



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2011
autumn

法起寺 (世界文化遺産)

■ 奈良・歴史ロマンの路 ■

世界遺産をめぐり、にっぽんの原風景に出会う 聖徳太子ゆかりの斑鳩の里

聖徳太子「ウラ偉業伝」

季節のガーデニング

シクラメン

まちの名店 名匠探訪

大和郡山市
大和菓匠 徳壽庵 本店

すこやかライフ講座

ラクに続けられて健康にいい
スロージョギングのすすめ

世界遺産をめぐり、にっぽんの原風景に出会う 聖徳太子ゆかりの 斑鳩の里

奈良県北西部に位置する生駒郡斑鳩町。七世紀初め、聖徳太子が摂政として斑鳩宮を置いた地です。町のほぼ中央には太子が建立した日本初の世界遺産、法隆寺が飛鳥時代の姿を今に伝えています。その法隆寺の三重塔、北側にある法起寺と法輪寺の三重塔は、古くから斑鳩三塔と称され、斑鳩の里を象徴する風景として親しまれてきました。

柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺
穏やかな秋の夕暮れ、鐘の音が染み渡る里の風情を詠ったのは正岡子規でした。古社寺が点在し、その周辺に脈々と営まれてきた里人の集落。子規が出会った斑鳩の里はどこか心安らぐ、懐かしい日本の原風景を思わせます。太子の面影を宿す、歴史の一時代を築いた古代ロマンの地には、ここにしかないゆつたりとした時間が流れています。

「ならっきーファイト!絆」完売、 東日本大震災の被災地へ 義援金500万円を寄付いたしました。



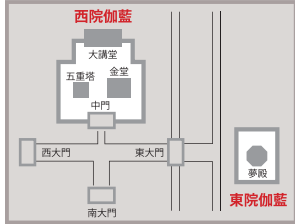
復興支援に活用されます。
皆さまのあたたかいご支援、本当にありがとうございました。

「ならしん」は、5月23日から7月29日に復興義援金付き定期預金「ならっきーファイト!絆」の取扱いを行いましたところ、皆さまから大変ご好評頂き、募集枠の100億円を完売いたしました。本定期預金は、お預け入れ金額の0.05%相当額をならしんが震災復興義援金として被災地へ寄付するものとしており、8月1日に日本赤十字社・奈良支部において義援金500万円の目録贈呈式を行いました。義援金は、同社を通じ東日本大震災の被災地



法隆寺 西院伽藍の全景

写真提供:便利堂



日本で初めて世界遺産に登録された法隆寺は世界最古の木造建築。広大な境内には金堂・五重塔を中心とする西院と、斑鳩宮跡に建つ夢殿のある東院に分かれ、寺内は国宝・重文指定が2300点以上という膨大な仏教美術の宝庫です。

新しい政治を目指し、太子が斑鳩宮を造営

時は飛鳥時代、聖徳太子が登場した六世紀後半の日本は、豪族同士が権勢をふるう時代でした。熾烈な争いの末、政治の実権を握ったのが蘇我馬子です。五九二（崇峻五）年、馬子の姪に当たる推古天皇が日本で初めての女帝として即位。翌年には蘇我氏と血縁関係にある厩戸皇子（うまやとのみこ）、後の聖徳太子が摂政として政治を助けることになりました。

太子の課題は天皇を中心とした安定した政治・行政制度の確立。公務員制度の元祖とも言われる「冠位十二階」、和の心で豪族らをまとめる「憲法十七条」など、画期的な施策を次々と打ち出し、国としての秩序とまとまりを築いていきます。

安定した政治・行政制度の確立は、実力者である蘇我氏への牽制も意味していました。六〇五（推古一三）年、太子は政治の中心であった飛鳥から二十キロ以上離れた斑鳩に斑鳩宮を造営し、自身も移り住みます。

当時最も進んでいた中国の文化を朝鮮半島を通じて取り入れていた日本。太子は斑鳩と、朝鮮や大陸との海上交通の窓口であった難波津を結ぶ新しいルートを開きます。朝鮮経由ではなく直接遣隋使を派遣し、中国との対等な関係を樹立。また蘇我氏から外交権を奪うことで、太子と推古天皇の政治的立場を確たるものにしていったのです。

法隆寺を建て、仏教を広め、崇高な理念で国家を形成

国づくりを進める一方、太子は仏教に深く帰依。六〇七（推古一五）年、志半ばで崩御した父、用明天皇の遺志を受け継ぎ、推古天皇と太子が法隆寺（斑鳩寺）を建立します。こうして斑鳩宮や岡本宮をはじめ、法隆寺（斑鳩寺）や中宮尼寺などが建設された斑鳩の地には、宮都であった飛鳥地域と遜色ない文化が華開きました。

