

## 誰のへそくり?? — 中世の備蓄銭の話 —

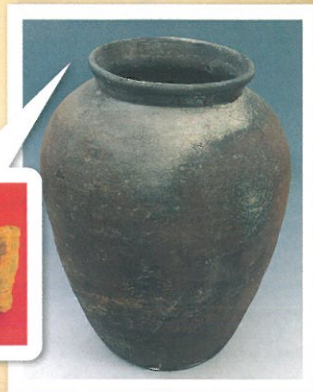
発掘調査や工事などで、中世の頃の陶器の壺や木製の入れ物に入った、大量の銭が見つかることがあります。東広島市の善福寺南遺跡では、1984(昭和59)年の山陽自動車道建設の際に、戦国時代の初め頃のものと考えられる、大甕に入れられた大量の銭が見つかりました。銭は約100枚をまとめて、銭の孔(あな)に紐を通してまとめて入れられており、総数2万枚近くの銭が納められていました。壺は口径35.5cm、高さ75cmほどの備前焼です。誰が何のために溜めこんだのでしょうか。出土地のすぐ北には善福寺跡という寺跡があり、お寺の貯金だった可能性も考えられます。また、動乱から避難させるために埋めたとも考えられます。このような備蓄銭と考えられる事例は全国各地で見つかりますが、誰が埋めたのかわかる事はありません。大切な財産、こっそりと埋めたのでしょう。その場所を知る人はごく限られた人物であったと思います。銭を埋めたことを知る人がいなくなってしまったため、そのまま現代まで土の中にあつたのです。どんな人が何のために埋めたのか、それはずっと謎のままです。

お問い合わせ

公益財団法人広島県教育事業団 埋蔵文化財調査室  
〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49  
TEL 082-295-5751  
FAX 082-291-3951  
Eメール:maibun@harc.or.jp



出土した銭



銭が入れられていた壺

みなさんこんにちは!  
埋蔵文化財調査室  
マスコットキャラクターの  
ひろちゃんとやよいちゃんです。



ひろちゃん やよいちゃん

## やまちゃんの 健康・体力 ワンポイントアドバイス

### お尻の筋肉の血行をよくしてから ヒップアップエクササイズ!

注意点

痛みやきつuitと感じたときは無理を  
しないようにしましょう。

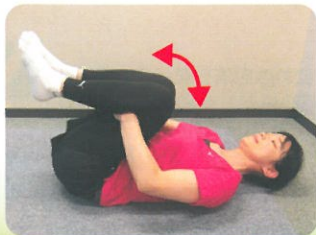
健康・体力サポートセンター 山本 美由紀  
健康運動指導士 Yamamoto Miyuki

#### 膝を小さく動かし、引き寄せる



①仰向けになり、両膝をそろえ、  
腰幅を越えないように小さく  
左右に膝を振ります。  
腰が床にラクにつくようになる  
まで繰り返す。

①と②をそれぞれ10回を  
目安にくり返します。

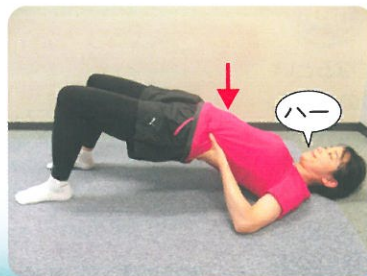


②両手で太ももの裏を支え、  
太ももが床と垂直になる  
位置まで両脚を持ち上げ  
ます。息を吐きながら  
ゆっくりと両膝を胸に小  
さく引き寄せ、息を吸い  
ながら、元に戻しましょう。

#### 腰を浮かせたまま呼吸をする



①仰向けになり、足を  
腰幅に開き、手の親  
指を上にして両手を  
腰にあてます。膝か  
ら肩までが一直線  
になるようにお尻を  
浮かせます。



②そのまま息を吐いて  
お腹をへこませます。

①と②を10~30呼吸  
繰り返します。

参考文献「深部体温が上がれば、やせる!不調がとれる!!」(株)講談社 著者:有吉与志恵(2014)

☆スポカルについてのお問い合わせは

広島県立総合体育館  
〒730-0011 広島市中区基町4-1  
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992  
HP / <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>

Eメール / [g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)  
編集発行 / 公益財団法人広島県教育事業団 広島県立総合体育館  
平成28年(2016年)11月8日発行