

1200年前の向日市

(10) 役人

長岡京に置かれた官庁は、八省百官(律令体制機構全体とその壮大さをいう)といひ、整然たる組織をもっていました。長岡京時代の国家行政すべてが、この組織によって運営されていきました。組織の中では、官庁の長から雑役夫にいたるまで定員が決められており、数に入れられない仕丁(つかいのちよう・全国から集まった民)や兵士など、数多くの人々が働いていました。京内では常時一万人近くの役人が勤務していたと考えられますが、その役人も上は正一位から、下は小初位下(しょうそいげ)まで三十段階に細分され、その地位によって就職できる官職・給料も違いました。役人になるためには、都では大学で、地方では国学と呼ばれる学校で学び、試験を受けて合格した者がその成績に応じて官位につくことができたのです。と言うと誰でもが官位につけるようですが、学校へ



行けるだけの経済的余裕のある者も限られますし、たとえあっても五位以上の役人になれることはありませんでした。しかし、高級官人の子孫には、「藤位制」(おんいせい)という制度により、試験無しでも最初から高い位につくことができました。狭き門より役人になれても、毎年所属する官の長より勤務評定を受け、結果が良くなければ上の位につけませんでした。しかも、一年間のうち定められた日数以上を勤務しない者は、評価より除外されるなど厳しいものでした。(おわり)

と、今度は厄介なことになります。たとえばコレステロールは、それなしには生命が維持できないほど重要なものですが、余分なのが血管の中にあると動脈硬化をおこし、放っておくと心臓病・糖尿病・脳卒中等の原因にもなっています。中性脂肪は、皮下脂肪の大部分を構成し、エネルギーの倉庫の役目を果たしていますが、これも過ぎれば問題は同じです。高脂血症は自覚症状が無く、また軽

一般健康診査 昨年の結果から④(高脂血症)

高脂血症とは、私たちの体の中に溶け込んでいる「コレステロール」や「中性脂肪」が平常値より多い場合を言います。「コレステロール」「中性脂肪」など血液中の脂肪分は、それぞれ体を構成したり、エネルギーの補給や貯蔵、そしてエネルギーの発生から体の働きを調節まで、大変重要な役割を担っています。しかし、一定量をオーバーすると、

中年からの健康

いうちは取り立てて困るという障害はありませんが、太っていることは要注意と考えるべきです。近頃「太り始めた」ということは「高脂血症がおこりやすくなった」と言ってもよさそうです。以上のことから、高脂血症対策としてまず食生活を見直すことが必要となってきます。動物性脂肪(肉・魚など)は悪玉コレステロールを増やし、リノール酸を多く含む植物油は善玉コレステロールを増やします。中性脂肪はごはん・めん類などの余分の糖質が脂肪に変わったもので、この値の高い人は糖質そのものを減らす必要があります。

中年になったら、やはり誰もがパラスのとれた食事と規則正しい生活を心がけることが、健康を保つ基本のよう

カメラレポート



市民バドミントン大会
強烈スマッシュ、残念!
ネットにシャトルが……

乙訓休日応急診療所

☎939-3320

▷診療日 日曜日・祝日
午前9時30分～午後4時

▷診療科目 内科・小児科

◆外科については乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3900)です。

図書館の利用

貸出券は受付へ

貸出登録の事前申込みにご協力いただき、ありがとうございます。おかげさまで六五〇〇人の申込者があり、オープン前に貸出券を作らせていただきました。貸出券は、図書館受付で本人にお渡ししています。お早めにお越しください。

くらしのカレンダー

<p>15 (木)</p> <p>七五三・鳥獣狩猟解禁 ことばの相談 午後1時30分～4時 健康体操 午前10時～12時 インフルエンザ予防接種 午後2時～3時30分</p>	<p>21 (水)</p> <p>1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター</p>	<p>27 (火)</p> <p>困りごと相談 午前10時～午後3時 消費生活相談 午後1時～4時 4か月児健康診査 午後1時30分～3時</p>	<p>市民会館 市民相談室 保健センター</p>
<p>16 (金)</p> <p>向日市・サラガ市姉妹都市盟約締結 3歳児健康診査 午後1時～3時 母親教室 午後1時30分～3時30分 インフルエンザ予防接種 午後2時～3時</p>	<p>22 (木)</p> <p>健康体操 午前10時～12時 3歳児健康診査 午後1時～3時 ことばの相談 午後1時30分～4時 母親教室 午後1時30分～</p>	<p>28 (水)</p> <p>4か月児健康診査 午後1時30分～3時</p>	<p>保健センター 向陽保健所 保健センター 保健センター</p>
<p>17 (土)</p> <p>市民まつり 午前10時～午後4時 向日町競輪場</p>	<p>23 (金)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>29 (木)</p> <p>ことばの相談 午前9時30分～11時 健康体操 午前10時～12時 インフルエンザ予防接種 午後2時～3時30分</p>	<p>保健センター 保健センター 保健センター</p>
<p>18 (日)</p> <p>市民まつり 午前10時～午後3時 長岡京遷都記念行列 午前10時(大山崎町～向日市)</p>	<p>24 (土)</p>	<p>30 (金)</p>	
<p>19 (月)</p> <p>健康相談 午後1時30分～4時 保健センター</p>	<p>25 (日)</p>	<p>1 (土)</p> <p>歳末助け合い運動</p>	
<p>20 (火)</p> <p>消費生活相談 午後1時～4時 1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 急性灰白髄炎 午後2時～3時30分</p>	<p>26 (月)</p> <p>秋の全国火災予防運動(～12月2日) 健康相談 午後1時30分～4時 運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 午後1時30分～4時</p>	<p>2 (日)</p> <p>全国防火デー</p>	<p>保健センター 保健センター 保健センター</p>