

伝えたい

# まちの遺産

国史跡 杉山城跡

二、よみがえる中世の館

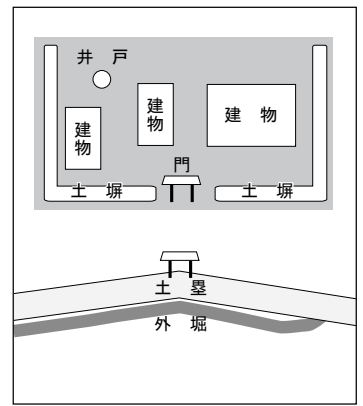
杉山の麓に広がる阿久和谷の中央には、かつて立派な城門を構えた城主の館がありました。城の廃城とともに廃棄され、永い年月を土の中で眠り続けた館が、発掘調査によって現代によみがえりつつあります。



山城と居館の位置関係

館は阿久和谷中央の支谷のひとつに築かれていました。城下の集落から少し奥まった場所にあり、背後には杉山がそびえ立っています。山頂の山城を仰ぎ見ることができ、位置に建てられていたのは、緊急時にそなえ、狼煙等でお互いに連絡の取りやすい位置関係を考えてのことでしょう。山頂から周囲の様子を監視し、何かあればすぐに麓の城主に伝えられたと考えられます。館のある谷の入口は、「一ノ城戸」と呼ばれる土塁と水堀に護られていました。この土塁は全長約一〇〇m、高さ約三mあり、前面に約五段分の石積みを用意、今も威風堂々たる姿を見せています。土塁の真ん中には道路状の凹みがあり、この凹みが敷地

内への入口であったようです。



「大屋敷」地区イメージ図

「一ノ城戸」の奥には、山の緩斜面を削って人工的に造成した平坦面があります。この場所には「大屋敷」の字名が残っており、古くから城主の館があったと伝わる場所でしたが、平成11年度から行われた発掘調査では、門・塀垣、礎石建物、掘立柱建物、石列、石組みの井戸、素堀の溝など、館に関する多くの痕跡が発見されました。特に、建物の周辺や溝の中から大量の土器の破片がまとまって見つかったことは、これから館の存続した年代を検討する上で貴重な資料になると言えるでしょう。また「大屋敷」地区のさらに南側の「西ノ谷」地区では、小さな平坦面で礎石建物と越前焼の大甕の破片がたくさん見つかりました。館の裏手になるこの場所では、倉庫のような建物が建ち、越前焼の大甕で水や食料を貯蔵していたと推測されます。

このように、たくさんの成果を上げた発掘調査は平成17年度をもっていったん終了しましたが、今後は守護大名の館の真相を解明すべくさらなる調査・研究を進めていきたいと考えています。

「口の寝たきり」を予防しましょう！②

こんにちは

## 地域包括支援センターです

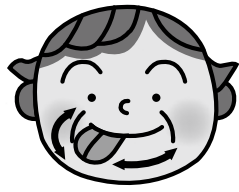
保健福祉課内 地域包括支援センター TEL 47-8009



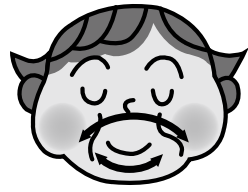
口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする。

- ★口の体操を毎日の習慣にしましょう(摂食機能訓練)
- ★口の手入れを丁寧にしましょう(口腔清掃)
- 毎食後、必ず歯をみがきましょう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシや糸ようじを使いましょう。特に、歯周病の菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯などを丁寧に！
- 洗口剤で、すすみみまで清潔に！
- 洗口剤(つがい薬)はすすみみまで行きとどき、細菌の繁殖をおさえる効果があります。
- ときには舌の清掃もしましょう
- 舌の臭いの原因となる舌の上についていた白い汚れ(舌苔)もきれいに！専用の歯ブラシが市販されています。
- 入れ歯は、はずしてみがきましょう

かむ力、飲み込む力は生きる力

口の健康状態をよくしよう！