

1200年前の向日市

(3)内裏と築地

今回は、史跡「長岡宮跡内裏内郭築地回廊跡(だいたりないかくついじかいろうあと)」と史跡「長岡宮跡築地跡(ついじあと)」をご紹介します。

前回とは逆に、阪急西向日駅東口を出て公園の南側を東へ向かいますと、右手に築地が見えてきます。その手前が「築地跡」です。これは、ある官庁の建物を囲っていた土塀の跡で、建築物の遺構として長岡宮跡で初めて出土したものです。残念ながら、どんな建物を囲っていたのか、築地のどちら側に建物があったのかはわ



かっていません。ただ、西側の薬品工場内の調査では、建物跡が発見されたので、築地側に建物があった可能性の方が有力です。

築地をあとにして東へ約200m向かい左へ曲がって約250m北へ進みますと、右手に北真経寺が見えます。北真経寺の門前の道を阪急側に曲がるとすぐ北側に「内裏内郭築地回廊跡」があります。これは天皇の私生活の場である内裏を守るために設けられた土塀をはさんで両側に廊下があるという特別な構造をした遺構です。ここはその北西部にあたっています。したがって内裏は現在の北真経寺あたりにあったこととなります。3月3日のひな祭りの「お内裏様」も、この内裏に由来することです。

長岡宮には、この内裏が造られる以前に、今の大極殿の北側に、大坂の難波宮から移築された内裏がありました。長岡宮の都造りが本格化すると、内裏はこの地に移され、他の役所も、次々と整備され、いよいよ本格的な都としての体敷を整えつつありました。

中年からの健康

健康は栄養・運動 休養の調和から

食べる、からだを動かす、休養する。この3つは、私たちが健康をつくる生活の基本です。

バランスのとれた食事
食事は、3食ともバランスよく、腹八分目に、時間をかけてよくかんで食べましょう。

朝食を抜いたり、朝と昼は簡単に、夕食はどっさりといった食べ方は、ふとすぎのもです。

新鮮な野菜や海藻、たんぱく質(脂肪の少ない肉、魚、大豆製品、牛乳など)は十分にとりましょう。

身近な運動を生活の中にとり入れ、かるく汗ばむ程度の運動を続けてやり

疲れはとれません。また、ストレスの強い精神生活は、血圧をあげます。精神的なストレスはすぐ洗い流しましょう。そのために、積極的に、趣味やレクリエーションを行います。

このほり



5月5日の節句には、男の子の数だけこいのぼりを揚げる。昔はこいが3匹も4匹も泳いでいる家が少なくありませんでした。子どもさんの時代だったのです。

ところが今は、子供2人が「標準家庭」。こいも1匹か、せいぜい2匹がいいところ。それでは寂しがるというわけで最近、赤、黒、青の3匹セットが流行して、また、なかに黄色、緑色など、突然変異のようなの色も加えた5点セットというのも見かけます。こいも世につれ、というように、こいそのもの材料も、こいそのもの

はナイロン地、さおは、軽金属と今様になりましたが、こいの絵柄は昔とあまり変わっていません。中国では、竜門(黄河の上流にある)を登ることができたこいは竜になるといわれ、立身出世のシンボルとされています。近ごろの若者は、立身出世よりも自分の趣味に合った暮らしを望むようですが、5月5日には、やっぱり立身出世のシンボルを飾りたいのが親心というものでしょうか。

こいのぼりがさわやかな風になびく5月は、地上では自転車月間です。これを機に、自転車のマナーや安全で楽しい乗り方について、家族で話し合いたいものです。



こども会の登録

教育委員会では、昭和59年度の子どもの会登録を受け付けます。登録される子どもは、指定登録用紙に記入の上提出してください。

▼受付期間 4月28日(土)まで

▼申込み・お問い合わせ 社会教育課 内線3225

乙訓休日急診診療所

☎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

くらしのカレンダー

15 (日)		21 (土)	市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	27 (金)	
16 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 発達相談 午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分 保健センター ツベルクリン反応検査 午後2時～3時30分 保健センター	22 (日)		28 (土)	無料法律相談 午前10時～正午 市民相談室 (予約日26日午前9時～)
17 (火)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 9か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター	23 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター	29 (日)	天皇誕生日
18 (水)	9か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター ツ反およびBCG接種 午後2時～3時30分 保健センター	24 (火)	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 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	30 (月)	
19 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時・午後1時30分～3時30分 保健センター	25 (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 栄養教室 午前9時30分～正午 保健センター	1 (火)	
20 (金)	発達相談 午前9時30分～11時 保健センター 献血 午前10時～11時45分……物集女公民館 午後1時30分～3時30分……上植野公民館	26 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター	2 (水)	