

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 2 下山古墳(富吉南町)



▲西脇市の石舞台「下山古墳」(市指定文化財)



▲崩壊せずに残る石室内部



下山古墳は日野地区の平野部を見渡せる丘陵上に築かれた古墳で、日野団地内にあります。墳丘は失われていますが、奇跡的に石室はほぼ完全な状態で残っており、横穴式石室の構造がよく分かります。その外観は奈良県明日香村の石舞台古墳に類似していることから「西脇市の石舞台」とも呼ばれます。石室は全長8・8mあり、そのうち被葬者を納める玄室は長さ4・4m、幅2・4m、天井の高さ3・1m、床面積10・7平方メートルある市内最大の横穴式石室です。石室の構造から築造年代は6世紀後半と考えられ、横穴式石室の構造や構築技法を知る上で重要な古墳です。

葬られた人物は日野地区を勢力基盤とした有力者と考えられています。

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。  
◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)内  
〒763-1599 西脇市富吉南町2-1  
TEL 079-2315992 FAX 2215580

### いきいき健康レシピ

#### チンゲンサイとわかめのあえもの



1人分/熱量26kcal、タンパク質1.6g、脂質1.0g、食塩相当量1.5g、カルシウム140mg、食物繊維2.6g

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材 料】 (2人分)  
 チンゲンサイ…………… 2株  
 カットわかめ…………… 5g  
 ショウガ…………… 小さじ2 (すりおろし)  
 うすくちしょうゆ… 大さじ1  
 いりごま(白) …………… 少々

西脇市いずみ会が推奨する、カルシウムを多く含んだレシピです。牛乳・乳製品と同じく、簡単にカルシウムが摂取できる1品です。

- 【作り方】
- ① チンゲンサイはよく洗って茎と葉の部分に切り分け、3cmの長さに切る。茎の部分はさらに縦に切る。
  - ② 鍋に湯を沸かして、チンゲンサイの茎、わかめ、葉の順番にゆで、ザルにあげて冷ます。
  - ③ ボウルにうすくちしょうゆ、おろしショウガを入れ、②を加えてあえる。器に盛り、上からいりごまを振りかける。

◀健康アドバイス▶  
 骨粗しょう症は自覚症状が無いまま、骨の密度が減少する病気です。歩行時のつまずきやくしゃみなどわずかな衝撃で骨折してしまい、特に高齢者の場合は骨折が原因で寝たきり状態となるケースも多く、注意が必要です。  
 平成27年には兵庫県に住む40歳以上の女性の大腿骨の骨折率が、全国ワースト1という結果が出ています。骨粗しょう症を予防するため、カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、緑黄色野菜など)や、ビタミンDを多く含む食品(キノコ類など)、ビタミンKを多く含む食品(海藻類、豆類など)を積極的に摂取しましょう。  
 併せて、骨粗しょう症の検診や、運動する習慣づくりもお勧めします。

### 西脇の自然 第548回

#### アキノノゲシ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



春に咲くノゲシに似て、秋に咲くところからこの名が付けられました。草丈は大人の身長ほどにも伸び、直径2cmほどの淡い黄色の花を多数つけます。春はタンポポやニガナの仲間など、きく科でよく似た黄色い花がたくさんあるので、よく見ないと識別に迷うことも多いですが、秋は似た花が少ないので、迷うことはないでしょう。

荒れ地や道端など、どこにでも見られるありふれた種ですが、抜けるような青空と稲穂が垂れる田んぼを背景に、爽やかな風に揺れながら咲いている花を見ると、秋を感じます。雑草を観察していると、自然と同化して生き抜くたくましさやつつましさ、季節の空気などが感じられ、興味が尽きません。