



ならしんからのお便利マガジン

ならつう

2012
spring

奈良・歴史ロマンの路

近世城郭の先駆け 松永久秀が築城した多聞城

奈良市法蓮町

季節のガーデニング

あじさい

まちの名店 名匠探訪

奈良市
cafe&オムライス
おしゃべりな亀

すこやかライフ講座

代謝をアップし、運動効果を高める
健康ストレッチング

近代城郭の先駆け、 松永久秀が築城した多聞城

「奈良市法蓮町」



市立若草中学校の石段脇にある多聞城跡碑。高台からは東大寺や興福寺をはじめ、市街を一望できる。

世界にこれほど立派なものありと思われず。

入りて宮殿を見るに、人の造りたるものと見えず。

—— ルイス・フロイス

かつてこの地にあった壮麗なる城「多聞城」は、わずか二十年足らずで乱世にその姿を消した。

東大寺の北西、若草中学校のある小高い丘にひっそりと城跡碑が立つ。戦国時代の武将、松永久秀が大和支配の居城として築城した多聞城跡である。多聞城は天守閣の原型となる日本初の四階櫓を備えるなど、さまざまな先駆的技術や意匠が施された斬新な城だった。宣教師ルイス・フロイスが記した「日本史」には、多聞城について詳しく紹介されている。白亜に輝く壁と、黒い葺の城郭。多層の

櫓があり、建物内部は金箔地の障壁画が飾られていた。「世界にこれほど立派なものありと思われず」とフロイスも驚嘆している。織田信長が築城した安土城は多聞城をモデルにしたと言われ、豊臣秀吉の大阪城にも多聞城の建築法が用いられた。並外れた美意識と最先端技術を用いて当代随一の城を建てた松永久秀（1510～1577年）とは、一体どんな人物だったのだろうか。



三笠霊園から見た多聞城址



フロイスが「日本において最も美麗なるものの一つ」と称えた多聞城。宮殿内部には金箔地の障壁画が飾られ、見事な庭園や能舞台もあった。近世城郭建築に見られる漆喰を塗った長屋状の櫓「多聞櫓」は、この城がルーツであった。

戦国の城(中巻)/学研
著:西ヶ谷 恭弘
画:伊藤 展安

悪人のレッテルを貼られた 戦国時代屈指の才人

松永久秀の前半生は不明だが、阿波の戦国大名・三好長慶に仕えて頭角を現していた。京都や堺の代官を兼務し、信貴山城（生駒郡）を本拠に大和に侵攻。永祿3年（1560）、多聞城を築城し大和国を支配した。

長慶の死後は三好家の実権を握り、三好三人衆とともに室町幕府第十三代將軍の足利義輝を滅ぼして、事実上畿内の実権を掌握する。信長が上洛すると名物茶器「つくも茄子」を献上して配下となるが、その後信長に背いて自刃した。

主家・三好家への謀叛、足利義輝の暗殺、畿内の覇権をめぐる三好三人衆との戦闘では東大寺大仏殿炎上を招いた。これら

の悪業から、久秀は戦国時代の「梟雄」と称されるようになる。しかし久秀の悪人評には近年否定的な意見も多い。実際、久秀は三好長慶には忠誠を尽くし、主家に全盛期をもたらしているし、暗殺した足利義輝は長慶の弟・三好実休の仇敵にあたる。東大寺大仏殿の炎上もあくまで戦闘中の延焼であった。

悪人如何は別としても、久秀が出自も不明な下層から家臣にまで登りつめた実力者だったことは窺い知れる。文武両面で活躍し、茶人としても名を馳せた。茶の湯を通して芸術性を磨き、人脈や経済力を培い、それらが多聞城築城には遺憾なく発揮されていたのである。

※梟雄・・・残忍な悪人

一国の価値にも相当した名物茶器

名物茶道具が高値で売買されていた戦国時代。中でも久秀は名物コレクターとして知られ、信長へ献上したつくも茄子は一説では銭一千貫（約十億円）にも相当したという。信長は高価な茶器を政治的に利用し始める。「名物狩り」で強制的に手に入れた名物茶器を家来達へ土地に代わる恩賞として与え、その価値を一国や名誉よりも重いとされるまでに高めた。



「唐物茄子茶入 付藻茄子」
松永久秀から信長、秀吉、家康、三人の天下人に受け継がれた大名物。<静嘉堂文庫美術館所蔵>

戦国武将・松永久秀とは・・・？

知将にして教養人

久秀は武将としても一流であったが、一流の教養人としてもその名を轟かせた。茶道・連歌にも通じ、茶人としては千利休と同門。数々の由緒ある茶器コレクションが茶人としての地位も示している。



