

文化の窓

身近にある
遺跡の調査について



飛騨市にはさまざまな文化財がありますが、その中には埋蔵文化財と呼ばれる文化財があります。

埋蔵文化財とはその名の通り、「土地に埋蔵されている文化財」のことを指し、一般に「遺跡」と呼ばれています。地下に埋まっているため、一見して分かりにくいですが、埋蔵文化財は私たちの身近に存在しています。その範囲内で住宅の新築や道路工事等を行う場合は文化財保護法に基づき、届出が必要になります（届出様式は飛騨市のホームページよりダウンロードできます）。その後、届出の内容によって、工事の際に立会をさせていただいたり、試掘確認調査が必要になったりする場合があります。

試掘確認調査では規模によっても異なりますが、数日間にとわって、工事予定地に数メートル四方の溝を数か所掘ることが多いです。地面の下は何層にも分かれており、そこから土器や竪穴建物跡等が見つかることがあります。最終的

には人の手が及んでいない自然に堆積した深さまで掘り進め、昔の人の生活の痕跡を確認した後、埋め戻しを行って調査は終了します。一度掘り起こした土は元の状態には二度と戻せないため、その間、写真や図面等の記録をとることも大切です。調査で見つかった土器等は、その後、付着した土を洗い流し（洗浄）、出土した場所等を書き込みます（注記）。そして、割れた状態で出土した破片をつなぎ合わせ（接合）、図面に書き写す（実測）という整理作業を行います。そして調査の集大成として、調査結果をまとめた「報告書」を刊行します。刊行するまでに数年の年月が費やされる報告書は、後世にわたって残される大切な一冊であり、図書館やインターネット等で閲覧することが出来ます。

飛騨市の大切な文化財を守り、この先の未来へ継承していくためにも、市民の皆様さまのご理解とご協力をよりしくお願いいたします。



▶ 神岡町東町城跡で行われた試掘確認調査の様子

問 文化振興課 ☎ 0577-73-7496

そろそろ終活 はじめませんか？

<その7>

あなたの趣味
もう一度
よく考えてみては？

自分が好きなことをする時間というもの、リラックスでき心を豊かにしてくれるばかりでなく、ストレス解消にもなり、しいては毎日の生きがいにもなります。そんな趣味を持つということは良いことではありますが、ここでよく考えていただきたいのが、「本当に心からその趣味を楽しんでいますか」ということです。一貫してひとつの趣味を続ける人もいますが、年代を経るごとに変わってくる人もいます。編みかけの毛糸、揃いのユニフォーム、よく聞いていたレコードやCD、読みかけの本の数々、上達しないまま埃をかぶった楽器等、家のどこかに置きっぱなしになってはいませんか。本来、趣味と言われるものは、時間があるうとなかろうと、やってしまうものなのですが、今は後回しになっているのなら、もうそれは趣味とはいえません。また、いつかやろうと思っただけ、そのいつかは大抵訪れないものです。かつて趣味と言っていた物について

考える時、せっかく高いお金を出して買ったのに、興味がなくなっただけで簡単に処分できない、またはそれを見る度に、後ろめたさを感じているなら、思い切って手放すことも考えてはいかがでしょう。人は絶えず変化していくものです。いつまでも過去の思いに捕らわれず、整理することで、思考もさっぱりとし、新しい趣味との関係を築けるかもしれません。

また、趣味が高じて、物を集めすぎるのも考えものです。物には自分で管理できる限界というものがあります。置いておく場所にも限りがあります。何より自分がいなくなったら、家族の誰かがそれを喜んで引き継いでくれるのでしょうか。もしかしら遺された物にうんざりするかもしれません。コレクションするのなら、厳選しながら徐々に減らすということも視野に入れる必要があります。

一人一人に与えられた時間は有限です。そのことを常に考えながら、これからもあなたの趣味を思いっきり楽しんでください。

月に一度、終活巡回相談日を開設しています。(要予約)

■10月30日(金)
河合振興事務所
9:00~12:00
宮川町公民館
13:00~16:00

問 予 飛騨市終活支援センター
(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214



寒い季節の減塩の工夫 こっそり減塩のすすめ

8月号までの「まめなかな」で、飛騨市の高血圧者の多さと、塩分摂取量の多さについてお伝えしました。そこで、今月はどのような減塩の工夫があるかご紹介したいと思います。

