Vol.4

美作国の国分寺・国分尼寺

問い合わせ先　美作国建国1300年記念事業実行委員会☎35-3434

◆国分寺と国分尼寺

美作国が建国されて28年後の天平13年（741）、聖武天皇が仏教による国家の安泰を願い、各国に国分寺と国分尼寺の建立の詔を発令しました。正式名称は、国分寺が金光明四天王護国之寺、国分尼寺が法華滅罪之寺といい、総本山は国分寺が大和国の東大寺、国分尼寺が同国の法華寺です。

全国60数カ所に建立された国分寺・国分尼寺は、これまでの発掘作業や文献から、場所や伽藍配置が明らかになってきています。

◆美作国の国分寺と国分尼寺

今も全国に残る「国分寺」という地名は、その地に国分寺があったことに由来すると考えられます。

市内の国分寺もその一つです。発掘調査により、寺域は2町（約220メートル）四方で、南門・中門・金堂・講堂が南北一直線上に並び、金堂と中門は回廊によって結ばれ、その東南外に塔があったことが分かっています。この伽藍配置は、国分寺の配置として最も典型的なものです。

建物の位置や規模は、建物の基礎（基壇）や、雨落溝などが発掘されることで分かります。また、出土した瓦の文様から、美作国の国分寺は、詔から間もなく造られ、平安時代末期に衰退したことが分かっています。

▲美作国分寺の伽藍配置のイメージ

国分尼寺は、国分寺から約500メートル西の小字・人神辺りにあったと推測されていて、瓦も出土していますが、詳しい場所や伽藍配置などは分かっていません。

2つの寺が建立された場所の周辺には、建国以前に造られた権力者たちの古墳が数多くあります。これは、この地が寺院を造るのに適した場所であったことと無関係ではないのかもしれません。

▲塔跡の雨落溝と犬走り

イベント情報

「巨人伝説・三歩（穂）太郎」こども調査探検隊
とき　8月10日㈮
※小学生限定
予約が要るよ！

▲美作市のキャラクター「みまちゃん」

けんこう広場

眠れていますか？ まず相談

～あなたの大切な人に「眠れていますか？」の一言を～

健康つやま21

睡眠を大切にすることは、心身の健康保持や交通事故などの予防、学業・仕事効率の向上につながります。睡眠には「何時間以上眠れば大丈夫」という目安はありません。あなたとあなたの大切な人の睡眠について考えてみませんか。

「睡眠不足」と「不眠症」は異なるもの

睡眠不足

不規則な生活環境や偏った睡眠習慣が原因となって十分な睡眠が取れずにいる状態

不眠症（睡眠障害）

不眠症には次の症状があります

- 寝付くのに30分以上かかる（入眠困難）
- 夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる（中途覚醒）
- 普段より早く目が覚める（早朝覚醒）
- 一晩眠っても体の回復感がない（熟眠障害）

眠れない時はどうしたらいいの？

○就寝前はゆったり過ごして、眠くなってから寝床に入る習慣をつけましょう

○休日も規則正しい起床時刻を守り、起床したら太陽の光を部屋に取り入れましょう

○眠れない時は、寝床から出て、本を読んだりテレビを観たりして眠くなるのを待ちましょう

○室温は心地よい温度に調整しましょう

問い合わせ先　健康増進課☎32-2069

つやまっ子 はぐくみQ&A

今月のポイント　－「酒・たばこ」について－

Q　未成年の飲酒や喫煙とどう向き合っていけばよいでしょうか？

A　20歳までは心と身体の成長のため、特に大切な時期です。未成年者は急性アルコール中毒になりやすく、また、未成年の時期からたばこを吸い始めた人は、20歳になってから吸い始めた人よりも肺ガンになる確率が高いことが分かっています。このため、法律で未成年の飲酒と喫煙を禁じています。また、未成年の飲酒・喫煙は生活の乱れを招き、薬物乱用など危険な犯罪につながることがあります。

親は、子どもの飲酒・喫煙から目を背けたり、大したことはないと容認したりせず、しっかり注意しましょう。そして、身体に害があるから法律で禁止されているということを子どもが納得するようによく話し合いましょう。

また、酒類を扱う販売業者や飲食業者は、未成年者が自分で飲むことが分かっている場合には酒類を販売してはいけません。子どもたちの健やかな成長のためには、地域ぐるみの見守りも必要です。

津山市青少年育成センター
市役所東庁舎3階☎31-8650
家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

おしえて エコろじー

取り組みましょう！夏の省エネ・節電

蒸し暑い日本の夏。この時期はエアコンの利用頻度も増えて、家庭のエネルギー消費量も増加しがちです。そこで、家庭で取り組める省エネ・節電対策を紹介します。

《省エネ・節電対策メニュー》

エアコン　エアフィルターを定期的に掃除する（2週間に1回程度）

冷蔵庫　庫内にビニールカーテンなどを取り付けて、冷気が逃げないようにする

電気ポット　お湯はガスコンロで沸かして、ポットの電源を切る

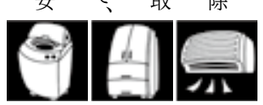
洗濯機　ドラム容量の80％程度の量を目安にまとめ洗いをする

パソコン　画面の明るさを下げて使用する

掃除機　紙パック式は、小まめにパックを交換する

水道　食器のまとめ洗いやシャワー時間の短縮など節水に心掛ける

ライフスタイル　電気製品を上手に使うための1日の家事スケジュールを立てる。また、旅行や外出時には、電気製品の主電源を落とす



熱中症に注意！

エアコンの控え過ぎなどによる熱中症に気を付けて、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組みましょう。

環境奉行「エコ呂爺（ろじい）」

問い合わせ先　環境生活課☎32・2051