



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

創刊
準備号

2009
summer

情緒あふれる街、
緑の大和郡山を
ゆったりお散歩。

こころとからだの健康ひとことアドバイス

「がん」は何よりも
早期発見、早期治療が大切。

いあごん

平素より、皆様には奈良信用金庫をご利用
いただき、心より御礼申し上げます。

さて、このたびならしんからのお便りマガ
ジン「ならつう」を発行することになりました。
皆様のお住まいの「街のくらし」や「文化」
を、そして料理・健康などの身近なテーマを
紹介してまいります。「ならつう」が長く皆様
に愛されるお便りマガジンになるよう努力
してまいります。奈良信用金庫は、お客さま
と共に街と共に歩んでまいります。



奈良信用金庫
理事長 加藤 正祐

大和郡山は、 しっとりとした 情緒あふれる城下町。

「金魚の街」として知られる大和郡山。

でも、その魅力は、金魚だけではありません。緑豊かな郡山城、

その城下町として栄え、いまも往時の街並みを残す「箱本」、

そしてこれからの大和郡山を感じさせてくれる

様々なお店やショップ。さあ、一緒に

この情緒あふれる街を散策してみませんか。



表紙ご紹介



「本家菊屋 本店」の生菓子(各330円)。

本家菊屋では、銘菓「御城之口餅」が有名ですが、
本店の店頭では季節を写した
美しい生菓子も販売されています。

おみやげに喜ばれる逸品です。
※生菓子の種類は季節によって変わります。



本家 菊屋 本店

創業400年を誇る老舗中の
老舗。いまも創業時を思わ
せる風格ある店構えです。

営業時間:午前8:00~午後7:30
定休日:年中無休(元日をのぞく)

そこここに江戸の町並み、 ここは、時間が ゆったりと流れる街です。

まずは街のシンボル、郡山城へ。
ここは天正8年（1580）
筒井順慶によって築城され、豊
臣秀長が拡張したお城。江戸期
には柳澤藩の居城になりました。

市民の努力で追手門、櫓などが
再建されました。春には桜、5
月にはツツジが美しい。憩いの場
としてたくさんの方が訪れます。
大和郡山を郡山城の城下町と
して整えたのは、太閤秀吉の弟、
豊臣秀長。紺屋町、豆腐町、
魚町など、商工業種別を基本と



徳島県で栽培され、発酵させたくスクモ>藍玉が使われています。藍莖の数、じつに20本以上。「板締め技法」でオリジナルテイあふれる藍染めが生まれます。

した箱本三町を作りました。
江戸時代に柳澤氏が移封された
後も、一五万石の城下町として、
栄えたということです。いまも
箱本には「本家菊屋」をはじめ、
「中村邸」「浅井邸」など、当
時の面影を残す数多くの商家や
民家などが軒を連ね、落ち着い
た町並みを見せてくれます。

箱本の二画、やまと郡山城ホ
ール東門前で藍染め工房を主催
しているのが「ふれ藍工房綿元」
西井康元さん。伝統の技に加え
て、「板締め技法」など珍しい
技術を駆使して、美しい作品へ
と染め上げます。藍甕の中、最
初うぐいす色に染まった布が空
気に触れたとたん、鮮やかな青
色に変わる姿は感動的です。



ふれ藍工房 綿元

「ふれ藍工房 綿元」では、ハンカチ
500円、スカーフ1,000円で藍染め
体験を実施。郡山巡りのときには、
ぜひいかが。

営業時間:午前9:30~午後5:00
定休日:なし



ゆっくりと巡ればいい人、 いいものと出会う。 伝統の職人技が生きている街。



「金魚の街」らしく、マン
ホールにも愛らしい金魚
の絵が描かれています。

江戸時代、柳澤藩がこの町で
保護したとされる産業の一つが焼
き物の「赤膚焼き」。いまも盛ん
で、何軒もの窯元が赤膚焼を製
造・販売しています。少し赤み
がかった器に白い釉薬をかけて焼
いた陶器で、茶人小堀遠州も愛
したと言われています。白い釉
薬の上には「絵因果経」と呼ば
れるお経を題材にした素朴な絵
が描かれ、とつてもかわいい感じ。
お茶碗やお湯のみ、マグカップと
しても素敵です。