当時の日本では仏教は異国の神とされ、自国の神をはばかってなかなか信仰が広まりませんでした。しかし経典の研究に熱心に取り組み、寺院を建てて布教に努めた太子は、現在も日本仏教興隆の祖として宗派を超えて信仰の対象となっています。

太子は仏教の慈悲に基づき、民衆の救済にも力を尽くします。大阪の四天王寺建立の際には貧者や病人など弱者を救う施設、悲田院・療病院・施薬院・敬田院の四箇院を設けます。四十代で政治の表舞台から退くと、各地のため池や水路を築造し、水不足で苦しんでいた農民達を助けました。

和を尊び、仏教の崇高な哲理に従い理想の国家を実現しようとした聖徳太子ですが、六二二（推古三〇）年、四九歳で世を去ります。没後、太子一族も蘇我入鹿によって滅ぼされます。しかしその気高い思想は、後の高僧や政治家達に連綿と引き継がれていきました。

聖徳太子「ウラ偉業伝」

箸の伝承

王朝の人達が食事に箸を使う光景を目にした遣隋使。報告を受けた太子は箸の食事作法を朝廷にもたらし、以後日本に広まったと言われる。

大工の神様

四天王寺建立の際に唐から大工を招いた太子は、大工の祖神とされている。また大工道具「矩（さしがね）」を伝えたとも言われ、矩を手にした太子像が各地に残っている。

元祖しのび

「志能便（しのび）」と呼ばれるスパイを使って朝廷内の動きを探っていたと言われる太子。日本最古の忍者を編み出した人物とされる。

芸能の始祖

桜井市にある土舞台は、太子が開いた日本初の国立演劇研究所。渡来した仏教芸能「伎楽」を広めたとされ、日本芸能発祥の地とされている。



法輪寺

TEL 0745-75-2686
 拝観時間 8時~17時 (12月~2月末日は~16時半)
 拝観料 500円
 アクセス 中宮寺から徒歩約15分
 法起寺前バス停から徒歩約10分

病に倒れた聖徳太子の平癒のために御子山背大兄王が建立。三重塔は1975年に当時の工法で再建された。講堂では飛鳥時代の薬師如来坐像などの仏像群を間近で拝観できる。



斑鳩三塔を巡る散策MAP

法隆寺五重塔、法輪寺三重塔、法起寺三重塔をめぐり、太子ゆかりの古寺や歴史にふれあうコースです。

アクセス: JR奈良駅からJR大和路線快速で13分、JR法輪寺駅下車。もしくは近鉄奈良駅から奈良交通バス「法隆寺前行き」で約60分、終点下車。

法輪寺



法起寺



法隆寺 中門

ギリシア建築に見られるエンタシスの柱など、飛鳥建築の粋を集めた中門は見所のひとつ。左右でにらみをきかせるのは日本最古の仁王像。

法隆寺 世界遺産

TEL 0745-75-2555
 拝観時間 8時~17時 (11月4日~2月21日は~16時半)
 拝観料 西院伽藍・大宝蔵院・東院伽藍 共通券1000円
 アクセス JR法隆寺駅から徒歩約20分。駅前からバス「法隆寺門前」下車すぐ。

火災で焼失後、現在の伽藍は8世紀初頭までの再建とみられる。10月22日~11月22日は夢殿の秘仏・救世観音が秋季特別開扉。

法隆寺



西里(にしさと)の集落

法隆寺の西大門を出ると、築地堀が続く家並みが趣ある佇まいを見せている。法隆寺創建以来、寺を支えてきた大工集団の本拠地だった所で匠の里とも呼ばれた。



法起寺 世界遺産

TEL 0745-75-5559
 拝観時間 8時半~17時 (11月4日~2月21日は~16時半)
 拝観料 300円
 アクセス 法輪寺から徒歩約10分
 法起寺前バス停からすぐ

かつての岡本宮跡、太子建立七ヶ寺のひとつ。706(慶雲3)年に完成した現存する最大にして最古の三重塔。寺の周辺はコスモスの名所。のどかな山里の風景に溶け込んだ塔の姿に味わいがある。



中宮寺

TEL 0745-75-2106
 拝観時間 9時~16時半 (10月1日~3月20日は~16時)
 拝観料 500円
 アクセス 法隆寺夢殿から徒歩すぐ

聖徳太子の母、穴穂部間人(あなほべのはしひと)皇女を弔うために建てられた。本堂は1968年に現在の地に再建。飛鳥時代の創建以来続く唯一の尼寺。



伝如意輪観音像

世界三大微笑像にご対面

スフィンクス、モナリザと並んで世界三大微笑像と称えられるご本尊「菩薩半跏像(国宝)」。その美しさをじっくり拝見。

奈良信用金庫 小泉支店

お客様と共に、街と共に

斑鳩町からもほど近い小泉支店は、JR大和小泉駅の駅前商店街を西へ徒歩1分。店舗東側に駐輪場、西側に専用駐車場がございます。皆様のお越しをお待ちしております!

