時30分~45分) 食生活改善推進協議会	りんくる (花川北6・1)	申込不要 時間までに直接会場へ 圃保健推進課 ☎72・3124
11/28(金) 9時30分~ 11時30分 13時30分~ 15時30分	健康相談コーナー 健康チェック 体組成、骨密度、ストレス度、血圧、血管年齢、 喫煙度測定 栄養相談、歯科衛生士による歯科相談	りんくる (花川北6・1)	定員 午前、午後 各50人(申込順) 申込期間 11/4(火)~20(木) 圃保健推進課 ☎72・3124
11/29(土) 13時30分~15時 (受付13時~)	健康づくりセミナー 2 ※市民カレッジ対象講座 老化・生活習慣病予防のカギは睡眠にあり ~健康づくりの睡眠指針2014~ 講師 医療法人社団ウェルネス望洋台医院内科・ 心療内科&小樽睡眠クリニック 院長 藤田 雅彦氏 ハマナスティー(試飲)でリラックス 先着100人に粗品プレゼント!	花川北コミセン (花川北3・2)	申込不要 時間までに直接会場へ 圃保健推進課 ☎72・3124
①11/28(金) 9時30分~ 11時30分 13時30分~ 15時30分 ②11/29(土) 10時~15時30分	大腸がん検診普及啓発 大腸がんクイズラリー 参加者には粗品プレゼント!	①りんくる (花川北6・1) ②花川北コミセン (花川北3・2)	定員 各日100人(先着順) 申込不要 圃保健推進課 ☎72・3124

全て費用無料! ぜひお気軽にお越しください。一緒に“健康”について考えましょう!

縄文の木槌きづちに残る

石狩紅葉山49号遺跡から出土した、縄文時代のいろいろな木の道具。これらの材料となる木の幹や太い枝を切ることは大変な作業だったようで、その痕跡とみられるものがあります。写真①の「木槌」です。オニグルミの丸木を削って作ったもので、長さは44cm、頭部の直径は10cm。用途は杭打ちに使用されたものと考えられます。このような形の木槌は現在でも知られていますが、よく見ると頭部の先端がとがっています。なぜこの

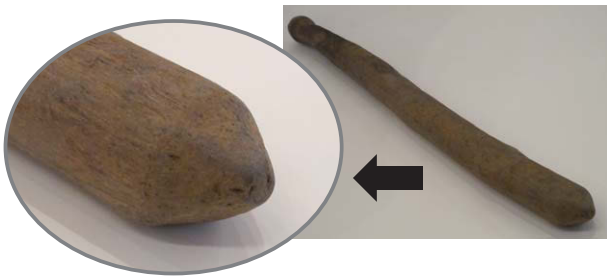
棒(写真②)も、端部を見ると少しとがっており、斜め方向から何度か削って切断し、その後、丁寧な形を整えたとみられます。ところで、石狩紅葉山49号遺跡から1kmほど南西にある紅葉山52号遺跡では、長さが90cmを超える大きな木槌(写真③)が出土し、中世から近世のものと考えられています。頭部の直径は約9cm、トネリコ属の丸木を削って作っています。この木槌の頭部の先端を見ると、切り口は平らになってお

ような形をしているのでしょうか。それは、当時の木工技術に関わりがあるようです。丸木を切る際、石斧いしおを使って斜め方向に何度も打ち込んで切断したためと考えられます。ノコがなかったころは、丸木を垂直に切り落とすことは簡単ではありませんでした。丸木を削って作ったほかの道具もよく見てみると、先端を斜め方向から何度か削り込んだ痕跡のあるものがみられます。同じ遺跡から出土した縄文時代の魚たたき

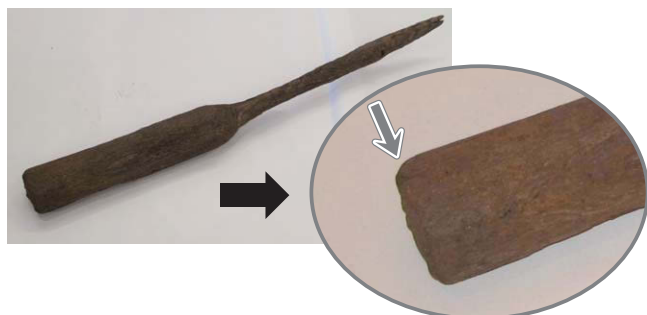
り、幹を垂直に切り落とすことのできるノコを使用していた可能性があります。縄文時代から時を超えて使われてきた木槌。よく観察すると、時代と共に木を切る技術や加工方法が変化していることがわかります。モノ言わぬ遺跡や遺物にはたくさんメッセージが秘められています。

(荒山千恵)

写真② 魚たたき棒とその先端 長さ51.5cm 幅4.0cm (石狩紅葉山49号遺跡、縄文時代中期末)



写真① 先端がとがった木槌 長さ44.0cm 幅10.8cm (石狩紅葉山49号遺跡、縄文時代中期末、約4千年前)



写真③ 先端が平らな木槌 現存長さ93.8cm 幅8.8cm (紅葉山52号遺跡、中世～近世)



荒山千恵 Chie Arayama

専門分野は考古学。北海道での遺跡発掘調査をはじめ、出土した木の道具、音の考古学などの研究を行う。

ERIS 「いしかり博物誌」は、えりすいしかりネットテレビ(<http://www.i-eris.tv/>)でもご覧いただけます。