

Pickup!①

より速く より熱く より自分らしく

10月1日、峰町の西小学校グラウンドで「第26回対馬小学生駅伝大会」が、10月7日、峰総合運動公園で「対馬市中学校総合体育大会駅伝競技」がそれぞれ開催されました。今回は、峰総合運動公園陸上競技場が改装中のため、競技場周辺での開催となりましたが、選手達は日頃の練習の成果を思う存分発揮し、チームの譽をつなぎました（結果は以下の通りです）。

【小学生駅伝】

優勝 豊玉小 準優勝 鶏鳴小

【中学校駅伝】

(男子) 優勝：巖原中 準優勝：鶏知中 躍進賞：豊玉中

(女子) 優勝：鶏知中 準優勝：東部中 躍進賞：東部中



豊玉小 古谷 大翔くん



巖原中 小松 弘毅くん



鶏知中 中尾 晴香さん



ステップふんで はつらつ元気！！

Pickup!②

9月13日「シャインドームみね」において市内で活動している介護予防自主グループの第1回全島交流会が開催されました。19グループ総勢97名が参加したこの交流会は、参加年齢50代～90代で最高齢92歳の方の参加もあり、スクエアステップを通して会場は笑いと熱気につつまれ楽しい時間を過ごすとともに、グループ間の親睦を深めることもできました。

現在25グループが市内各地域でスクエアステップを中心とした介護予防活動を行っています。

スクエアステップについて詳しく知りたい方、グループへの参加をご希望される方やご興味がある方はお気軽にご連絡ください。 問い合わせ：健康づくり推進部 健康増進課 ☎0920(52)4888



講師の指導で全員準備運動!



元気に手を振りスクエアステップ!

スクエアステップとは？

マス目で区切ったマットの上を足踏みする運動です。「歩く脳トレ」として、転倒予防・認知症予防の効果があります。

7世紀にタイムトラベル！

防人の思い漂う『金田城跡』を探訪

日本に61か所しかない国指定特別史跡が対馬にあることをご存知でしょうか？五稜郭跡や江戸城跡、金閣寺庭園などと並び、長崎県では第一号に選定されたと聞けば、その価値がいかに大きいかが想像できます。

667年に、天智天皇が築造した金田城です。

時は遡って、663年。倭国（日本）は、滅びた百済の復興を支援するため大軍を派遣し、唐の水軍と戦いましたが（白村江の戦い）大敗。唐・新羅の来襲に備え、一大国家プロジェクトとして、防衛の拠点となる山城を西日本各地に造りました。日本最古の歴史書である日本書紀にも「大和に高安城・讃岐に屋嶋城・対馬に金田城を築く」と記されるほど、対馬は古代より「国防」の最前線基地として重要な場所であり、東国からは多くの防人が派遣されました。金田城を象徴する巨大な城壁は、築造から1350年を迎える今も鮮やかに残り、国境対馬の歴史を語ります。

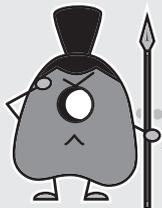


金田城の発掘調査の歴史（年表）

- 平成5年 ビングシ土塁、ビングシ門の確認
 - 平成6年 掘立柱建物跡1棟、柵列跡を確認
 - 平成7年 ビングシ山南斜面炉跡、温石確認
 - 平成8年 柱穴15個確認
 - 平成9年 掘立柱建物跡1棟確認
版築（はんちく）土層確認
 - 平成11年 城門跡の確認
 - 平成12年 明治期に造成された城山砲台の軍事施設跡と確認
 - 平成13年 掘立柱建物跡1棟出土。建物内部から炉跡を確認
 - 平成14年 掘立柱建物跡2棟出土
 - 平成15年 新たな城門跡の確認。名称は「南門」（みなみもん）
 - 平成16年 三ノ城戸城門左右の石垣根石確認
 - 平成18年 北石垣下部の岩盤に根石を配置する加工痕を確認。
 - 平成20年 石塁の内部構造調査
 - 平成21年 門の西側、石塁の内側を調査
- 以下、調査継続中（平成30年までの予定）