所在地: 大和郡山口市小泉町549番地の2
 電話: 0743-52-0505
 営業時間: 9:00~15:00 定休日: 土・日・祝
 ATM 8:00~20:00 (土・日・祝日は8:00~17:00)

気軽に
お越しください!

はじめてみましょう、スロージョギング

4 背筋を伸ばして、
そのまま
やや前傾姿勢に

5 肩の力抜いて
肘を曲げ、
自然に前後にふる

6 きつuitと感じたら
止まって歩く

1日30分、10分×3回でもOKです。
ゆっくり足を踏み出し、
疲れないように。
スロージョギングを毎日続けて
いくことで身体も心も爽快に！



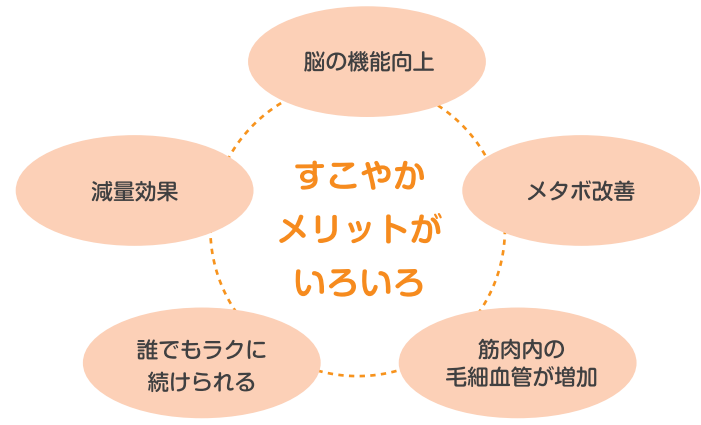
1 息が切れないよう、
笑顔を保ちながら
口を開いて
ごく自然に呼吸する。

2 地面は蹴らずに
押すような感じで



(スロージョギングのフォーム)

誰かとおしゃべりしながら、
周りの景色を楽しみながら、
笑顔を保てるように
ジョギングすることが
ポイントです。
無理せず、気軽に、楽しく
続けていきましょう。



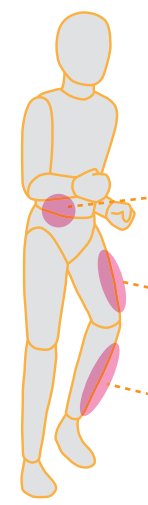
スロージョギングとは？

時速4〜5km、歩くほどの速度で走るジョギング法。心臓や身体に負担をかけず、衰えがちな筋肉を鍛えながら生活習慣病の改善に期待できます。ゆっくりなので尿酸値が上がらずつらくならない。けれども消費エネルギーはウォーキングと比べて1.6倍。脳の働きにも良いことがわかっています。

スロージョギングのすすめ

「ジョギングなんてとんでもない」そう思っている人も目から鱗。ラクに続けられて健康にいい「スロージョギング」が今注目されています。

年齢を重ねると、衰えてくる足腰の筋肉。歩くことではあまり使われないこれらの筋肉をスロージョギングで鍛えられます。



膝を上げるとき
(大腰筋) 背骨と両足をつなぐ筋肉

膝を伸ばすとき
(大腿四頭筋) 太もも前面の筋肉

着地するとき
(前脛骨筋) 脛骨(すねの骨)の外側にある筋肉



奈良マラソン2011 | 2011年12月11日(日) ※雨天決行
※ランナー募集は締め切りされています。 | 奈良市鴻ノ池陸上競技場 (スタート・フィニッシュ)
ならしんは、昨年度に引き続き「奈良マラソン2011」にボランティア支援を行うと共に、選手も完走を目指して出場する予定です。