大和郡山巡りに疲れたら、外
堀緑地で一服。お城の外堀を整
備した公園です。箱本の東縁を
ぐるっと囲むように作られていて、
おトイレも設置されています。
白壁と石畳、緑、せせらぎ、そ
してそこにゆったりと泳ぐ鯉が心

を癒してくれます。

大和郡山観光には
観光協会のレンタサイ
クルがとっても便利。一
時間二〇〇円で、一日
借りても八〇〇円とお
手頃です。風を受け
ながら、巡ってみるの
もいいですね。



赤膚焼 窯元 小川二楽

大和郡山市の伝統の焼き物「赤膚焼」をいまに
引き継ぐ「窯元 小川二楽」。店内には湯呑みや
お茶碗、ぐい呑み、コーヒーカップなどが展示販売
されています。赤膚焼体験も3,500円から。

営業時間:午前9:00~午後6:00 定休日:なし





昔懐かしいブリキの金魚。幼い頃お風呂に浮かべて遊んだことを思い出します。ブリキの金魚 大400円(こちくや)



幸福を呼ぶという、かわいい金魚三姉妹、そよ風にゆらゆら揺れて、癒してくれます。マスコット金魚 大500円(こちくや)

チキンカレー(サラダ付き) 850円



Farve(ファーベ)

「食の安全」にこだわったオーガニックキッチン。そのこだわりは食材選びにも建物にも生きています。水をいっぱい使わず、トマトとタマネギ、鶏肉の水分だけで煮込んだチキンカレーは絶品です。

営業時間:午前11:00~深夜12:00
定休日:月曜

こちくや

大和郡山といえばやっぱり「金魚」。店内は所狭しと、金魚、金魚と金魚グッズづくし。おみやげとして人気は、金魚が入ったビー玉のキーホルダー。お店で金魚すくいも楽しめます。

営業時間:午前8:30~午後6:30
定休日:なし



pain d'e cuisson

(パン・ドゥ・キュイソン)

「食事とワインに合うパン」をテーマに、酵母にこだわった手作りパンを提供しているお店。お客さまが選んで帰るのは、やはりバケットが多いそう。手作りバターやディップも人気です。

営業時間:午前8:00~午後8:00
定休日:月曜・第2・4火曜



落ち着いた街のお散歩は、
食べる、見る、
おみやげもいろいろ。
いかが。

森嘉(モリカ米店)

300年続く米穀店がおしゃれにリニューアル。赤米・黒米などの古代米や雑穀なども販売しています。併設のカフェではお店で扱っている食材を使ったぜんざいやお餅もいただけます。

営業時間:午前9時:30~午後6:00
定休日:日曜・祝祭日



access

- 近鉄奈良駅から
近鉄奈良線で「大和西大寺」駅乗り換え、近鉄橿原線「近鉄郡山」駅下車。
- JR奈良駅から
関西本線区間快速で1駅(約5分)、「郡山」駅下車。



年に一度は全身の がん検診を受ける習慣を。

35歳を過ぎると、急激に罹患の危険を増してくる「がん」。「がん」対策には何が有効なのか、どうすれば「がん」で命を落とさなくてすむか、西の京病院の高比康臣先生に聞きました。



医療法人 康仁会
西の京病院 理事長 高比康臣先生

早期には 自覚症状がないのが 「がん」の怖さ。

みなさんのお知り合いの中にも「がんで亡くなった」という方が多いのではないのでしょうか。現在、日本では年間三三万人以上が「がん」で死亡しています。これは全死亡者のうち、約三人に一人が「がん」で死亡するということであり、かつて死亡原因のうちで多かった「脳卒中」と「心疾患」を足したほどの数になっていて、もちろん死亡原因のトップになっています。しかもこの人数は毎年増え続けています。

