



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2015
spring

奈良・歴史ロマンの路

千三百年にわたる 奈良の墨造り

飛鳥時代に日本に伝来、
全国に声価を高めた
南都油煙の歴史

京終・紀寺周辺をめぐる

すこやかライブ講座

体幹を鍛えて元気倍増！
体幹トレーニング③

季節のガーデニング

ミニトマト

千三百年にわたる奈良の墨造り

天平時代から奈良に育まれてきた墨造り。南都油煙の声価を高め、現在も国内生産の9割以上をまかなう奈良墨の歴史を辿り、伝統産業に携わる方々を訪ねる。



仏教で国を救おうとした 悲劇の為政者、聖武天皇

墨が日本に伝来したのは今から千四百年前の推古天皇時代。高麗の僧・曇徴とうてうが製墨法を伝えたことが日本書紀に記されている。明日香の地で始まった日本の墨造りは、遷都と共に奈良へ移っていく。

国内で墨が盛んに造られるようになったのは奈良時代以降。特に724年に即位した聖武天皇時代、仏教への尊重が深まり、仏典を複写するために写経が行われるようになる。その背景には度重なる災いによってもたらされた、社会不安があった。

聖武天皇の即位した翌年、奈良周辺を大地震が襲う。その傷跡も癒えない732年には大干ばつによって飢饉に陥る。734年には再び近畿地方に大地震が発生、直後に疫病が流行すると、遂には「藤原広嗣の乱」をはじめとした貴族達の反乱が起こる。

聖武天皇は次々と天変地異が起こるのは、国を治める自分の責任だと思ひ、仏教に救いを求めるようになる。悩み、仏教に救いを求めるようになる。恭仁京、紫香楽宮、難波宮と遷都を繰り返すのもこの頃のことだ。全国に国分寺や国分尼寺を造立し、諸国の国分寺の総本山として奈良の都に東大寺を建立。平城京へ戻ると国力を挙げて大仏の造立に取り組んでいった。

光明皇后の発願で始まった 一切経5048巻の書写

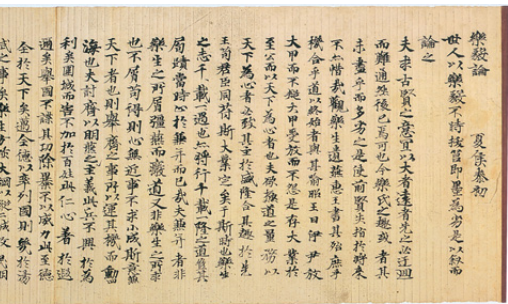
天平年間には官立写経所が設置され、鎮護国家を願って夥しい数の写経も行われた。仏の教えを記した経典は、少しの改竄も許されない聖なる書物であったため、厳しい試験を突破して選ばれた専門の書き手によって謹厳端正な楷書で書写されていった。貴重だった墨は豆粒ほどまで使つてようやく新しくものが与えられたという。

聖武天皇よりも熱心に仏教に帰依したと言われるのが光明皇后だ。藤原不比等の第三女、「長屋王の変」で藤原氏が皇位継承争いに勝利したことで、皇族でない藤原氏から皇后となった初めての女性である。薬を投与する施薬院や窮民を救済する悲田院を設け、社会福祉活動に取り組んだ先駆的存在としても知られる。

さらに釈迦の教えを伝える経典・一切経5048巻を書写する一大事業を敢行。6年がかりで完成させる。一字一字丁寧に書き上げられた膨大な量の書写には、仏教の力で国家を護ろうとする願いが一心に込められていたのだ

ろう。この時代には少なくとも十万巻もの書写が生み出されており、金石や木簡なども含めると奈良には千年以上も前の墨蹟が大量に残っている。八世紀以前にこれほどの肉筆遺品を伝えた国は世界でもほかにないという。

平安時代に入ると仮名文字の普及により文字を書くことが一般化。書芸術を表現する道具としても墨の需要はいっそう高まっていく。都が京都へ遷つてからも、寺社が多くあり、学問の中心として栄えた奈良には墨の工房が留まった。奈良だけでなく、丹波、播磨、太宰府、近江、紀州などでも墨造りが行われるようになる。