これから寒い冬がやってきます。食べる機会が増えるのは、汁物や漬物、鍋物、煮物などではないでしょうか。『味噌汁』は、だしを濃いめにとり、具沢山にすることで味噌の使用を抑えられます。また飲む回数は1日1回に留めておくのも減塩につながります。『漬物』は、古漬けよりも浅漬け・即席漬けの方が塩分が低めです。また酢漬けやマリネは塩漬けよりも塩分が低くなります。『煮物』は、最初から調味料を入れず、野菜に火が通ったところに調味料を入れて、食材の表面に煮からめると塩分を抑えられます。食材は表面積を多くするために薄く平らに切るとよいでしょう。『鍋物』は、

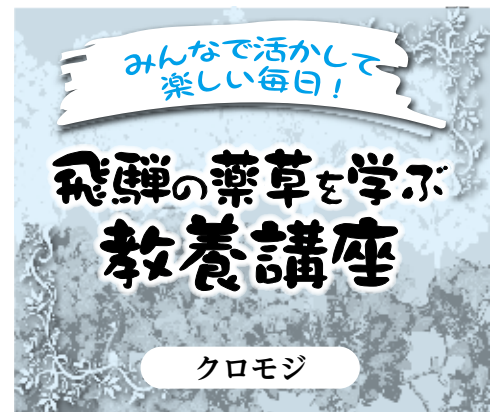
アサリや昆布、トマト、豚肉などうま味の強い食材を数種類重ねることで、味噌やしょう油などの調味料を減らすことができます。また、味付けは煮物と同様に、最後に調味料を加え表面だけに味をからめるようにするとよいでしょう。

これらの工夫は知ってはいるけどなかなか実行が難しいという方もいらっしゃると思います。普段取っている塩分の約7割は調味料から取っています。そこで、いつもの調味料を減塩タイプに変えて、簡単に減塩する方法もあります。しかし、減塩食品を使うには抵抗がある、物足りない...という方には、普段の調味料と減塩調味料を半々づつあわせ、こっそりと減塩してみてもよいでしょう。

「減塩食品」味が薄い・おいしくない」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、近年減塩食品の種類は増加しており、味もよくなっています。調味料だけでなく、お菓子やおつまみ、インスタント食品など、さまざまな商品があります。減塩の一つの方法として、これらを利用し減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。



問 古川町保健センター
0577-73-2948



クロモジ

今年の夏はとても厳しい暑さでしたね。暑い日が続くとい焼けや、汗のかき過ぎで肌が荒れたりします。冬の乾燥時期を前に早めにメンテナンスをしておきたいところです。

飛騨の薬草と言えば体感できるグズがとも人気ですが、薬草のイベントなどでは実はクロモジがとも高い人気を誇っています。クロモジは広葉樹。薬木ですね。

クロモジは、一般的に樹皮が緑地に黒斑点のような濃い色をしており特徴的なので一度見つけるとすぐ覚えることができます。

クロモジが人気の理由の一つとして、枝をポキッと折るとレモンのようなとても良い香りがするということがあります。これはリモネンなどの成分の関係です。薬草といえば漢方薬のような匂い、木ならば一般的な木の香りをイメージしますが、誰しも清涼感を感じる柑橘系の香りがとても意外なのでしょう。



問 地域振興課 0577-62-8904

クロモジに期待できる効能として湿疹、皮膚の炎症、皮膚病、皮膚掻痒症、肝臓病、胃腸炎、関節症があります。主に皮膚のトラブルに効果があり、どちらかというと枝を風呂に入れるような外用がおすすめです。飛騨市ではお茶として飲む方が人気です。

小枝を手に入れてきて煮出すと綺麗なピンク色で柑橘のような、スパイスのような爽やかな香りのお茶ができます。この薬草茶色というイメージを変え、色合いの意外性も人気の一つなのかもしれません。小枝を採取する際は、細い枝ではなく少し太めの枝を使うと色も香りも良くなるでしょう。