多くの病気には自覚症状があります。たとえば「インフルエンザ」なら「高熱が出る」とか「咳が出る」などです。患者さんは、これらの自覚症状が出ると医師の診察を受診して、治療します。早期「がん」の恐ろしいところは

この「自覚症状」がないということなのです。肺がんなどの場合、血痰が出るなどの症状が出だして初めて病院を訪れる人がありますが、多くの場合有効な治療にはすでに遅すぎるのです。

日本は 「がん検診」後進国。 ここが大きな問題。

「がん」は「がん細胞」がどんどん分裂して増えていく病気です。ですから、時間とともに倍々ゲームのように大きくなります。たとえば、発生してからセンチ程度大きさになるのには数年かかります。しかし、そこから三センチまで成長するのは半年しかかかりません。そして三センチからもっと大きくなるのはあっという間です。さらに、三センチを超えると他の場所への「転移」の危険性が急激に高まるのです。

この「センチになるまでに発見することが「がん」との闘いに勝つポイントになります。ところがこの段階では自覚症状がないため、少なくないケースで見逃されてしまふのです。いかに早期発見のためのがん検診が大切かが分かっています。ただ、でも、「自分にはがんにならない」と考える人

が多いせいなのか、日本人のがん検診受診率はアメリカの四分の一程度にすぎません。また多くの「がん検診後進国」といえるでしょう。

「がん」には 有効な予防はない。 早期発見、 早期治療が大切。

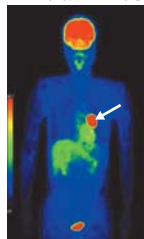
一方、「がん」を予防することはできるのでしょうか。一次予防の方法として、現在でも様々なことが提唱されています。たとえば「たばこを吸わないようにする」とか「熱いものを食べないようにする」、「偏った食事ではなく三〇種類以上の食べ物をつねに摂るようにする」「努めて緑黄色野菜を摂るようにする」などがそれぞれです。しかし、たばこを吸わない人は、誰も「肺がん」にならないかと言えば、そんなことはありません。こうした二次予防の方法

は「できるだけ「がん」にならないようにする」という効果は期待できても、完全に防ぐことはできないのです。やはり、早期発見と早期治療以外、「がん」から身を守るすべはないのだと考えてください。

西の京病院では全身の 「がん」を見逃さない PET検診を実施

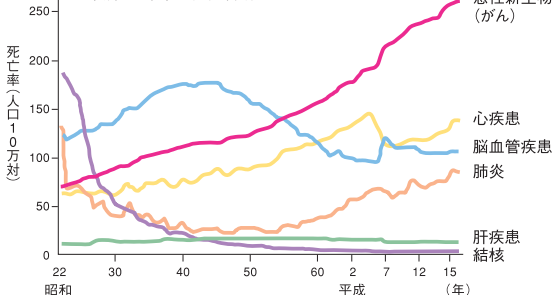
では、どのようながん検診を受けるのが良いのでしょうか。人間の全身で、爪と髪の毛以外、「がん」が発生しない場所はありません。どこに発生しても不思議ではないのです。だから、肺や胃など、一部分の検診だけではそれ以外の部位に発生した「がん」が見逃される危険があります。全身をくまなく検査してこそ、本当の意味での「がん検診」と言えます。

PET画像の一例



矢印の部分が
がん組織です。

主な死因別に見た死亡率の年次推移
平成15年厚生労働省調べ



脳力体操 —— 「SUDOKU」 数独

初心者向け

まずは入門編、落ち着いて考えると、意外とかんたんです。頭の体操にはぴったりですね。

1	2			4	3			8
3	4	5			1	2		
	6	7	9			3	1	
		4	2	3			7	1
7			4	5	6			3
9	3			7	8	6		
	1	6			7	4	3	
		8	3			5	6	7
4			5	6			8	9

