

紅葉山公園(花川北2-3)のゲートボール場の隣に健康遊具が7種設置されました。誰でも簡単で気軽にご活用いただけますので、中・高年の方の体力維持にもおすすめです。ぜひお試しください！

# 紅葉山公園で体力づくりをしましょう

ツイストツール



左右にゆっくりひねることで腰の筋肉を伸ばし、内臓にほどよい刺激を与えます。

スイスイ屈伸



器具の力を借りて、ひざの曲げ伸ばしがスムーズにできます。

ジワジワ前屈



座った姿勢で体を前方に倒す前屈ストレッチ運動ができます。毎日少しずつ伸ばすようにすると効果的！

クルクルサイクル



膝や股関節の動きを維持するのに役立ちます。スピードを出さずにゆっくり回すのがおすすめです。

ウデタテボード



立った姿勢で楽に腕立ての運動をすることができます。

スプリングバー



高さを抑えているので、足をつけたまま安全にぶら下がり運動ができます。

ソロソロ平均台



平均台の上を歩くことでバランス運動が簡単にできます。

えりしいしかり  
ネットテレビで  
チェック！

健康遊具の実際の使い方について、石狩市体育協会の岸本亜弥子さんによるデモンストレーションを動画で見ることができます。併せてご覧ください！



ERIS



石狩に漂着したココヤシ

# 漂着ココヤシに想いを寄せて

今年4月から、いしかり砂丘の風資料館の学芸員になりました荒山千恵です。専門は考古学。遺跡から出土した木製品や楽器・音具の調査研究などをしてきました。よろしく願います。

働き始めた当初から資料館の展示物で気になるものがあります。それは石狩浜に漂着したヤシの実(ココヤシ)です。ココヤシは、はるか南から暖流に乗って日本列島の海岸に漂着し、石狩

までも到達します。なぜ気になるかというと、本州の弥生時代の土製品のなかに、漂着したヤシの实の形にヒントを得たのではないかと思わせるものがあるからです。

この土製品は、山陰から九州北部にわたる日本海沿岸の遺跡から約100点が出土しています。今のところ北陸より北側では見つかっていません。卵形では空洞、上のほうは開いてお

り、側面には4つ、反対側には2つの小さな孔あながあります。この土製品が何に使われたのかは、よく分かっていません。古代中国の土笛「陶埴」と比べて「弥生の土笛」と呼ばれることもあります。が、吹き口に相当する穴が大きく開いているため、吹いても音が鳴りにくく、笛というには疑問が残ります。

ココヤシとの関係が考えられるようになったきっかけは、長崎

県杵岐島にある原はらの辻遺跡つじからココヤシの内果皮(繊維状の皮の下にある固い殻の部分)が出土し、その特徴が土製品とよく似ていたことからです。土製品の中には、内果皮の筋を文様のように表現したものも見られます。

ココヤシの内果皮をヒントに作られたのであれば、ココヤシは日本本土に自生していないことから、その対象は漂着ココヤシであった可能性が高くなります。

名も知らぬ遠き島より  
流れ寄る椰子やしの実二つ  
故郷の岸を離れて  
汝なれはそも波に幾月  
(島崎藤村『椰子の実』より)

大昔も今も、はるか遠くから流れてくるココヤシは、人々が思いを寄せる海の贈り物といえるでしょう。  
(荒山千恵)



島根県西川津遺跡・タテチョウ遺跡から出土した土製品。写真の大きなもので長さ約8cm

(写真:島根県教育庁埋蔵文化財調査センター提供)



荒山千恵 Arayama Chie

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。