

1200年前の向日市

(2) 大極殿と朝堂院

向日市には、国に指定された長岡宮跡の史跡が、3か所あります。今回はその中から、大極殿、小安殿跡を紹介いたします。

西向日駅の西出口から、北へ約70m進みますと、東側の民家の軒先に「長岡宮跡朝堂院会昌門跡」という小さな



長岡宮城大極殿跡之碑

石碑が立っています。ここが、長岡宮で初めて発掘調査が行われ、会昌門跡が、発見されたところです。

会昌門とは、国の儀式の場である朝堂院に入る門です。したがって、この石碑より北は朝堂院となります。

朝堂院には、東と西に4棟ずつ計8棟の建物があり、平城宮や平安宮では12棟であったので、8棟というのは、長岡宮独特の構造です。建物は、北から東第一堂、第二堂というように呼んでおり、第一堂から順に皇族や高位の役人が臨席しました。

この朝堂院の北に大極殿がありました。石碑から約250m行くと、下り坂となり、左に曲がると第一の史跡、大極殿および小安殿跡に出ます。

大極殿は、天皇が、公式行事に出席する時の建物であり、その北にある小安殿は、行事出席前の控えの間でした。発掘調査によって、これらの建物は大阪の難波(なにわ)宮のものが解体され、移築されたことがわかりました。

中年からの健康

肥満を解決するには、食生活の改善と運動不足の解消をしていくことが大切です。

食べる量を減らすだけのやり方では体脂肪だけでなく、必要な筋肉も減りますので、筋力が低下します。運動および減食による減量をすれば、体脂肪だけを減らすことができます。

肥満と健康

ただし、急激な減食や運動は、かえって逆効果になります。日常生活の中に、上手に運動を取り入れる習慣づけが大切です。

自分のやり方で、生き生きと健やかな減量作業をやってみましょう。減量の目安としては、1か月に1kg位のゆっくりに減量しようとしてください。

1か月に1kg減量しようとしたとき、例えば、食事から減量するとすれば、



れ、明治14年に文部省編集の小学唱歌集に収められました。

作詞者は、いろいろな説があつてはつきりしませんが、「蛍の光」窓の雪」という歌詞は中国の故事からとったものです。

中国の晋の時代、車胤が受験浪人、就職浪人へという人は、家が貧しく灯油も買えないので、ホタルの光で勉強し、また、孫康という人は雪明かりで勉強したという話が元になつて

「蛍の光」のこの歌を歌うかどうかは、各教育委員会、または各学校で決めることになってい

ますが、相当数の学校で採用されているそうです。

「蛍の光」の原曲はスコットランド民謡といわれ、日本で歌詞が付けられ、日本で歌詞が付けられ、日本で歌詞が付けられ

卒業

雪明かりで勉強したという話が元になつて「蛍の光」とは螢光灯のことだと思つていて現代の子には通用しない話かもしれ

ませんが、中国には、体長2cmを超え、強く光るマドボタルがいたそうです。

新着図書

鶏冠井公民館

- ▽命の器 宮本 輝著
- ▽万葉紀行 土屋文明著
- ▽プランツ・デコレーション 井田洋介著
- ▽絶句上・下 新井素子著
- ▽南への道 中里恒子著
- ▽大変動 アルゼン・トフライ著
- ▽ロープの結び方百科 小山荒雄著

くらしのカレンダー

15 (木)	ことばの相談 午後1時30分～4時 保健センター	21 (水)	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 献血 午前10時～11時45分 午後1時30分～3時30分 寺戸公民館	27 (火)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室
16 (金)	三種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター 3歳児健康診査 午後1時～3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分 保健センター	22 (木)	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 ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター	28 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター
17 (土)	無料建築相談 午前10時～ 商工会館	23 (金)	三種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター	29 (木)	離乳教室 午後1時30分～ 保健センター 栄養教室 午前9時30分～12時30分 保健センター
18 (日)		24 (土)	無料法律相談 午前10時～正午 市民相談室 (予約日22日午前9時～)	30 (金)	運動・精神の発達相談 午後1時30分～4時 保健センター
19 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター	25 (日)	電気記念日	31 (土)	
20 (火)	春分の日・動物愛護デー	26 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター	1 (日)	河川美化月間