三好の家臣・松永弾正忠久秀、勇武の誉れ。その上才智も人に勝れければ、軍の総大将となって、配下の兵は七千余騎にあまれば・・・

— 戦国時代の戦記物語「舟岡山軍記」

松永久秀はすぐれた知識を持ち、統治の才をそなえた人物である
— ルイス・フロイス「日本史」

久秀と信長、梟雄同士の共通項

久秀の悪人評を広めた人物こそ、織田信長その人である。「この御仁は、これまで人のせぬ悪事を三つもやってのけた」と、前述の三悪をあげて家康に紹介したという話は有名だ。

その信長自身、同じような三悪業を実行している。①守護代・織田本家の乗っ取り、②將軍・足利義昭の追放、③比叡山延暦寺の焼き討ち。自ら担いだ將軍義昭を追放し、延暦寺の焼き討ちで大量虐殺を行った信長の方が、むしろ悪辣ぶりが際立つ。久秀を悪人と称したのはある種信長流の褒め言葉で、彼の「悪業」に自分と同質の先覚性を感じていたのかもしれない。家臣に敵しかつた信長が、久秀の二度の反逆を赦したことも

注目に値する。一度目は多聞城献上で赦免。二度目は信貴城に立て籠もった久秀に、平蜘蛛の茶釜と引き換えに助命するという申し入れまで行っている。しかし久秀は一切を拒絶。茶釜に火薬を仕掛けて爆死するとう、壮絶な最期を遂げる。本能寺の変で信長が「是非に及ばず」と言い残して業火へ姿を消したのは、久秀の死からわずか五年後のことであった。

不思議とシンクロする、久秀と信長。悪業も、偉業も、信長の方が一回りスケールが大きかったが、久秀はまるで信長の先駆けであった。実力で下層からのし上がり、潔く散っていったという点でも共通している。



聖武天皇陵

小鳥のさえずりが聞こえる静かな御陵の森には、東大寺の大仏を発願した聖武天皇が眠る。右奥には光明皇后墓もある。



若草公民館

TEL 0742-26-0130
開館時間 9時～21時
休館日 毎週月曜・祝日

近鉄奈良駅から約15分。奈良市生涯学習財団が運営する若草公民館の多聞城案内コーナーでは、復元図や発掘調査など多聞城の資料が展示されている。

鍋屋連絡所

元明治期の交番、奈良きたまちの観光・交流拠点。

般若寺

TEL 0742-22-6287
拝観時間 9時～17時
拝観料 大人500円
アクセス 般若寺バス停から徒歩3分

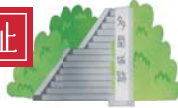
飛鳥時代、聖武天皇が平城京の鬼門鎮護として創建。コスモスの寺として名高いが、春は山吹や牡丹が古寺を彩る。



般若寺



多聞城址



●多聞城址
若草中学

●光明皇后陵

●聖武天皇陵

●若草公民館



●転害門

●焼門

東大寺



若草山

春日山



名勝 依水園

TEL 0742-25-0781
開園時間 9時半～16時半
休館日 毎週火曜(4・5月は無休)
入園料 一般650円

前園と後園、趣の異なる二つの見事な池泉回遊式庭園が広がる。庭園を眺めながら食事や抹茶もいただける。寧楽美術館を併設。



雲井坂・轟橋石碑

奈良八景に数えられる、雲井坂の雨、轟橋の旅人。現在は石碑が立ち、この辺りが街道で賑わった名残を伝えている。

奈良国立博物館

TEL 050-5542-8600
開館時間 9時半～17時
(4月最終～10月最終の毎週金曜日、8/2～15は19時まで開館)
休館日 毎週月曜(休日の場合はその翌日)

主に日本の仏教に関する美術工芸品を展示。本館は、明治の洋風建築の代表として重要文化財にも指定されている。

近鉄奈良駅

県庁

●奈良国立博物館

お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 奈良支店

きたまち、ならまちへお越しの際は、ならしん奈良支店へお立ち寄りください。近鉄奈良駅から南へ約1.5km。市内循環バス外回り八軒町バス停前、JR奈良駅(東口)からは徒歩10分のところにあります。専用駐車場も4台ご用意。

住所:奈良市西木辻町146番地 電話:0742-26-8111 定休日:土・日・祝
営業時間:9:00～15:00 ATM8:00～20:00(土・日・祝日は17:00まで)

奈良信用金庫ホームページ <http://www.narashin.co.jp/>



お待ちしております!