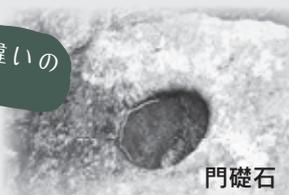
オンジャくんご案内してもらおう！金田城跡の豆知識

金田城跡は、標高276メートルの城山（美津島町黒瀬地区）に築かれた朝鮮式山城ジャ！約2.9キロにも及ぶ当時の石塁や土塁が今も残っているんジャ！



圧巻の城壁は桁違いの
迫力ジャー

一ノ城戸



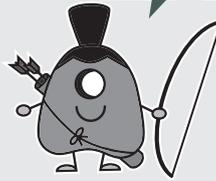
三ノ城戸



二ノ城戸（修復後）

1300年以上も昔に、これだけの土木技術があったことに驚きます。いったいどのように？何年かけて完成したのか？その謎を想像するのもおもしろい。

ワシのモデルになったのがこの温石ジャ!!新羅系の土器や炉の跡から温石が出土しているんジャよ



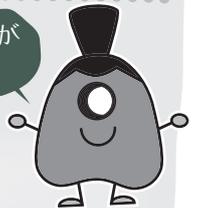
対馬の冬は北西風が強く吹き、とても寒いのですが、往時の対馬は更に寒かったと思われます。防人が少しでも暖を取り、見張りの役目を果たすため炉で温石を暖め、布などで包み懐にしのばせたのではと想像できます。



明治時代に作られた日露戦争時の砲台跡も残るんジャ



朝鮮半島も見える頂上は、防人が見たそのままの風景ジャよ～



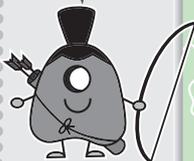
古代山城と近代要塞は、まさに国境対馬の役割の大きさを知る世界レベルの遺構といえます。登山道も旧軍道なのです。

- ・ 登山口から山頂までは約1時間
- ・ 散策用遊歩道あり
- ・ トイレ無し
- ・ 休憩所あり
- ・ 登山口の駐車場（5台可能）

ゴミは持ち帰るんジャ



ここが
金田城跡ジャー



案内人に聞く、金田城跡の魅力

対馬を感じる場所がここにある



郷土史家
小松 津代志さん

国の特別史跡ということをもっと多くの人に知ってほしいと、年に一回、金田

城散策ツアーを企画し、最近はお孫さんで参加してくださる方が増えました。金田城の魅力は、何と言っても厳然と残る城壁、そして、頂上からの眺めです。「子どもの頃大きな石垣を見た！」それだけでも、対馬を心に残すことができるのではないのでしょうか。新羅と唐が日本を攻めてくるという時代に作られた最前線の場所に派遣された防人は、国家を守るしくみのさきがけだったと思います。温石というカイロ代わりの石が発見されていますが、金田城で過ごす冬はよほど寒かったのでしょうか。わざわざ穴を開けて作られています。古代の山城と近代の砲台跡が同居する城山は、戦争や平和について考える場所としての利用も考えられます。登山道を歩きながら時折目にする炭焼きの跡にも、大陸との交流が垣間見えます。城山は、まさに対馬を感じる場所です。



小松さんは年1回城山散策ツアーを行っています

金田城はまるごと博物館



法政大学第2中修学旅行で城山の案内&シーカヤック体験

13年前から、シー

カヤックで城山エコツアアを行ってあります。海上から古代山城が見えるのは、おそらく世界でもここだけだと思います。海からたどり着くことで原点に近い体験ができ、感動も膨らみます。また、どの時代も重要な国防の拠点であり、古代と近代の土木技術を見ることが出来る面白さもあります。色々な分野の研究者や専門家を案内しましたが、そのたびに城山の魅力を再発見しています。歴史や自然の魅力に溢れるこの場所は、対馬まるごと博物館と私は呼びます。国を守るため防人を配置した時代は、一方で争いを避けようと遣唐使や遣新羅使を派遣し友好関係を築こうとした時代でもあります。国境としての役割は大きかったことでしょうか。争いを避け、友好な関係を築いていこう、城山に来ると、そんなメッセージを発しているように感じます。明治時代には頂上の砲台に馬で物を運ぶため、軍道や水門が築かれ、私も、春に対馬で