正倉院宝物
出典：奈良国立博物館
「第61回正倉院展目録」



奈良時代の書を代表する光明皇后の「楽毅論」。聖武天皇崩御の四十九日の御忌に東大寺に献納された。強い筆遣いが特徴で、奥書には藤原氏三女を表す藤三娘の署名がある。



仏教に深く帰依し、仏教の力で国を立て直そうとした聖武天皇と光明皇后。正倉院の宝物は、光明皇后が聖武天皇の死後、愛用品などを東大寺に納めたのが始まり。

墨の製造工程

墨の原料は煤、膠、水、香料。
 膠は煤の紙への定着を良くする役割を果たす。
 膠は腐りやすいので、墨造りは毎年10月初旬から翌4月下旬までの寒い時期に行われる。



四

型入れ

重さを量った墨玉を木型に入れる。しばらくして取り出すと木型の図柄が転写された基本の形ができあがる。



五

削り

一旦湿度の多い木灰の中に埋め、翌日取り出した未だ柔らかい墨を一枚刃のカンナで削り、形を整える。



六

乾燥

湿度の多い木灰→少ない木灰へ徐々に埋め替え、10~30日かけて水分を抜き、最後に30~100日間空気乾燥させる。



一

採煙

植物性油を素焼きの器に入れ、灯芯で少しずつ燃やして煤を集める。



二

膠の溶解

膠を湯煎にて溶解し、膠液を作る。



三

精錬

煤、膠、香料を混ぜ合わせ、手と足を使って煤が均一になるように練る。

松煙墨から油煙墨へ転化 南都油煙が墨の代名詞に

当時の墨は松の木やヤニを燃やして採取した煤を原料とする松煙墨。平安時代に各地で造られていた墨も、伐採による松の不足や松煙採りの職人不足などが原因で、鎌倉時代を経て次第に途絶えていく。一方奈良では紀伊熊野の山々から松煙の供給を受け、寺社を中心に造り続けられていった。

奈良墨の画期的な変化は室町時代に訪れる。藤原氏の隆盛と共に大きな財力を持つようになっていた興福寺では、灯明に使う胡麻油のほか、写経や木版刷りの墨を盛んに生産。特に墨は興福寺二諦坊で多くの造墨手を抱えて大量に造られていた。

既に宋時代の中国では植物油を燃やした煤で造る油煙墨が普及。日宋貿易によってもたらされたこうした唐墨が貴族の間では珍重されていた。その油煙墨が興福寺で初めて造られる。あ

る時二諦坊にある持仏堂の灯明の天蓋に溜まった煤を集めて製墨に使ったところ、松煙墨とは比較にならないほど墨色が黒く、格段に品質の高い墨に仕上がったという。興福寺では油煙の原料となる荏胡麻の生産も行われていたため、墨造りが松煙墨から油煙墨へ一挙に代わっていった。

油煙は非常に粒子が細かく均一なため、黒の色は艶と深みのある純黒で視覚的にも滑らか。奈良で開発された墨はそれまでの墨の常識を変える。たちまち武士や貴族、公卿などの間で重宝されるようになり、やがて「南都油煙」と呼ばれて全国に広まっていく。

奈良墨が民間事業へ発展、 江戸時代に隆盛を極める

戦国時代に入ると、墨造りが寺から町方へ移る。信長・秀吉の天下統一を機に寺社の力が弱まり、商工振興策によって寺のおかかえ職人であった墨工が独立。墨屋として商売を始めるよう

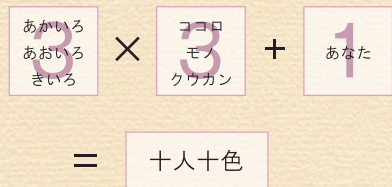
になる。明との交易によって菜種油がもたらされると、南都油煙はさらに発展。菜種油は荏胡麻油より安価で煤の採取が容易だったため、墨の量産に適していたのだ。

江戸時代には墨工が高いをしていた墨屋も、職人を抱えて生産・販売するスタイルが変わっていく。製墨の技術改良が進み、他を圧倒する品質で墨Ⅱ奈良を不動のものにした。江戸中期になると奈良の墨屋は40軒近くにまで隆盛している。

寛保年間(1741~44)、それまで独占的であった奈良墨も突如窮地に陥る。平安時代盛んに造られていた紀州藤代墨が復興。紀伊徳川家が再興を図って幕府御用墨としたため、南都油煙は衰退の一途を辿った。しかし明治時代以降は学校教育に書道が定着していき、墨の需要が拡大。再び奈良墨が勢いを取り戻す。近年は書画に欠かせない道具とし注目を集め、芸術品としても高く評価されている。

女子大生が企画・制作した ならまちのガイドブック 「やまといろ」完成!

