

播磨町歴史 NEWS

まちの発展と文化財にまつわる秘話などを歴史ニュースとして紹介します。

▶問合せ 播磨町郷土資料館 学芸員 渡辺昇 ☎079 (435) 5000

古墳時代以降の大中遺跡 —オポナカムラその後—

大中遺跡発見から今年55年を迎えます。言うまでもなく大中遺跡は弥生時代後期を中心とする兵庫県を代表する集落跡です。国史跡として公園整備され町民の皆様の憩いの場になっています。旧石器時代から弥生時代前期は狩りの場としてナイフ・石鏃が出土しています。竪穴住居は弥生時代中期末に1棟だけ建てられています。少し間をおいて大中遺跡の盛期を迎えます。古墳時代前期で生活は途絶え、古墳時代後期に5棟以上の竪穴住居が再度建てられます。多くの方はここで遺跡は終焉したと思っています。古墳時代後期末から痕跡は途絶え、再度遺構が現れるのは平安時代の終わりになってからです。掘立柱建物や土坑が調査されており、弥生時代の遺跡範囲よりも南側にやや広がっているようです。遺構の密度からそれほど大きな集落ではなく一般的な集落で、東播磨産須恵器や瓦器などが出土しています。



▲掘立柱建物

大中遺跡発見者の1人浅原重利氏が今の郷土資料館のある東側の畑で以前に青銅製品を採集されていました。復元直径8cmの小さいものです。鏡か仏具と思われます。鏡なら形状から四花鏡か八花鏡の破片かと思われ、中国宋代頃と思われ、小集落と思っていた大中遺跡で中国から運ばれた鏡を保有していたことは驚きです。当時兵庫津で日宋貿易も行われており、その影響があったのかもしれませんが。今後新しい大中遺跡像を考えるヒントになります。



▲須恵器碗



▲鏡

播磨ふれあいの家だより

5月の藤棚見学会 参加者募集



毎年恒例となりました藤棚見学です。全長 500mにも及ぶ藤棚は圧巻！カメラは、ぜひ持参ください。特にマニアの方にはたまらない情景です。

▶**出発日** 5月8日(月)、9日(火)、11日(木)、12日(金)

▶**費用** 3,500円(昼食込み、藤公園の入場料別)(最低催行人員10人)

▶**行程** 土山駅 10:00→播磨町役場 10:10→各コミセン→市川PA 11:00~11:10→ふれあいの家(昼食) 11:45~12:30→大町藤公園 13:15~14:30→但馬のまほろば 15:00~15:30→各コミセン→播磨町役場→土山駅 17:30

耳より情報

●4月3日から播但道 新割引開始!

播磨~但馬がさらに安く!便利に!速く!
(全料金所ETC化)

普通車上限 1,000円
軽自動車上限 800円

例えば、姫路JCT~朝来ICまでは1,130円かかっていたものが1,000円
例えば、姫路JCT~和田山JCTまでは1,440円かかっていたものが1,000円

播磨ふれあいの家にお車でお越しの際は、朝来ICが便利です。

◆詳しくは兵庫県道路公社ホームページ
<http://www.h-dorokosha.or.jp>



▶申込み・問合せ 播磨ふれあいの家 ☎079 (678) 1481 朝来市多々良木1244-1

お元気ですか?



新生活! 1日の始まりは よい目覚めから

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

春の日差しが暖くなり、4月から新しい生活が始まる人もそうでない人も、気持ちや生活を切り替えたり、新しく何かを始めるのにぴったりの時期です。また、ご家族も含めての生活リズムもかわる時期ではないでしょうか。

この時期にお勧めしたいのが、「早寝・早起き」です。ついつい、夜更かしをした次の日に起きられなかったり、日中が眠たくてボーっとしたり、誰もが経験したことがあると思います。

なぜ、「早寝・早起き」がよいのでしょうか。早寝早起きをすれば、睡眠時間を確保でき、体内時計のリセットにより、成長ホルモンなどの必要な分泌がうながされ、脳や体の成長や調整がうまく行われるといわれています。夜10時頃から深夜2時までの時間帯を含めて十分に眠らなければ、イライラしたり、気力が消え失せたり、注意力が鈍くなったり、集中力が低下したりして生活や健康に悪影響がでます。年齢により異

なりませんが、できれば、大人は7時間から9時間の睡眠をとりたいたいものです。

では、スムーズに早寝・早起きの習慣をどのようにつけばよいのでしょうか。夜に寝る時には、少しカーテンを開けておくと、日が昇る時に、光が差し込みやすく目覚めがよくなります。朝起きたら、カーテンを開けてしっかり朝日を浴びましょう。寝る前まで、テレビや携帯、パソコンを使いがちですが、副交感神経が刺激されて、寝付きにくくなるので、控えましょう。また寝る前に部屋を暗くすると寝付きがよくなります。

寝る直前に夕食をとると、胃や腸が活発に働き、寝付きが悪くなり、胃の中に残った食べ物が朝まで消化されず、眠りの質を落とす原因にもなります。寝る2時間前には食事を終えることをお勧めします。

1日の始まりはよい目覚めからです。「早寝・早起き」からはじめませんか?