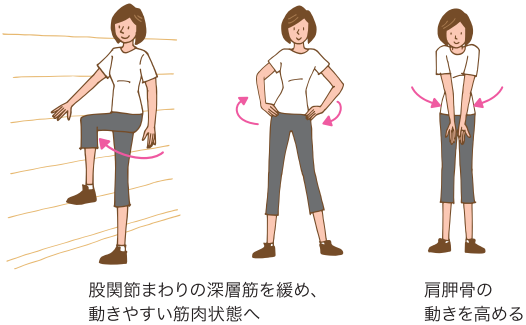
ストレッチでいきいき運動

ジョギングやウォーキングなどを行う前には、ストレッチでウォーミングアップを。
運動後のストレッチは筋肉疲労を緩和し、身体のコンディションを整えます。

スタティック
ストレッチ
の一例



ダイナミック
ストレッチ
の一例



point !

- ・力を抜き、ゆっくりとした動作を心がける
- ・無理に引っ張ったりしない
- ・呼吸を止めないよう注意する

適度な運動習慣は、健康的な日常を送るためには必須条件です。一方で身体を操る能力というのは年齢と共に低下していきます。単に筋力という側面だけでなく、関節や神経回路も含めたスムーズな動作機能を維持するために、「ストレッチング」が効果的です。日々の生活に取り入れることで代謝もアップ。また運動時の準備運動や整理運動としても広く活用されています。

ストレッチとは？

「伸ばす」「引っ張る」という意味。柔軟体操のひとつで、筋肉や腱組織をゆっくり伸ばしていく運動です。主に下記のような効果が得られます。

- 1 関節可動域の拡大(柔軟性の改善)・筋緊張の低下
- 2 血液循環の改善
- 3 筋肉痛の緩和
- 4 運動パフォーマンスの改善
- 5 ケガの予防

立つ、歩く、座るなどの生活動作から運動まで、何歳になってもスムーズな動きを維持するため、毎日のストレッチングが効果的です。

健康ストレッチング

ストレッチにはさまざまな種類がありますが、大きくは静的ストレッチと動的ストレッチとに分けられます。

静的ストレッチ

スタティックストレッチング

筋や結合組織の柔軟性と血流の改善を促す。

動的ストレッチ

ダイナミックストレッチング

運動の動作に必要な筋群の柔軟性を高めていく。

日常的に取り入れる一般的なストレッチング。ウォーミングアップや運動後の整理運動としても行われる。

運動時の準備運動に行う。これから使うであろう筋肉を直接活性化させ、動きやすい状態をつくる。



奈良マラソン2012
2012年
12月8日(土)・9日(日)
奈良市鴻ノ池陸上競技場
(スタート・フィニッシュ)

8日 3kmジョギング **9日** マラソン、10km (42.195km)

※ランナー募集は5月28日(月)9:00~(先着順) ※ボランティアの募集は6月下旬を予定しております。 ※雨天決行

ならしんは、昨年度に引き続き「奈良マラソン2012」にボランティア支援を行うと共に、選手として完走を目指して出場する予定です。

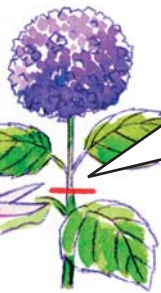


水は株元に。

栽培のポイント

丈夫で育てやすいあじさい。
 日当たりの良い場所が適していますが、
 ガクアジサイなどは半日陰でも生育します。
 庭植え、鉢植えともに水切れには注意。
 真夏は朝夕水をあげるといいでしょう。

花をつけなかった
 枝は伸びすぎてい
 なければそのまま
 にする。



花が咲いた枝の
 2~3節下の
 「わき芽」の上で剪定。

1ヶ月もすると
 新芽が生えてくる。

花後はすぐに 切り戻しを行う

翌年咲く花芽は10月頃には
 完成するので、花が終わると
 早めに剪定してあげましょう。
 9月以降に剪定すると花が咲
 かなくなるので要注意。

奈良・あじさいの名所へ

大和郡山市・矢田山の中腹にある矢田寺は、あじさい寺として全国的にも名高いお寺です。
 梅雨時には広大な境内に約8000株、60種類ものあじさいが咲き誇ります。
 雨に濡れたアジサイが染め上げる古刹の風情を味わいに出かけてみるのも素敵です。