中級者向け

こちらは少し難しい。じっくり時間をかけて解いていきましょう。頭がほぐれていきますよ。

	4				7	6		
8	2					9	3	7
6			1	2				5
7				3	1	2		
		4				3		
		5	6	4				8
4				5	6			9
3	5	2					6	1
		7	4				8	

解き方

- 盤面の空いているマスそれぞれに、1～9の数字を入れます。
- タテ、ヨコ1列には全て異なる数字が入ります。
- 太い線で囲まれた、3×3マスのブロックの中も全て異なる数字が入ります。

3	8	5	2	1	4	7	9	6
1	9	4	8	6	7	2	5	3
6	2	7	9	5	3	8	1	4
8	7	1	6	4	9	5	3	2
9	6	3	5	7	2	4	8	1
4	5	2	1	3	8	9	6	7
5	4	8	3	2	1	6	7	9
7	3	6	4	9	5	1	2	8
2	1	9	7	8	6	3	4	5

中級者向け

6	8	1	2	5	9	3	7	4
7	9	5	4	1	3	8	6	2
2	3	4	7	6	8	9	1	5
5	4	6	8	7	1	2	3	9
3	2	6	9	5	4	1	8	7
1	7	8	6	3	2	4	5	9
4	1	3	5	2	6	7	9	8
6	9	2	1	8	7	4	5	3
8	5	7	4	3	9	6	2	1

初心者向け



趣	味	の
手	作	り
工	房	*

飾って可愛い、覗いてきれい。
かんたん手作り万華鏡。

今回紹介するのは昔懐かしい万華鏡。覗いて回せば、模様が美しく変化します。お部屋に飾れば可愛いインテリア小物に。気のきいたプレゼントとしても喜んでいただけます。



3 折り目に沿って3角に折ったアルミ箔を紙管に入れます。



1 紙管に、千代紙をボンドで貼ります。

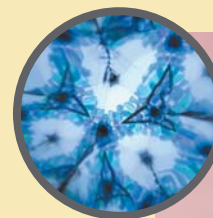


4 底ふたに具を入れてつくり、紙管に差し込んで完成です。



2 上ふたを作って紙管にふたをします。

覗いてみれば、ほら、こんなにきれい。



■ 万華鏡工作キット
1個 450円(税込み)



お問い合わせは 有限会社 竹工房はなぶさ 〒420-0068 静岡県静岡市葵区田町1-15 TEL&FAX 050-3346-5842
<http://www.surugaya.com/kiraman/kit/mangekyou/index.html>

家族を
うならせる
あと一品

えびののべ焼き



材料(2人分)

冷凍えび……………大4尾
酒……………小さじ1/2
水を切ったおろし大根…2センチ分
薬味ねぎ(小口切り)……1本
バター……………約小さじ1/2
サラダ油……………大さじ1
薄力粉……………少々

Ⓐ(小ボールにあわせる)
濃口醤油……大さじ1/2
みりん……大さじ1/2
だし………45cc

作り方

- 1 えびは尾を残して皮をむき、塩もみをして、水洗いする。腹側に3カ所の切り込みを入れ、さらに(背をひとかわ残して)縦に切り込みを入れる。背わたをとり、酒をふり、からめておく。
- 2 1)のえびの水分をふき取り、薄力粉をまぶしておく。
- 3 フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、えびを背の方から焼く。バターを入れ、えびが赤くなったらすぐ返す。少しそってきたところで、大根おろしとねぎを一つずつに乗せる。ここにⒶをかけ、えびに火が通ったらお皿に盛り、つゆもかける。



POINT!

お素麺などに「あと一品欲しい」
ときにおすすめ!

バターはえびを焼き始めてから
入れる。バターを焦がさないこと
が香りよく仕上げるコツ。