奈良県立大学と奈良信用金庫が連携して取り組んでいる観光振興策の一つ、ならまちガイドブック「やまといろ」が完成しました。赤・青・黄色の3冊で1セット。ココロ、モノ、クウカンに分けてならまちのお店を紹介し、色を切り口に各店の特色をアピールしている点が新鮮です。女子大生の感性を生かし、色をテーマにした構成で今までにない新感覚のガイドブックに仕上げました。みなさんも自分だけの「やまといろ」を探しに、ガイドブック片手にならまちへ出かけてみてください。奈良信用金庫各店の窓口で入手が可能。



「墨に五彩あり」と言われるように、墨の色は黒一色ではなく、さまざまな色味がある。粒子が細かいほど赤系に、大きな粒子が混じるほどに青系へと変化する。墨を磨る濃さによっても多様な表情を醸し出す。

呉竹では書道用品や文房具のみならず、墨造りで培った技術を工業用途などにも応用。さまざまな分野において新たな墨の可能性を広げている。製墨が伝わり、油煙墨を開発し、技術を磨いて固有の民間産業へと発展させた奈良墨の歴史。それは伝統を礎に、時代に応じた革新を繰り返してきた進化の歴史でもある。墨を取り巻く状況は依然として厳しいが、長い歴史の中で育まれてきた進化のスピリットは確実に未来へ受け継がれている。



書道や絵てがみなど、呉竹では手書きの楽しさを伝える商品を多数開発。(右から)
・今日から美文字 写経セット ¥1850(本体価格)
・水を使って何度も書ける美文字練習セット ¥900(本体価格)
・絵てがみに最適な呉竹フィス透明水彩セット ¥2800(本体価格)

「書道の授業で墨を使うと、半分が墨を磨る時間で終わってしまうという小

「いま私達が古代遺跡から出土した木簡や、正倉院に保存されている書蹟を目にすることができているのは、紛れもなく墨のお陰。墨は究極の筆記用具なんです」と語るのは、奈良墨の伝統を継承する株式会社呉竹の綿谷昌訓社長だ。風化や経年変化にも耐え、千年以上を経てもなお克明に残る墨文字が、過去からのメッセージを確実に伝えてくれる。

筆記用具の多様化で 墨を取り巻く状況が激変

このように墨は記録という重要な役割も担ってきた。しかしここ百年ほどで筆記用具が多様化。日常的に墨を磨って文字を書く習慣が薄れ、書道離れも進んだ。奈良の墨屋も10軒までに減少している。近年の墨の需要についてもお話を伺った。

「墨は記録としての役割から表現するものへ変わっている、と綿谷社長は分析する。実際に趣味や芸術的な分野で書道のニーズは高まっており、ここ数年書道人口は増加に転化。高校生など若い人達を中心にひそかなブームとなっている。年賀状を手書きする人も増えており、筆ペンの売り上げも伸長し

伝統の火を絶やさず 新たな墨の可能性も拡大

学校の先生の声を受け、弊社では液体墨を開発。また手軽に筆文字を書きたいという潜在的なニーズが筆ペンのヒットにつながった。墨も社会のスピード化に伴って変貌していった。」
同社では1958年に業界で初めて液体墨「墨滴」を発売、1973年には筆ペンを世に送り出した。たちまち市場に受け入れられたが、21世紀以降はパソコンが普及。文字は「書く」ものから「打つ」ものへ変わりつつある。

新しい商品を開発する攻めの姿勢だ。その伝統を支えているのは、次々と

「墨の製造をやめることはない」ときっぱり。昔ながらの製法を今も守り続けている。「どんなに赤字を出しても、我々のものづくりの真髄である墨造りは続けていく。奈良墨の伝統を絶やさない責務もある」と力強く語る。



