

土の中の記憶をたどる

私たちの暮らす大地の下には、数千年もの昔から積み重ねられてきた人びとの暮らしの痕跡が残されています。身近なものでいえば、家族と暮らす家屋、稲穂が実った田んぼ、隣町へつながる道などがあげられ、長い年月とともに土の中に埋もれてしまっています。

それらは日頃は埋もれ隠れていることから「埋蔵文化財」と呼ばれ、地域の歴史を記した古文書や古物の伝承からこぼれ落ちた事実を多く含む、いわば土の中に眠る過去の記憶といえるものです。

近年、水口町貴生川の貴生川遺跡の発掘調査によってそんな記憶がよみがえりました。それは、今から約一五〇〇年前の竪穴建物で暮らした人びとの暮らしの姿、土の暮らしから始まり、武士の台頭とともに領主の館を中心に変貌する村、そして戦国時代の激しい戦乱のなかで土塁・堀を備えた城の姿でした。

いずれもこれまで知られてなかった地域の歴史であり、なかでも鎌倉時代からはじまる一般的な集落から防御施設を備える城への変遷過程は、中世にこの地を支配していた甲賀武士の実像に迫る新資料といえます。



▲墓に供えられた中国製の白磁とカワラケ (平安時代・甲賀市蔵)

歴史民俗資料館のロビーで開催します。陶磁器や漆器などの出土品から当時の人びとの暮らしを詳しく紹介し、発掘調査当時の貴重な写真や測量図を通じて、この地にあった村や城の姿を復元したいと考えています。ぜひご覧ください。

水口歴史民俗資料館
ロビー展
村・館・城のあった場所
土の中の記憶をたどる
期間：7月29日(土)～10月18日(水)
※木・金曜日は休館
開館時間：10時～17時
場所：水口歴史民俗資料館・水口歴史民俗資料館ロビー
観覧料：無料

水口歴史民俗資料館
問合せ TEL 62-7141 FAX 63-4737



+10から始めましょう
伸ばそう健康寿命

「いくつになっても元気で生活したい」というのは誰もが望む姿です。日常生活に制限がなく自立した生活を送れる期間を「健康寿命」と呼んでいます。

この健康寿命を延ばす効果的な方法は、「身体を動かすこと」です。運動というと、「なかなか始められない」と思う方も多いかもしれませんが、そんな方には、「+10」(プラス・テン)がおすすめです。方法は簡単！今より10分多く体を動かすだけです。



- +10の利点
- ・無理なく運動を始められます。
 - ・続けやすいです(三日坊主の方にはおすすすめ。家族と一緒にできます)。
 - ・効果がきちんと証明されています。
 - ・経済的です。

こんな10分はありますか？

- 早歩き
 - 階段を使う
 - 家事の合間に「ながら体操」
 - 歩いて買い物
 - 散歩
 - テレビを見ながら筋トレやストレッチ
 - 友達や家族とお出かけ…など
- 市では、+10活動を推進していきます。さらに詳しく知りたいという方は、下記までお問い合わせください。

すこやか支援課 健康増進係
問合せ TEL 69-2168 FAX 63-4085

あいコムこうか
光テレビ
番組ガイド

※ご視聴にはあいコムこうか光テレビ11チャンネルの有料契約が必要となります。

行政情報番組「きらめきこうか」
市政情報や地域の催しなどを放映しています。ぜひご覧ください。

【1日8回放送】10時・13時・15時30分・17時・18時30分・20時30分・22時・23時30分
※番組は、毎週土・水曜日18時30分に更新しています。都合により番組内容を変更する場合があります。

問合せ 広報課 TEL 69-2101 FAX 63-4619

	7月1日～7月8日	7月8日～7月15日
とびだせ！ ワクワク放送室	甲南中学校	朝宮小学校
エンディング	朝宮保育園	伴谷保育園 さくらぐみ

学習情報番組「とびだせ！わくわく学習室」
小学生を対象にした学習情報番組を、あいコムこうか11チャンネルで放送しています。各学年・教科のポイントを、わかりやすく10分ずつまとめています。ぜひご覧ください。
時間/17時30分～18時(30分)
(再放送19時30分～20時)

問合せ 学校教育課 TEL 86-8020 FAX 86-8380

放送日	7月3日～7月9日	7月10日～7月16日	7月17日～7月23日
① 10分	5年生・国語② 漢字の成り立ち	1年生・国語④ ものの名まえ	全学年・国語① 本の読み方
② 10分	1年生・算数② ながさくらべと ひろさくらべ	3年生・算数④ 小数	中学年・国語② 作文を書こう
③ 10分	3年生・理科② 明かりをつけよう	6年生・国語③ 本は心の道しるべ	高学年・国語③ 聞き方・話し方