シクラメンの栽培豆知識

さまざまな種類が魅力のシクラメン。

花のサイズにより大輪、中輪、ミニタイプとあり、
 花弁はノーマルなものからフリル状や八重など表情も豊か。

単色から2色咲きなど色合いの美しさも楽しめます。

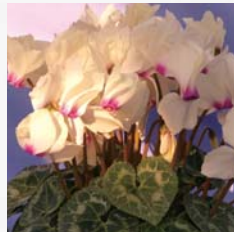
最近では香りを楽しむ品種も登場しています。



ピアス



ビクトリア



ゴールデンガール

鉢花の管理

置き場所

日当たりの良い窓辺。窓際は夜間冷え込むのでカーテンの内側に置いたり、暖かい場所に移してあげましょう。ストーブやヒーターの近くはすぐ傷むのでご注意ください。



水やり

鉢の表面が少し乾いたら、葉の隙間から土に直接水をやってください。多湿を嫌うので、水のやりすぎには注意。また寒い間は夜間の水やりは避けましょう。



花や葉に直接水をかけると病気になるやすいので、鉢の縁から土へたっぷり注ぐ。

夏越し

花が終わったら葉柄を3cmほど残して刈り取り、水やりを止めて休眠状態へ。9月になって球根を掘り上げ、排水の良い土に球根の上部が半分近く出るように植え付け、たっぷり水を与えると、翌春には花を咲かせます。

季節のガーデニング

シクラメン

寒い時期、室内に彩りを添えるシクラメン。花もちがよく、秋から春まで長い期間楽しめます。



CO₂シクラメン

冬の鉢植えの代表格、シクラメン。最近では品種改良が進み、さまざまな花色や花弁のものが出回っています。室内観賞用だけでなく、ミニ系ガーデンシクラメンも人気。耐寒性があり育てやすいので、秋冬のコンテナガーデンや寄せ植えに活躍します。

奈良県は全国有数のシクラメン生産地です。中でも注目されているのが「CO₂シクラメン」という鉢花。鉢花の場合、通常室内ではどうしても光が不足しがちで光合成が十分にできません。そこでCO₂をたっぷり吸収させ、光合成で蓄えられるエネルギー量を十分に与え、花持ちを良くした鉢花が開発されました。県内で生産・販売されている「奈良の長持ちCO₂シクラメン」。長く楽しむためには日々のケアもお忘れなく。



鉢植えの栽培カレンダー

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月

室内鑑賞 (めやす)

- 適温：15～20℃
- 冬にかけては十分に日光にあてる。
- 10日に1回程度、1000倍の液肥を与える。

雨の当たらない場所
 で管理
 20～30%遮光。

休眠期

雨の当たらない涼しい場所
 で管理
 水やりを休止。



大和郡山市
大和菓匠
徳壽庵 本店

まらの名店
名匠探訪



多彩なお菓子が並び店内。中でもいちご大福「豊姫」は、2006ならグッドデザイン、「食べログ」ベストスイーツ 2009にも選ばれたヒット商品(販売期間11～6月)。

誠実な職人魂で 地域の心をつかんだ和菓子店

大和郡山市矢田丘陵の一角、静かな住宅街に佇む和菓子店「徳壽庵」。店内には上生菓子から焼菓子、お饅頭や団子まで多彩な和菓子が所狭しと並んでいます。「お客さんの声を聞いていくうちにこうなりました」と笑う、ご主人の徳田孝司さん。約10年前にこの地に和菓子店をオープンして以来、地元に着した店づくりを目指してこられました。天川村の天然水や吉野葛などできる限り地の食材を使い、添加物を加えないからだにやさしい和菓子づくりもその一環です。



一級菓子製造技能士の国家資格を持つ徳田さんの見事な職人技。



特典

本誌持参でお買いあげの方に銘菓「三重重(みかさ)」1個進呈!
有効期限: 11月末まで

餅、饅頭、上生菓子は通常和菓子店でも異なる領域。それらすべてを扱うのは並々ならぬ力量を要します。「菓子づくりは毎朝3時から始めます。でも大変というより地元の方にいるんな和菓子を提供できる喜びの方が大きい」と徳田さん。その情熱と惜しめない努力で徳壽庵は県内でも評判の和菓子店へと急成長しました。

「お子さんが生まれたら誕生餅、ご結婚祝いには上用饅頭、という風に和菓子は人生の節目節目にも関わります。

だからこそ常に最高のものをお届けしたい」。人々の暮らしに寄り添う徳壽庵のお菓子には、匠の技と誠実な職人のこころが結晶しています。



大和菓匠 徳壽庵

大和郡山市矢田町6403-6 tel.0743-54-7337

営業時間: 9:00～19:00 定休日: 火曜(催事期を除く)

JR大和小泉駅から矢田山町行きバスで約15分「泉原町」下車すぐ