

# 埋文アラカルト

お仕事チラ見せ! その1 土器洗い

発掘調査で出土した遺物は、土がついているため調査室できれいに洗浄します。遺物の洗浄は、この後に続く整理作業の最初の作業です。遺物の種類によって、洗いや使用する道具が変わります。福山市の石鎚権現遺跡から出土した弥生土器は非常にもろく、ごしごし洗うと土器そのものが壊れたり、溶けてしまったりするため、柔らかいブラシでそっと洗います。土器の表面には文様があるものもあり、それらが消えてしまわないよう慎重に作業を進めます。

大竹市の亀居城関連遺跡から出土した遺物は、ほとんどが瓦と陶磁器です。これらは比較的硬く、しっかり洗っても壊れたりしません。瓦は一つ一つが重く、持って洗うのは重労働です。また、硬いからといってごしごし洗うと、ブラシの痕がついてしまうので、弥生土器と同様、丁寧な作業が必要です。亀居城関連遺跡からはコンテナ100箱近くの瓦がみついています。全て洗い終わるのには多くの時間がかかりますが、根気よく進めたいと思います。



弥生土器の洗浄(やさしく!)



弥生土器の文様



瓦の洗浄(しっかり洗います)



全て洗い終わるのはまだ先です

お問い合わせ

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  
HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: [malbun@harc.or.jp](mailto:malbun@harc.or.jp)



アッコちゃんの

## 健康・体カワンポイントアドバイス

健康・体カサポートセンター  
健康運動指導士  
川原 明子



### ▶ 膝を曲げる体操

左右10回×1日2セット 行う。

良い姿勢を保ち、筋肉を鍛えるのと同時に関節の可動域を広げる運動をすることが大切です。

- 床に座り、軽く両膝を立てる。
- 片方の足首に両手を添え、ゆっくりとおしりの方へ引き寄せ、15～30秒間キープする。

ポイント

無理せず  
できる位置で  
キープします。

ゆっくり引き寄せ  
15～30秒キープ



### ▶ 太ももの筋肉を鍛える体操

左右10回×1日2セット 行う。

膝の痛みを改善し再発を予防するためには、筋肉を鍛えるのと同様に関節の可動域を広げる運動をすることが大切です。

- 右膝を伸ばしたまま、10cm持ち上げて5秒間キープし、ゆっくりおろす。
- 反対も同様に行う。

ポイント

無理せず  
できる位置で  
キープします。



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/hpsc/index.shtml> E-mail: [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 令和3年(2021年)3月31日発行