株式会社呉竹 代表取締役社長 綿谷昌訓さん
デジタル時代の「アナログへの回帰」を旗印に、書く・描く楽しさを伝えたいと綿谷社長。開発商品は1万点にも及ぶ。

京終・紀寺周辺をめぐる

奈良の都の果て、という意味で京終。

戦前まで駅は南部の農産物や木材を市内各地へ運ぶ物流拠点でもあった。上街道は古くからの幹線道路で伊勢へ通じる街道のひとつ。紀寺界隈は歴史も古く、パワースポットとしても人気の社寺が点在する。



大安寺

南都七大寺のひとつ。毎年6月23日には日本の生活に根ざす竹の徳をたたえ、竹の霊を慰める法要「竹供養(がん封じの夏祭)」が行われる。1月23日には「光仁会・がん封じ笹酒まつり」を開催。

TEL 0742-61-6312

アクセス JR・近鉄「奈良」駅から大安寺行・シャープ前行・白土町行バス「大安寺」下車徒歩約8分。

大安寺

早朝からがん封じの祈禱が行われ、光仁天皇ゆかりの笹酒が振る舞われる。虚無僧による尺八の奉納演奏も。

お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 この支店

京終・紀寺界隈散策の際は、京終駅の南にあるならしん・この支店にもお立ち寄りください。JR・近鉄奈良駅からはバスで神殿町下車すぐです。専用駐車場もご用意しています。

住所：奈良市神殿町667番地の1 電話：0742-63-3117
定休日：土日祝 営業時間：9時～15時
ATM 8時～20時(土・日・祝日は17時まで)

ならしんホームページ

<http://www.narashin.co.jp/>
本誌「ならつう」のバックナンバーをWEBで公開しています。



お気軽にお越し下さい!



通常2～3年かけて発酵・熟成される醤油は香り良くまろやか。

イゲタ醤油 井上本店

江戸時代末創業。国内産の丸大豆と小麦にこだわり、添加物を一切使用しない天然醸造の醤油や味噌が全国ブランドに。レンガ造りの工場が目印。

TEL 0742-22-2501

アクセス 京終駅から北へ徒歩3分

京終地蔵院

鎌倉時代のお地蔵さん



株式会社 呉竹

1902年(明治35)創業。伝統の墨造りをはじめ、アート&クラフトカンパニーとして多彩な事業を展開する。南京終にある本社で、墨造りが行われている。お客様窓口：0742-50-2050
受付時間：8:30～12:15/13:00～17:30(土・日曜・祝日を除く)

呉竹

JR 桜井線

至ならまち

至奈良公園



高林寺
中将姫ゆかりの高林寺

井上神社
聖武天皇の皇女・井上内親王と、その子・他戸親王を祀る。

崇道天皇社

崇道天皇社

崇道天皇とは桓武天皇の弟・早良親王の追号。平安時代初期、親王の鎮魂のために建てられた神社。檜皮葺の本殿は重要文化財に指定されている。

TEL 0742-23-3416

アクセス 京終駅から北東へ徒歩8分

璉城寺



独特の印相をとる阿弥陀様。指と指の間の膜・曼網は救いの深さを表す。

璉城寺

天平年間、聖武天皇の勅願により行基が創建した古刹。ご本尊は珍しい裸の阿弥陀如来立像で、モデルは光明皇后と言われている。毎年5月1日～31日のみ特別開帳、脇侍の観世音菩薩も必見(奈良時代作)。

TEL 0742-22-4887

アクセス 京終駅から北東へ徒歩9分

櫻神社
空海ゆかりのご神木

JR京終駅

JR西日本 桜井線(万葉まほろば線)の趣ある木造の駅舎。かつてテイチクレコードの本社があった京終からは昭和の初め、多くの歌声が全国に発信された。

上街道・京終の常夜灯

169 天理街道



頭・首・胴体、つまり体のコアとなる部分。脳や心臓など重要な臓器を蓄えているところです。骨格や内臓に一番近いインナーマッスル（深層筋）を鍛えることで体幹を強化。深層部の筋肉に働きかけることで内臓を健康にし、体のバランスや姿勢を改善します。