矢田寺(金剛山寺)

あじさい園
 6月1日~7月10日 9:00~17:00
 入山料:大人400円、小人200円
 交通:近鉄郡山駅から
 矢田寺行きバスで約20分
 大和郡山市矢田町3549
 TEL.0743-52-3871(事務所:南僧坊)

花の色が移り変わるあじさいは、
 仏教の諸行無常の心をも伝えます。



季節のガーデニング あじさい

学名のHydrangeaは水がめという意味。
 たっぷりの水を得て、
 梅雨時に大きな花を咲かせます。



ガクアジサイ



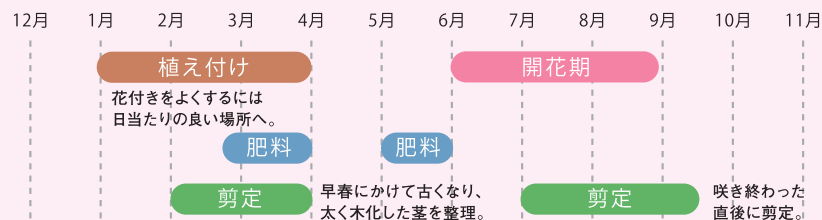
西洋アジサイ

初夏の到来と共に、あじさいが美しい季節を迎えます。もともと日本の固有種で、一般的に見られる球形の西洋アジサイは日本原産のあじさいを品種改良したもので、さまざまな種類があります。

花のように見える部分は実は「萼(がく)」で、中心の小さな粒が花。いわゆる装飾花と言われ、雄しべや雌しべは退化しているので実を結ぶことはありません。

丈夫で育てやすく、庭木としてもポピュラーです。花色は土壌の酸度に影響されるので、春先に土壌の酸性度を調整するといいいでしょう。青い花はピートモスを施すと発色がよくなり、赤系の花の場合は消石灰や苦土石灰を施して、中性から弱アルカリ性にするとよく発色します。

栽培カレンダー





奈良市

おしゃべりな龜

まらの名店
名匠探訪

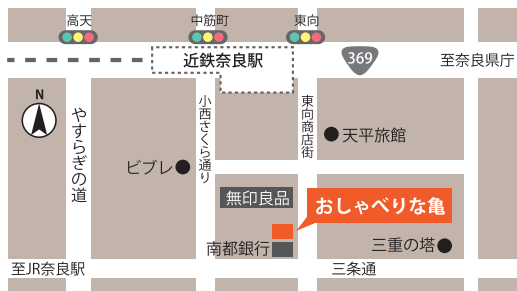


特典

デミグラスとホワイトソース、ダブルで楽しめる、ふわとろオムライス(サラダ付) ¥680。大和茶を使ったわらび餅など、スイーツは奥様の手づくり。

本誌ご持参でお食事の方に、ソフトドリンクまたは大和茶わらび餅をサービス!
[8月末日まで]

オムライスからデザートまで、ワンプレートにちょこっとずつ盛り込まれたレディースセット ¥830。地元奈良女の学生にも大人気。



おしゃべりな龜
奈良市東向南町28-1
TEL.0742-26-4557
営業時間: 10:00~22:30(L.O.)
定休日: 無休
駅から東向商店街を南へ徒歩2分

大人も子どもも大好き ふわとろオムライス

近鉄奈良駅前にある東向商店街。土産物屋から洒落たカフェまで、多様な店が立ち並ぶ商店街で、ユニークな店名がひととき目を引きまします。喫茶店だった頃の人気メニュー、オムライスがいつしか主役に。カフェ&オムライスの店として「おしゃカメ」の愛称でもう30年近くこの地で親しまれ続けています。

看板メニューのオムライスは、卵で巻くというよりプレーンオムレツをのせたような贅沢な一品。ひと手間かけて炊き上げたケチャップライスと、ふわとろ卵の味わいが愉しめます。デミグラスや和風などソースも7種類から選べて、ハンバーグやコロッケをプラスしたメニューも人気です。喫茶メニューも充実しているので、食事だけでなく、カフェ使いでも利用できる頼もしいお店です。

「とにかくお客さんに喜んでもらいたい」と、手づくりにこだわり、新メニューの開発にも余念がないご主人の浅田さん。その姿勢で約30年、今では親子二代で通うお客さんもいるほどです。店名の亀のようにゆっくりとしかし着実に、世代を超えてふわとろオムライスファンは拡大しています。



サービス精神旺盛でアイデアマンのご主人、浅田良幸さん