エコツアアガイド
上野 芳喜さん

再現してみました。いつかこんなツアーもやってみないかと…。

来年は築造1350年の節目



文化財課
田中 淳也さん

他の山城の多くは土を盛った土塁で構築されていますが、金田城は石英斑岩を

切り出し積み上げた石塁で築かれました。現在でも機械の入らない山の中、足場の悪い傾斜地に石を積み上げるのは容易ではありません。記録には残っていませんが、多くのけが人、死者を出したことでしょう。そしてどれだけの人が何年間で金田城を完成させたのか？それはこの先も永遠に謎のままです。同時に、故郷を離れ悲しみの中、国境警備の任務を勤めた防人の感情がふつふつと沸いてきます。浅茅湾に突き出た半島の尾根線から谷部を一周する石塁は、外敵を容易に寄せ付けない構造です。そして、この巨大な城をなぜ山中に築いたのかと考えたとき、その答えは現地を訪れ一周すると納得いきます。来年は金田城が築かれてから1350年目の節目の年、皆さんに金田城に触れていただく様々なイベントを計画しており、チャーター船や、シーカヤックでの海路ツアー・城内を巡る遺構見学やクイズラリー・植生見学会・写真コンテスト・記念グッズ製作などを検討しています。



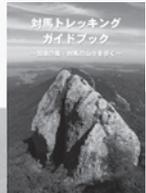
現地を案内する田中さん

「金田城跡」に出かけよう！

遺跡・古文書・仏像など、対馬には数多くの歴史遺産があります。その中で最も壮大なスケールを持つのが金田城跡です。平成27年度には文化庁の日本遺産「国境の島 壱岐対馬五島～古代からの架け橋～」の構成文化財の一つにも選ばれました。誰でも防人たちが見た景色を見ることができる、対馬でもっとも身近な歴史遺産を皆さんも体験してみませんか。

問い合わせ：教育委員会 文化財課 ☎0920(54)2341

トレッキングコースはここからアクセス↓



トレッキングコースについては
(一社)対馬観光物産協会
☎0920(52)1566 まで

Pickup!③ 長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい

10月15日から18日まで県内12市3町で、60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典「ねんりんピック長崎2016」（全国健康福祉祭）が開催されました。

対馬市からはインディアカ・グラウンドゴルフ・バウンドテニスが出場。インディアカは女子の部で全国第3位、グラウンドゴルフは女子個人の部で峰町在住の平江千賀子さんが全国第3位に、またインディアカに76歳で出場した厳原町在住の庄司文枝さんが競技する中で、最高齢者賞を受賞しました。



参加者全員で市役所訪問



写真提供：長崎新聞社

熱戦を勝ち抜いた対馬インディアカクラブ



写真提供：長崎新聞社

見事ホールインワンを決めた平江千賀子さん

「もしも」の時に備えて

10月20日、市役所で対馬市防災タウンページの贈呈式及び特設公衆電話の設置・利用・管理等に関する協定締結式が行われました。

広く市民に手渡されている防災タウンページには、市内の避難所や災害ダイヤルの使い方等が掲載されており、避難時には持ち出し出来るよう軽量でコンパクトなB5サイズにまとめられています。

また特設公衆電話は避難所に設置され、発信専用の災害時優先電話で、通常の電話より繋がりやすく通話料金等もかからず使用できます（特設公衆電話は順次設置の予定のため、決定後広報つしまでお知らせします）。

Pickup!④

