



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

平城遷都
特別記念号

2010
summer

平城遷都1300年祭
歴史ロマンにふれる
いにしえの都へ

季節のガーデニング

夏のリースバスケット

家族をうならせるあと一品

トマトとなすのサラダ

こことからだの健康ひとことアドバイス

がんの医療現場に広がる、
人にやさしい治療法

「ならしん」は「奈良県がん検診応援団」のメンバーです。

ごあいさつ

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。

このたび、平城遷都1300年を記念して、「ならつう」特別号を発行することになりました。誌面では「平城遷都1300年祭」を特集として取りあげ、そして、「料理」「健康」「園芸」などの身近なテーマを紹介しています。今後も「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

1300年の時空を超えて 古代の都に遊ぶ



いよいよ平城遷都1300年祭がスタート。半世紀をかけて発掘・復原作業が進む、広大な平城宮跡会場には大極殿はじめ、往時の建物や庭園が実物大で復原されています。東西約1.3km、南北約1km、甲子園球場の約30倍もあったという平城宮。都の入口である羅城門から朱雀門までは、約74m幅のメインストリート朱雀大路が約4km続いています。この辺りは1000年以上も水田であったため、奈良市の真ん中に奇跡的に甍った8世紀当時の都。世界的にも貴重なその宮跡をめぐり、古代のロマンにふれてみませんか。

なら国際映画祭2010 8月25日(水)に開幕!



なら国際映画祭を
育ててくださる
サポーターを募集中!

【なら国際映画祭2010 概要】

会期 2010年8月25日(水)~29日(日)
会場 オープンレッドカーペット: 猿沢池五十二段
オープンセレモニー: 奈良県文化会館
上映会場 ならまちセンター、奈良女子大学記念館 他
主催 NPO法人なら国際映画祭実行委員会
後援 奈良県、奈良市、
(社)平城遷都1300年記念事業協会、
読売新聞大阪本社
協力 奈良県立大学

主な内容

- 奈良を舞台に製作した映画の世界初上映
- ◎桃井かおりさん来場決定!
- 世界中から集めた新進気鋭監督作品の上映と審査
- 奈良の名所で「1300人のレッドカーペット」
- 映像作家・音楽家の高木正勝特集
- 学生作品部門
- 奈良ゆかりの映画、昔なつかしの映画上映



なら国際映画祭 チケットプレゼント!

抽選で50名様に

奈良信用金庫は「なら国際映画祭2010」に協賛しています。

ハガキに、住所・氏名・電話番号・取引店名を明記の上、ご応募ください。

応募先: 〒639-1007 奈良県大和郡山南市南郡山町529番地の6

奈良信用金庫 「ならつう」係まで

応募締切: 2010年7月15日(木) 当日消印有効

当選は発送をもってかえさせていただきます。

※お客様の個人情報は、賞品の発送のため利用させていただくほか、個人情報を含まない統計的な資料の作成目的のみに使用いたします。

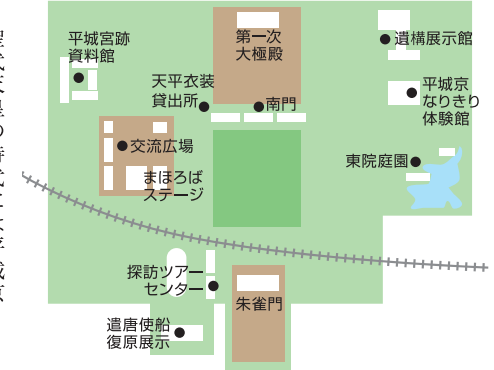
平城京の中心、大極殿

大極殿

東西に約44m、南北に約20m、高さ約27mの巨大な大極殿。内部には天皇の玉座「高御座(たかみくら)」が再現され、周囲の壁には日本画家上村淳之さんによる神獣「四神」が描かれています。



一番の見どころは、なんともいっても遷都1300年祭を機に復原された第一次大極殿。即位の儀式や外国使節との面会など、天皇がさまざまな国家儀式を行った場所です。内部には玉座があるのみ。しかも年に数回しか儀式がないにもかかわらずこれほど立派な建物だったのは大極殿が権威の象徴であったため。そもそも大極とは宇宙の根源のことで、古代中国の天文思想では北極星を意味します。天子である皇帝が住する宮城の中心施設のため大極殿と呼ばれたのです。朱雀門からは約8mもの高低差があり、儀式の際には南側の一段低い広場に臣下らが整列し、大極殿の天皇を拝しました。