⑥ 浮き腰&その場足踏み

仰向けの浮き腰姿勢から膝を上げて、その場で腳踏みをする。肩で体重を支えるように背中と腰を動かす。膝を上げる動作では腰が下に落ちないように注意。



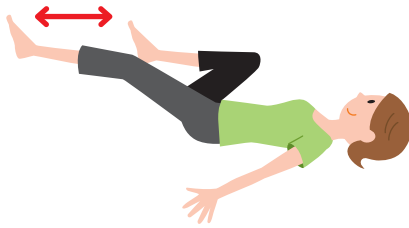
⑦ 四股踏みから立ち上がり

脚を横に開き四肢踏みのようなポーズを取り、膝が内側に入らないように注意する。手を下から持ち上げ、ゆっくり立ち上がり背伸びをする。



③ 空気の壁踏み

仰向けで両脚を開き、足裏で空気の壁を踏むように片脚ずつ伸ばす。踏み脚側の腰と背を膝と一緒に伸ばす。



④ 脚またぎ

左脚は伸ばし、右脚を太腿の付け根から浮かし、体をひねりながら左脚をまたぐ。左脚も同様に。



⑤ お尻歩き

座った姿勢で両腕を前で交差させ、片脚を交互に浮かせる。この時お尻も一緒に浮かせる。

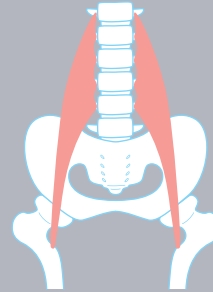


体幹を鍛えて元気倍増！

インナーマッスルの代表格、大腰筋。加齢と共に衰えがちな大腰筋を鍛えることにより、腰痛、転倒予防はもちろん、姿勢や運動能力の改善にも役立てられます。

体幹トレーニング

③
大腰筋



大腰筋とは？

背骨と両脚の付け根を結ぶインナーマッスルで、内臓よりも深部にあります。歩行動作に大きく関わる筋肉で、大腰筋が衰えると脚を上げる力が弱まり、転倒や骨折を引き起こす原因にもなります。大腰筋の強化は腰痛の改善にも効果的です。

トレーニングのポイント

- ①呼吸を止めない
- ②ゆっくりとした動作で反動をつけない
- ③どこを動かしているかを意識しながら行う

初めは3～5種類を選んで各動作2回くらいから始めるのがおすすめ（多くても10回ほど）。膝、腰を含め体調に不安のある方、膝や腰に痛みがある方はムリをしないようにしましょう。

② 脚お絵かき

仰向けで左膝を立て、右脚は上げて太腿の付け根から脚を動かして、○の形を描く。反対側も同様に行う。



① 脚ワイパー

両脚を軽く開き、足首、膝を内股→外股にゆっくりやさしくひねる。ワイパーのように足裏で空気の壁を拭くイメージで。





■ 季節のガーデニング

ミニトマト

育てやすく、コンテナ栽培にもぴったり
栄養満点で毎日の食卓に大活躍。

栽培のポイント

植え方



コンテナに培養土を入れて苗を植えた
ら、枝に沿って支柱
を立てる。しっかりと
差し込み、枝と支柱
を紐で結ぶ(成長に
応じて所々結ぶ)。

- 💧💧 風通しの良い日当たりに置き、
- 💧💧 土の表面が乾いたらたっぷり水をあげます。

わき芽 かき



1ヶ月もすると成長し、
枝の付け根から小さな
芽が伸びてくる。残して
おくと養分が分散し、一
番太い枝の生育に影響
を及ぼすため、手でか
き取りましょう。

特典

各店先着
10名様

ならしん各店窓口でミニトマトの
種プレゼント!「ならつう見ました」
とお声かけください。

育てやすく、家庭菜園初心者にも最適なミニ
トマト。最近では楕円形やハート型、赤や黄
色などさまざまなカラーのものも登場してい
ます。ビタミンCやカロテン、リコピンなどの栄
養も豊富。収穫してそのまま食べられるので、
手軽なおやつにもぴったりです。

植え付けてから約2ヶ月もすると、房になっ
てたわわに実をつけます。実が全体に赤くな
ったら収穫のサイン。収穫を始めたなら3~4週
間おきに化成肥料を与えます。熟してくると
鳥に狙われやすいのでネットなどで予防・保
護すると良いでしょう。



栽培カレンダー

4月

5月

6月

7月

8月

植え付け

わき芽
かき

出た都度

収穫

肥料

第1花房がなってから3~4週
間おきに化成肥料を与える