

## 2000年前の家の中

西本3・4号遺跡(東広島市高屋町)では、約2000年前に火事になった住居跡がみつかりました。住居全体に炭や焼土が広がっており、その中から約30点ほどの土器と石皿や石斧などが出土しました。西側(写真上側)から出土した土器は細かく割れており、黒くこげていたのに対し、東側で出土した土器はほぼ完形のまま残されていました。このことから、火災は家の西側で起き、家屋が東側へ倒れたと考えられます。

また、西側では甕(煮炊き用)が、東側では大型の壺(貯蔵用)が多く出土しています。食器として用いた小型の甕・鉢は数個ずつ別れて分布していました。住居の中心には炉があり、炉の西側で調理をしていたようです。柱穴から外側には土器はなく、炉付近で作業をし、柱の外側で寝ていたと考えられます。

このように、予期せぬ火災がこの家を襲い、そのまま埋まったものと考えられ、この住居跡は当時の生活道具がそのまま残っています。2000年前の家の中の様子を知ることができる、貴重な資料です。

### お問い合わせ

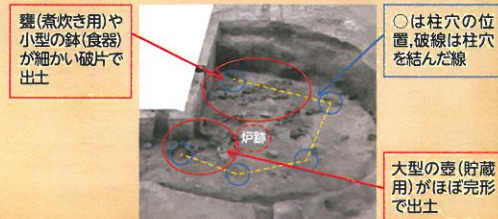
公益財団法人広島県教育事業団 埋蔵文化財調査室  
〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49  
TEL 082-295-5751  
FAX 082-291-3951  
Eメール: maibun@harc.or.jp



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。



西本3・4号遺跡 住居跡・遺物出土状況



やまちゃんの!  
健康・体力  
ワンポイント  
アドバイス

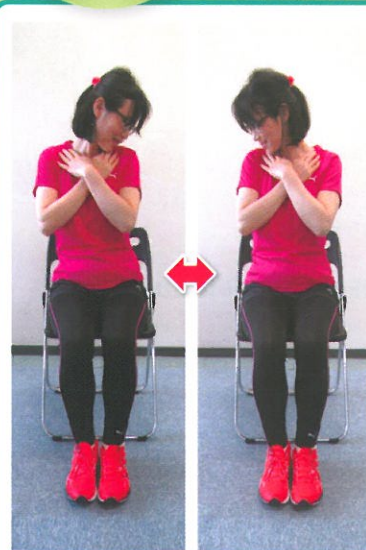
# 肩こり予防 エクササイズ

健康・体力サポートセンター  
健康運動指導士

Yamamoto Miyuki  
山本 美由紀



**注意点** 痛みやきつと感じたときは無理をしないようにしましょう。



**ポイント**  
**ゆっくり**  
まげにくい方を重点的に行いましょう。

①背筋を伸ばして座ります。腕は胸の前でXを作るようにして、指先を鎖骨あたりにのせておきます。鎖骨につけた左右の指にあごをタッチして3~5秒キープします。左右それぞれ行いましょう。

左右各10回×1~2セット



**ポイント**  
**テンポよく**  
肩周辺の血流がよくなる感じを受けましょう。

①背筋をまっすぐにして椅子に座ります。  
②肩をすくめて、①の姿勢に戻ります。これを1、2のリズムで繰り返します。

20~50回×1~2セット

☆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  
Eメール / g-arena@sports.pref.hiroshima.jp  
HP / http://www.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30年(2018年)7月31日発行