聖武天皇の時代には平城京から一時都が転々とします。恭仁京(くにきょう)、紫雲宮(しらがらきのみや)、難波宮(なにわのみや)と彷徨った5年後再び平城京へ戻りました。その際造り直した大極殿が、東側にある第二次大極殿です。当時は遷都すると建物も解体されて運ばれたため、平城宮跡には都が彷徨った時期を境に前期・後期二つの大極殿跡が遺っているのです。

1300年前にタイムスリップ

平城宮跡を辿る重要な手がかりとなったのが木簡。書類や帳簿、荷物の荷札などさまざまな用途で文字や絵を書き付けた木の札です。こうした木簡が発掘調査では大量に出土し、記された内容から当時の都の風景や人々の暮らしを詳しく知ることができました。藤原氏の陰謀で自尽した悲劇の宰相、長屋王の屋敷跡

も「長屋皇宮」という木簡が出土して話題に。木簡をはじめ遺跡の一つひとつが丹念に解き明かされて姿を現した平城宮。遺跡発掘の現場から当時の人々の暮らしが、古代の歴史や文化にふれながら1300年前にタイムスリップできるのが、平城宮跡会場の醍醐味です。



遣唐使船復原展示

「平城京歴史館」では遣唐使船の復原展示の他、遣唐使の旅や平城宮の様子などが映像を駆使したシアターで体験できます。人気の展示館のため、朝早く行って整理券をもらいましょう。



まほろばステージ



写真：奈良市観光協会 写真はイメージです。

光と灯りのフェア 夏季

夏季 光と灯りのフェア開催
8月20日(金)～27日(金)

ライトアップされた大極殿と朱雀門、平成の新たな光と灯りの作品群、夕暮れを楽しむコンサートなど、平城宮跡で夏の夜のひとときをお楽しみください。



天平衣装の貸し出し

南門の西隣にある天平衣装貸出所。洋服の上から羽織れる天平衣装が気軽に借りることができ、天平の貴族に変身できます。大極殿前で思い出に残る記念撮影を。



平城宮跡ガイドツアー

歴史のレクチャーを受けてこそ楽しめる平城宮跡。ボランティアガイドによる朱雀門～大極殿を巡る1.5時間コースの他、2.5時間コースも有り。エントランス広場 探訪ツアーセンターで要予約。



あをによしパレード

異文化との交流、仏教の興隆、天平文化の華やかさなど、国のはじまりをイメージしたパフォーマンスを演じながら会場内をパレード。11:00～、14:30頃～の2回実施。※日によって変更有り。

横田福栄堂

奈良みやげの定番、絶品くず餅

ひんやりぶるんとした食感に黒蜜ときな粉の素朴な甘さ。吉野の本葛を使用したくず餅は630円。小豆入りも有り。平城宮跡のすぐ傍、県知事賞も受賞したみそせんべいをはじめ、奈良銘菓の数々が揃っています。

所在地：奈良市二条町1丁目3-17 電話：0742-33-0418
営業時間：9:00～17:00
定休日：1300年祭開期中は不定休

本紙持参で
お買い上げの方に
粗品進呈
(お菓子詰め合わせ)



ミアズ
ブレッド

MIA'S BREAD(ミアズブレッド)

美味！ベジタブルサンド

パンの販売とカフェで大人気のお店。季節の野菜をたっぷり使った、パニーニなどパン3種のサンドウィッチとスコーン、ポットの紅茶がセットになった月替わりサンドBOXは1,100円。テイクアウトは1,000円。

所在地：奈良市佐紀町2406-1 電話：0742-36-1298
営業時間：販売11:30～18:30/カフェ9:30～17:00
※土曜日はカフェのみ営業 定休日：日・月・祝

本紙持参の方に
カフェのドリンク
50円引き



平城遷都1300年祭

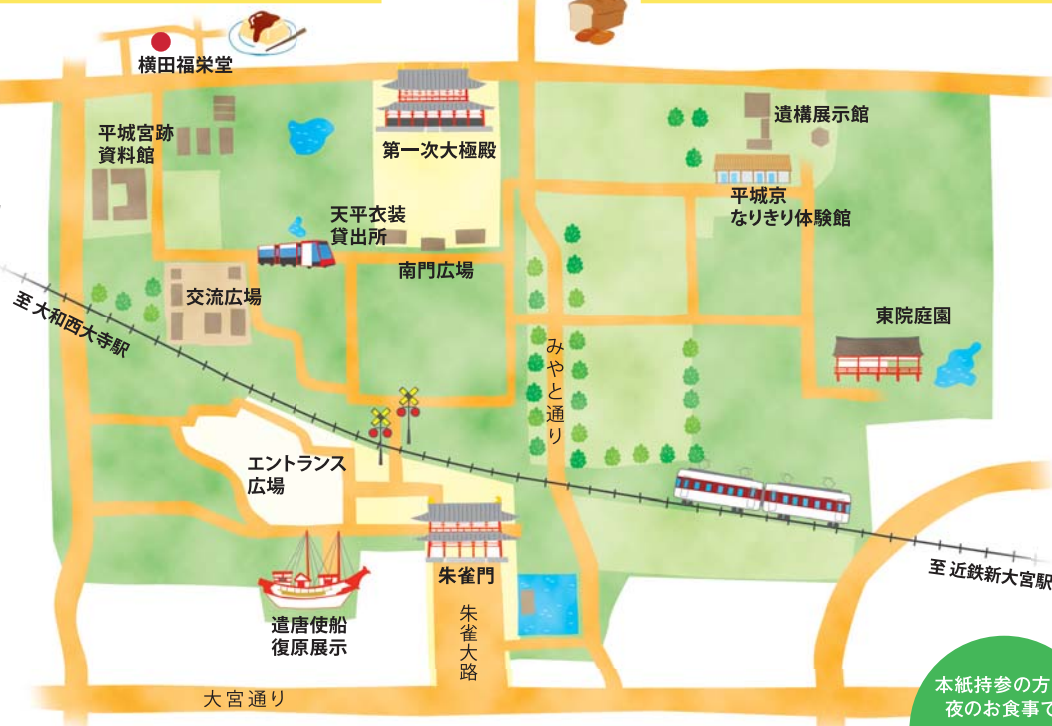
[平城宮跡メイン会場]

4/24(土)→11/7(日)

●平城宮跡へは
近鉄大和西大寺駅から
……………徒歩約10分
近鉄大和西大寺駅、JR奈良駅から
無料シャトルバス運行中!

遷都1300年祭は
クーポンがおトク!

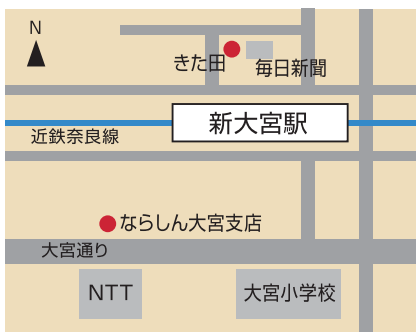
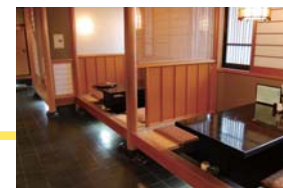
奈良県内文化施設45館・温泉施設など28館の割引券に、平城宮跡会場2施設の無料券がセットになったクーポンブック。¥1,010～お申し込み・お問い合わせ
社団法人平城遷都1300年記念事業協会
せんとくんクーポン販売センター
電話：0742-20-1313 受付時間8:30～17:15



平城宮跡を訪れたら
立ち寄りた、
おすすめSPOT

帰りにはお土産を買ってひとやすみ。
近隣にはグルメなお店もいろいろ。

本紙持参の方に
夜のお食事で
ソフトドリンク
1杯サービス



奈良信用金庫 大宮支店

お客様と共に、街と共に
近鉄新大宮駅から西へ徒歩5分、1300年会場へお越しの際にはならしん大宮支店へ。平日9時～15時にご来店のお客様は店舗西隣コインパーキングが1時間無料。皆様のお越しをお待ちしております!

所在地：奈良市大宮町6-3-8 電話：0742-33-1771
営業時間：9:00～15:00 定休日：土・日・祝
ATM8:00～20:00(土・日・祝日は8:00～17:00)



割烹 きた田

選び抜かれた旬の味覚に舌鼓
有名日本料理店で修行された料理長が腕をふるう、目にも美しい旬のお料理の数々。ジャズの流れる落ち着いた店内はゆったりくつろげます。お昼のミニ懐石は3,900円～、夜はコースをはじめ単品メニューも多彩。

所在地：奈良市芝辻町4-5-6 電話：0742-35-7778
営業時間：昼11:30～14:00(13時L.O)
夜17:00～22:00(21時L.O) 定休日：不定休





がんの医療現場に広がる、 人にやさしい治療法

増加するがん患者の一方で、医療現場においては副作用が少なく心身に負担をかけない治療法が望まれています。より人間らしい医療の在り方とは、西の京病院の櫻井先生にお伺いしました。



医療法人 康仁会
西の京病院 院長 櫻井隆久先生(外科)

万が一の時に選ぶ、 最善の医療とは

日本人の死亡原因第1位のがん。2人に1人が罹患し、3人に1人が亡くなるという状況で、しかもこれは増加傾向にあります。がんの発生を防ぐためには生活習慣から原因を遠ざける第一予防、早期発見・早期治療による第二予防が、日常生活における予防の指針です。しかしそれでもがんにかかってしまったら、あるいは家族ががんだと宣告されたら、その時に最善の医療を選ぶために少しでも治療の知識を心得ておくことは誰にとっても大切なことだと思います。

的処置が最適ではないとなれば、化学療法や放射線療法による治療を目指すのが一般的な処置です。化学療法は抗がん剤などの化学物質を用いて、放射線療法はX線やγ(ガンマ)線といった放射線の照射によって、がん細胞の増殖を抑えます。最近では免疫細胞の機能を高める免疫療法も加わり、治療の選択肢が広がりました。これらの中から単独かあるいは併用して、症状に合った治療を進めていきます。

人にやさしい温熱療法、 ハイパーサーミア

しかしながらがんには痛みがあり、こうした化学療法や放射線療法にも脱毛や吐き気・嘔吐、白血球の減少などの副作用が伴います。痛みを抱え、つらい治療が続くと気分も落ち込み、生活への影響も大きくなります。で

すからがん治療を続けていくためには患者の方が苦しまずに、心身に負担をかけない治療法が何よりも求められているのです。そこで西の京病院では昨年秋から、人にやさしいハイパーサーミア(温熱療法)を取り入れています。

ハイパーサーミアはがん細胞

温熱療法「ハイパーサーミア」とは?

- ・高周波エネルギーを利用したがんの温熱療法
- ・副作用など体への負担がほとんどなく、治療は何回繰り返しても安全
- ・厚生労働省が認める医療機器で、健康保険も適用されます。

が熱に弱いことに着目し開発された治療法で、深部のがん病巣を温めてがん細胞の増殖を抑制。副作用がほとんどなく、体に負担が少ないという点が大きな特長です。温熱療法のため、治療終了時にはサウナに入った時のように汗をかきます。正常組織では温められた血管が拡張して血流が増え、熱が体外に放出しやすくなりますが、がん組織は一般的に血流不足のため熱に弱く、正常組織のように高い温度に耐えきれず死滅するというしくみです。45分ほどの治療を週に1度、計6回行うというのがひとつの目安。その後PETの高精度画像などによって治療経過を観察し、エビデンス(医学的根拠)に基づいた適切な医療を行います。

但し脳や眼球などの部位には適用できず、ペースメーカーや

金属が体内に埋まっている方もハイパーサーミアを使用できません。また胃がんや肺がんなどいわゆる固形がんには有効ですが、白血病などの血液がんには適応はありません。

QOLの向上をもたらし、 療養生活の新たな希望

それでもおよそ8割のがん患者の方に何らかの有効性があるとされる、安全性も証明された治療法です。ハイパーサーミアはそれ単独というよりは、化学療法や放射線療法と併用することをおすすめします。薬を取り込みやすくなりという相乗効果が期待され、薬剤の効果が高められると投与する量も減らすことができ、副作用の軽減にもつながります。またがんによる痛みを緩和し免疫力も高めるので、食欲を増進させるなど体調や気分が良くなり、患者様の

QOL(生活の質)の改善に期待できます。がん患者の方が増加する一方で、ターミナルケアや緩和ケアの充実が求められる今、負担を軽減しながらがんの進行を防げる治療法は医療現場における新たな希望です。化学療法や放射線療法がづらいからといって途中であきらめるのではなく、療養生活を支える強い味方としてハイパーサーミアの考え方や治療法が、今後広く受け入れられていくのではないかと思われます。



治療テーブルに横たわり、患部を電極ではさみ、高周波エネルギーの働きでがん病巣の領域を42~44度に加温。



6

全部植え終わったら土を入れ、その上にしっかりと水ゴケを敷いていきます(水ゴケは水を入れたバケツに入れ、軽く搾って使用)。



5

最後にもみじ葉ゼラニウム、フォックスリータムを寄せ植え。



7

約2週間は平置きにして毎日水やり(直射日光避ける)。その後S管を通して軒先などに吊るします。

ハンギングで エクステリアを美しく彩る、 夏のリースバスケットの完成です。

＊植え込み後のポイント＊

- ・花が終わったらこまめに摘む。
- ・盛り上がってきたら、適度に摘芯を。
- ・ペチュニアは株を強くするため、植えてすぐ3cmほど残して摘芯を。



季節のガーデニング

夏のリースバスケット

リース型のバスケットを使った寄せ植え。半日陰のベランダや玄関に吊るして、爽やかな夏の演出を楽しみましょう。

材料：リース型のバスケット(直径35cm)、ひゅうが土(軽石)、園芸用培養土(ハンギング用)、水ゴケ、マグアンプ、S管1個

使用する苗：



マーガレット



アイビー



ペチュニア



ラミウム



カーペットかすみそう



フォックスリータム



もみじ葉ゼラニウム

※苗は時期・流通などによるので、購入時に花屋さんにご相談ください。



2

ひゅうが土を敷いた上に、培養土を1、2cmほど入れてマグアンプを混ぜる。



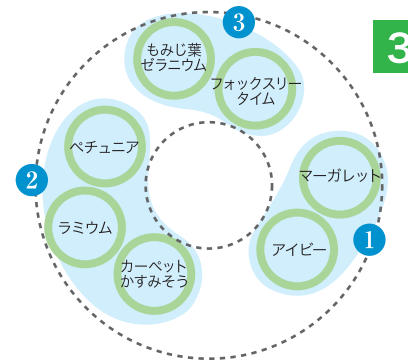
1

リース型バスケットは内側のビニール部分に所々切り込みを入れる。



4

まずマーガレットに沿わせるようにアイビーを寄せ植え。その対角に、ペチュニア、ラミウム、カーペットかすみそうを寄せ植え。



植え込みは3つのグループごとに。各グループは根元をくっつけるように寄せ植え。並べずに互い違い少し位置をずらして植える。伸びてくるので、グループ間のスペースは空ける。

家族を
うならせる
あと一品

トマトとなすのサラダ



材料(2人分)

長なす……………半分
トマト……………2個(中)
タマネギ……………1/4個
パセリ……………少々

- ①(番号の順に混ぜ合わせる)
- ①塩……………小さじ1/3
 - ②白ワインビネガー(酢でも可)
……………大さじ1.5~2
 - ③粒マスタード……………小さじ1弱
 - ④こしょう……………少々
 - ⑤オリーブ油……………大さじ2
 - ⑥タマネギ、パセリのみじん

作り方

- 1 ナスは5mmほどの輪切りにし、フライパンにたっぷりの油をひいて両面焼き色がつくまで焼き(ナスは油を吸うので、すぐにひっくりかえす)、冷ましておく。
- 2 トマトは5mmほどの輪切り、タマネギ・パセリは細かめのみじん切りにする。タマネギとパセリは半分をドレッシング用にとっておく。
- 3 お皿にトマト、ナスを並べ、タマネギ、パセリのみじんをちらす。ドレッシング①の材料は塩にビネガー(酢)をよく溶かしてから順番に材料を加えてまぜあわせ、サラダの上にもわしかける。



POINT!

- お肉やお魚、パスタ料理のサラダとしておすすめ!
- ナスはしなっとなるまで両面ひっくり返しながらかよく焼く。
- 酸っぱいのが苦手な方はドレッシングにひとつまみお砂糖をいれればまろやかに。